



SAMSTAGSWORKSHOP

MIT GITTA

IM FEBRUAR 22.02.2025

9.30 Uhr | FASZIEN GESUNDHEIT - TRAINING - MASSAGE RÜCKENGESUNDHEIT - ISG, ISCHIAS, BECKENBODEN

Symptome bei verklebten Faszien sind einseitige Rückenschmerzen, Probleme beim Strecken und der Mobilität, ein großflächiger Schmerzreiz, unklare Schmerzsymptome, Symptome die zeitversetzt auftreten. Bewegungsmangel sowie Fehlbelastungen können dazu führen, dass die Kollagenfasern der Faszien verkleben. Diese werden dadurch unflexibel und schränken den Muskel in seiner Bewegungsfreiheit ein. Außerdem können verklebte Faszien Nervenfasern einklemmen und dadurch Schmerzen verursachen. Eine Stunde für einen geschmeidigen, gesunden und schmerzfreien Rücken.

10.45 Uhr | CARDIO DRUMMING - TROMMELN AUF PEZZIBÄLLEN

Mit Sticks auf 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.

12.00 Uhr | TANZAEROBIC UND YOGA FÜR DIE KNOCHEN

Tanzen schult Beweglichkeit, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Reaktions- und Koordinationsvermögen und kräftigt die Muskulatur und die Knochen, alles wichtige Elemente der Sturzprophylaxe, die vor schmerzhaften Brüchen schützt. Wir lockern und kräftigen unsere Muskeln und wärmen unseren Körper in einer halben Stunde mit Salsa, Cumbia, Reggaetone, Calypso, Quebradita und anderen einfachen Tanz- und Aerobic-Schritten, zu flotter Musik auf und bereiten ihn, auf die folgende halbe Stunde mit Yogaübungen für Knochen, Gelenke und Muskelaufbau. Durch die Verbesserung der Koordination beugen wir Stürzen vor.

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