



SAMSTAGSWORKSHOPS

MIT GITTA

IM NOVEMBER

22.11.2025 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.

22.11.2025 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.

22.11.2025 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.

29.11.2025 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

29.11.2025 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.

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