



SAMSTAGSWORKSHOPS

MIT GITTA

IM NOVEMBER 16.11.2024

9.30 - 10.30 Uhr FASZIENYOGA, FASZIENPILATES

Faszien Yoga fördert die Durchblutung, verbessert deine Körperhaltung und deine Balance, kann Rücken- und Gelenkbeschwerden sowie Verspannungen lindern oder vorbeugen und muskuläre Dysbalancen ausgleichen. Faszien Pilates vereint die kräftigenden Übungen des Pilatestrainings mit dem dynamischen Ansatz der Faszienlehre, sodass die Elastizität gesteigert wird, die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern sich erhöht und der Körper in Form gehalten wird. Der Körper wird gleichermaßen trainiert und gedehnt.

10.45 - 11.45 Uhr GESUNDHEIT KOMPAKT, NEUROTRAINING, VAGUSNERV

Rücken- oder Kopfschmerzen? Nacken- oder Schulterverspannungen? Sitzt Du viel und kämpfst mit den Folgen von Haltungsehlern? Schränken Hüft- oder Knieprobleme deine Bewegung ein? Dann ist diese Stunde genau das richtige für Dich. Übungen für Schulter oder Nacken, Wirbelsäule, Rumpf oder Becken, Hüfte, Knie oder Fuß die Du leicht auch in den Alltag integrieren kannst. Da Training im Gehirn beginnt. Üben wir so, dass unser Gehirn und zentrales Nervensystem Beweglichkeit wieder zulässt und, noch wichtiger, auch nachhaltig beibehält. Einfachen Übungen um den Vagusnerv (Selbstheilungsnerv) zu aktivieren, gegen Stress, Depressionen, Ängste, Schmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme und vielen anderen Beschwerden gehören auch in diese Stunde.

12.00 - 13.00 Uhr TABATA, WINTERFIT, HIIT TRAINING, SKI-GYMNASTIK

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 Arme, Schultern, Bauch, Rücken, Beine, Po. Ein schweißtreibendes Ganzkörperprogramm, indem Du ganz nach deinen individuellen Möglichkeiten an deine Grenzen gehen kannst.

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