



# VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



## Samstagsworkshops mit Gitta

**Sonnabend 29.11.25**

### **10.00-11.00 Uhr Faszientraining 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.

### **11.15-12.15 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.

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](mailto:gitta-listing@t-online.de) oder SMS/WhatsApp an 0176 57718559