



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Samstagsworkshops mit Gitta

Sonnabend 31.01.2026

10.00 – 11.00 Uhr Faszienübungen ohne schmerzhaftes Rollen

Faszien Verletzungen sind Schäden am Bindegewebe (auch Faszie genannt), die durch Überlastung, Trauma oder Fehlhaltungen entstehen können und sich durch Schmerzen, Verhärtungen und Bewegungseinschränkungen bemerkbar machen. Häufige Ursachen sind Überlastung bei Sportlern, ungeeignetes Schuhwerk, stressbedingte Verspannungen, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel. Die Symptome können von akuten Schmerzen bis hin zu chronischen Beschwerden wie Rückenschmerzen reichen. Mit einfache Faszien Übungen als Schwung-, Feder-, zeitweise auch Hüpfübungen. Auch gezielte Dehnungsübungen und Yogaübungen, lösen wir ohne schmerzhaftes Rollen, mit und ohne Hilfsmittel die Verklebungen und sorgen für Wohlbefinden und elastische Faszien.

11.10 – 12.10 Uhr Cardio Drumming – Trommeln auf Pezzibällen

Ein spaßiges Workout mit Sticks stehend und teilweise sitzend auf dem Pezziball zu rhythmischer Musik. Die „Trommelübungen“ trainieren ganz nebenbei dein 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.

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.