



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Samstagsworkshops mit Gitta

Sonabend 24.01.2026

10.00 – 11.00 Uhr Gesundheitstraining mit Smovey

Mit Smoveys kannst Du viele Übungen machen. Sie haben sehr viele positive Wirkungen für den ganze Körper. Eine bessere Haltung, zur Schmerzlinderung, zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination, zur Stärkung des Lymphsystems, regen die Reflexzonen an, zur Aktivierung des Stoffwechsels, zur Stärkung des Bindegewebes, Training der Tiefenmuskulatur und des Gleichgewichts, gut fürs Nervensystem, die Koordination, positive Effekte bei Parkinson, MS-Patienten und Diabetes.

11.10 – 12.10 Uhr Tanzaerobic und Yoga – zur Stärkung des Immunsystem

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 speziellen Yogaübungen zur Stärkung des Immunsystem.

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

Für die Teilnahme muss man kein Vereinsmitglied sein.