



MIT GITTA

SAMSTAGSWORKSHOPS

20. Juli 2024

9.30 - 10.30 Uhr **Faszien speziell Arme, Schultern, Hände**

Karpaltunnelsyndrom, Tennis -, Golf- oder Mausarm, Frozen Shoulder, Impingement, Schultersteife, Kalkschulter, Verspannungen in Händen, Armen und Schultern, bei diesen Problemen spielt vor allem auch das Faszien-gewebe eine große Rolle, darum nutzen wir diese Stunde um den Nacken-Schulter-Arm- und Handbereich mit Minirolle, Microrolle, Lacrosse Bällen, Akupunkturringen und anderen Kleingeräten zu lockern und somit Schmerzen zu lindern.

10.45 - 11.45 Uhr **Rund um fit und gesund**

Kraft-Kraftausdauer-Dehnen-Faszien- Koordination-Tiefenmuskulatur-Core-Training. Training für Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern, Arme und Beckenboden. Ein Ganzkörpertraining mit dem Du wirklich rundum etwas für deine Fitness und deine Gesundheit tust. Ein abwechslungsreiches Training das für jeden gut geeignet ist und wirklich alle wichtigen Muskelgruppen bearbeitet.

12.00 - 13.00 Uhr **Tabata, Sommerfir, HiIT Training**

Ein hochintensives Intervall-Training, mit dem du viele Kalorien verbrennst und deine Leistung, deine Fitness steigerst. Neben dem positiven Effekt für dein Herz-Kreislaufsystem, aktivierst du mit den absolvierten Übungen alle für deine Gesundheit wichtigen Muskeln, wie Schultern, Arme, Bauch, Rücken, Beine, Po. Ein schweißtreibendes Ganzkörperprogramm, in dem du ganz nach deinem individuellen Möglichkeiten an deine Grenzen gehen kannst.

Wo: VfB Hermsdorf Vereinshalle | Am Ried 1 | Berlin-Hermsdorf

Kosten pro Kursstunde: 7 € für Mitglieder 10 € für Nichtmitglieder

Anmeldung:

gitta-listing@t-online.de oder SMS oder WhatsApp an 0176 57718559

www.tug.vfbhermsdorf.de