



# SAMSTAGSWORKSHOPS

## MIT GITTA

### IM DEZEMBER 21.12.2024

#### **9.30 - 10.30 Uhr FASZIEN OHNE GERÄTE, FASZIENKETTEN**

Faszienketten sind Faszien, die zusammenarbeitende Muskeln verbinden. Es gibt verschiedene Faszienketten, die unterschiedlichen Aufgaben im Körper haben. Die hintere hilft die Füße und Beine zu „erden“ und für eine aufrechte und stabile Körperhaltung zu sorgen. Die vordere: für eine tiefe Atmung und Entspannung, die seitliche: Körperseite öffnen und Stabilisieren, die spiral verlaufenden: stabiler Stand, entspannte Schulter-Nackenbereich und die Armlinien: Stabilisierung in armgestützter Haltung, geöffneter Brustraum und entspannte Schultern. Wir machen in dieser Stunde Übungen für die einzelnen Faszienketten.

#### **10.45 - 11.45 Uhr PHYSIOTHERAPIE, OSTEOPATHIE, ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE**

Für viele gesundheitliche Probleme ob orthopädische wie Rücken-, Hüft-, Knie-, Schulterschmerzen, Arthrose aber auch andere Beschwerden wie Gleichgewichtsstörungen, Venenschwäche, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und vieles mehr gibt es einfache physiotherapeutische Übungen und Übungen aus der Osteopathie, die wir in der Stunde praktisch üben und Du dann bei Bedarf zu Hause machen kannst.

#### **12.00 - 13.00 Uhr CARDIO DRUMMING MIT WEIHNACHTSTEIL**

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. Es trainiert, aber auch 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](http://www.tug.vfbhermsdorf.de)