



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Samstagsworkshops mit Gitta

Sonnabend 22.11.25

9.30-10.30 Uhr Faszien Gesundheit – Training – Massage

Beine, Oberschenkel, Unterschenkel, Knie, Kniekehle, Füße, Zehen, Hallux, Krämpfe, Fußheberschwäche, Wade, Iliotibialband. Viele Probleme mit den Beinen, Knien, Füßen, Zehen wie Krämpfe, Hallux Valgus, Meniskusschmerzen, Kniekehlschmerzen, Knieschmerzen, Schmerzen an Oberschenkeln, Waden und Schienbein u. ä. gehen oft von verklebten Faszien aus. In dieser Stunde machen wir gezielt Übungen mit Blackroll, Ball, Minirolle, Duoball, sogenannte Knieretter, aber auch Übungen ohne Geräte um die Faszien zu lösen.

10.45-11.45 Uhr Gesunde ISG-Gelenk, Ischiasnerv, Piriformismuskel

Probleme mit dem ISG, Ischiasnerv, Birnenförmiger Muskel, Kreuzbein, Steißbein führen zu Schmerzen im Beckenbereich, im Rücken oder auch ausstrahlend in die Beine. Aus meinem Arbeitsalltag, das Probleme in diesem Bereich jeden irgendwann ereilen. Um dem vorzubeugen, aber auch um Schmerzen, Blockaden und Einschränkungen in diesem Bereich loszuwerden, ist diese Stunde gut geeignet.

12.00-13.00 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