



SAMSTAGSWORKSHOPS

MIT GITTA

IM OKTOBER

11.10.2025 10.00 – 11.00 Uhr FASZIEN TRAINING OHNE GERÄTE

Faszien sind Bindegewebe im Körper, die für Stabilität, Beweglichkeit, Kraftübertragung und Schutz der Organe wichtig sind. Sie helfen auch bei der Durchblutung, dem Lymphfluss und der Abwehrfunktion des Körpers. Regelmäßiges Faszientraining kann Verspannungen lösen, die Beweglichkeit verbessern, Schmerzen lindern und das Verletzungsrisiko verringern. Verklebte oder verspannte Faszien können verschiedene Schmerzen verursachen, insbesondere im Bereich von Rücken, Nacken, Schultern und Gelenken. Diese Schmerzen können dumpf, ziehend oder stechend sein und sich bei Bewegung verstärken. Auch Bewegungseinschränkungen und eine allgemeine Steifheit können auftreten. Eine Stunde mit Faszien Übungen ganz ohne schmerzhaftes Rollen.

11.10.2025 11.15 – 12.15 Uhr CARDIO DRUMMING – TROMMELN AUF PEZZIBÄLLEN

Ein spaßiges Workout mit Sticks und Pezziball zu rhythmischer Musik, Die „Trommelübungen“ trainieren gefühlt ganz nebenbei das Herz-Kreislauf-System, helfen beim Fettabbau, beim Muskelaufbau, verbessern die Koordination. Trainiere Körper und Gehirn ganz ohne das Gefühl eines anstrengenden Trainings. Zu bekannten Songs aus den 50er, 60er 80er, 90er, 2000er Jahren, aber auch aktuelle Titel.

18.10.2025 9.30 Uhr FASZIEN GESUNDHEIT – TRAINING – MASSAGE

Hüfte, Psoas, Hüftbeuger, Gesäß, Piriformis (Birnenförmige Muskel), ISG (Iliosacralgelenk), Ischiasnerv, Leiste, Beckenboden. Faszien haben eine große Bedeutung für unsere Gesundheit. Eine Faszie stützt, verbindet, schützt, heilt und ölt. In dieser Stunde kümmern wir uns dabei gezielt um den Bereich von Hüfte, Gesäß, ISG; Leiste und Beckenboden. Viele Schmerzen in diesem Bereich kommen nachgewiesen von den Faszien.

18.10.2025 10.45 – 11.45 Uhr CARDIO DRUMMING – TROMMELN AUF PEZZIBÄLLEN

Ein spaßiges Workout mit Sticks und Pezziball zu rhythmischer Musik, Die „Trommelübungen“ trainieren gefühlt ganz nebenbei das Herz-Kreislauf-System, helfen beim Fettabbau, beim Muskelaufbau, verbessern die Koordination. Trainiere Körper und Gehirn ganz ohne das Gefühl eines anstrengenden Trainings. Zu bekannten Songs aus den 50er, 60er 80er, 90er, 2000er Jahren, aber auch aktuelle Titel.

18.10.2025 12.00 – 13.00 Uhr POWERFITNESS, FATBURNER, TAE BO

Einfache und schweißtreibende Übungen und Schrittkombinationen, die es in sich haben und in kurzer Zeit viele Kalorien verbrennen, viele Muskeln aktivieren, Herz – Kreislauf – System in Schwung bringen, Stress abbauen, für eine gute Durchblutung sorgen und jede Menge Spaß bringen. Das etwas andere Ganzkörpertraining mit Fitness und Gesundheit. Eine Mischung aus Aerobic und Kickboxen.

Teilnehmendürfen Mitglieder und Nichtmitglieder, natürlich auch Kinder und Jugendliche.

Wo VfB Hermsdorf Vereinshalle | Am Ried 1 | Berlin-Hermsdorf

Kosten 10 € pro Kursstunde

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

www.tug.vfbhermsdorf.de