



# VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



## Samstagsworkshops mit Gitta

**Sonnabend 14.02.2026**

### **10.00 – 11.00 Uhr Faszientraining mit Fasziengeräten**

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und beeinflussen die Gesundheit sehr. Viele Schmerzen kommen von verklebten Faszien. Mit Faszienrollen, Faszien Ball, Duoball, Fasziensticks, sog. Knierettern und vielen anderen Faszien Geräten machen wir Übungen für elastische, gesunde Faszien am ganzen Körper, vor allem aber den unteren Bereich des Körpers. Oberschenkel, Unterschenkel, Knie, Kniekehle, Füße, Zehen, Hallux, Wade, Schienbein, Iliotibialband (Außenseite Oberschenkel). Gegen Probleme mit Meniskus, Krämpfe, Fußheberschwäche, Fersensporn, Achillessehnenentzündung und vieles mehr.

### **11.10-12.10 Uhr Cardio Drumming – Trommeln mit 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](mailto:gitta-listing@t-online.de) oder SMS/WhatsApp an 0176 57718559**

Für die Teilnahme muss man kein Vereinsmitglied sein.