



# SAMSTAGSWORKSHOPS

MIT GITTA

## IM JANUAR 25.01.2025

### **9.30 Uhr | FASZIEN GESUNDHEIT - TRAINING - MASSAGE | Gesicht, Kiefer, Nacken, HWS, Kopfweh, Migräne, Schultern, Tinnitus, Schwindel, Taubheit Arme, Finger**

Faszien Verklebungen sind oft die Ursache für Schmerzen im Gesicht, im Nacken- und Schulterbereich, von dort aus ausstrahlend auch in die Arme, Hände und Finger, aber auch oft für Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen und Migräne verantwortlich. In dieser Stunde kümmern wir uns intensiv um genau diesen Bereich und nutzen dafür Faszienrolle, Minirolle, Microrolle, Duoball, Faszienball, Lacrossball und ich stelle einige andere nützliche Geräte vor.

### **10.45 Uhr | GESUNDER RÜCKEN, SPEZIELL ERKRANKUNGEN**

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Viele Erkrankungen wie HWS-Syndrom, Hexenschuss, Blockaden, Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose, Ischiasschmerzen, Lumboischialgie, Skoliose, BWS-Syndrom, LWS-Syndrom und viele andere brauchen Kräftigungs-, Dehnungs-, und Faszien Übungen, die wir in dieser Stunde machen. Aber auch Entlastungsübungen und Positionen bei akuten Schmerzen lernt Ihr kennen.

### **12.00 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** 10 € pro Kursstunde

**Anmeldung erforderlich und verbindlich**

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

**[www.tug.vfbhermsdorf.de](http://www.tug.vfbhermsdorf.de)**