



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Samstagsworkshops mit Gitta

Sonnabend 20.12.25

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.

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.

12.00 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.

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