



SAMSTAGSWORKSHOPS IM DEZEMBER

MIT GITTA

6.12.2025 10.00 Uhr FASZIENTRAINING MIT FASZIEN GERÄTEN

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 Faszientraining mit Fasziengeräten wie Rolle, Minirolle, Faszienball, Duoball, Microball.

6.12.2025 11.15 Uhr FASZIENTRAINING MIT FASZIEN GERÄTEN

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.

13.12.2025 12.30 - 13.30 Uhr Extra-Samstagstrommeln CARDIO DRUMMING

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.

20.12.2025 9.30 Uhr FASZIENTRAINING MAL ANDERS

Faszien sind feine bindegewebige Häute, die unsere Organe, Sehnen, Knochen, Muskelfasern sowie -stränge umhüllen und miteinander verbinden. Es kann jedoch, beispielsweise aufgrund von Bewegungsmangel, falscher Bewegung, Stress und vielen anderen, zu einer Veränderung der Faszien kommen. Es entstehen Verklebungen, die mitunter unangenehme Missempfindungen und Schmerzen mit sich bringen. Mit leicht umzusetzenden Übungen lassen sich solche schmerzhaften Störungen behandeln und sogar vorbeugen, auch ohne das schmerzhaft Rollen. Wir nutzen z.B. eine Wand, Hocker, Theraband, Hanteln.

20.12.2025 10.45 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.

20.12.2025 10.45 Uhr TANZAEROBIC UND YOGA-DETOX

Tanzen schult Beweglichkeit, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Reaktions- und Koordinationsvermögen und kräftigt die Muskulatur und die Knochen, alles wichtige Elemente der Sturzprophylaxe, die vor schmerzhaften Brüchen schützt. Wir lockern und kräftigen unsere Muskeln und wärmen unseren Körper in einer halben Stunde mit Salsa, Cumbia, Reggaetone, Calypso, Quebradita und anderen einfachen Tanz- und Aerobic-Schritten, zu flotter Musik auf und bereiten ihn, auf die folgende halbe Stunde mit Yogaübungen zur Entgiftung, für die Bauchorgane und den ganzen Körper. Durch die Verbesserung der Koordination beugen wir Stürzen vor.

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