



SAMSTAGSWORKSHOPS

MIT GITTA

IM OKTOBER 19.10.2024

9.30 - 10.30 Uhr FASZIEN TRAINING MAL ANDERS

Faszien sind feine bindegewebige Häute, die unsere Organe, Sehnen, Knochen, Muskelfasern sowie -stränge umhüllen und miteinander verbinden.

Es kann jedoch, beispielsweise aufgrund von Bewegungsmangel, falscher Bewegung, Stress und vielen anderen, zu einer Veränderung der Faszien kommen. Es entstehen Verklebungen, die mitunter unangenehme Missempfindungen und Schmerzen mit sich bringen. Mit leicht umzusetzenden Übungen lassen sich solche schmerzhaften Störungen behandeln und sogar vorbeugen, auch ohne das schmerzhaft Rollen. Wir nutzen z.B. eine Wand, Hocker, Theraband, Hanteln.

10.45 - 11.45 Uhr BALANCE, GLEICHGEWICHT, SCHWINDEL, STURZPROPHYLAXE

Gleichgewicht ist eine notwendige koordinative Fähigkeit, um den Alltag gut bewältigen zu können. Es ist uns aber nicht in die Wiege gelegt, wir müssen üben es zu erhalten und dann regelmäßig trainieren, damit es nicht verloren geht. Mit dem Alter werden wird es immer notwendiger das Gleichgewicht zu trainieren, um u.a. Stürzen und Schwindel vorzubeugen. Bewegungsübungen zur Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht, zur Sturzprophylaxe und gegen Schwindel werden Inhalt dieser Stunde sein. Geeignet für alle, die schon Probleme haben, aber natürlich auch um vorzubeugen.

12.00 - 13.00 Uhr CARDIO DRUMMING - TROMMELN AUF PEZZIBÄLLEN

Mit Sticks auf Pezzi-Gymnastikbällen trommeln, zu motivierender, rhythmischer Musik wie Lollipop, Road Jack, We Will Rock you, Twist, Rock'n Roll Songs, aber auch aktuellen Hits wie Dynamite, Dance Monkey, Fireball, bringt jede Menge Spaß. Wir trainieren so ganz nebenbei unser Herz- Kreislauf-System, die Kraftausdauer, lockert den Schulterbereich und verbessert gleichzeitig koordinative Fähigkeit wie Rhythmus und Du verbrennst ganz nebenbei viele Kalorien.

Wo VfB Hermsdorf Vereinshalle | Am Ried 1 | Berlin-Hermsdorf
Kosten 7 € pro Kursstunde (Mitglieder) | 10 € pro Kursstunde (Nichtmitglieder)
Anmeldung gitta-listing@t-online.de oder SMS oder WhatsApp an 0176 57718559

www.tug.vfbhermsdorf.de