



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Workshop mit Gitta

**Extra-Samstagstrommeln
Sonnabend 08.11.25**

12.30-13.30 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.

Teilnehmen dürfen Mitglieder und Nichtmitglieder, natürlich auch Kinder/Jugendliche

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

Kosten pro Kursstunde: 10 €

verbindliche Anmeldung:

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