

NEU! Intensivworkshop, kleine Gruppe

Wir üben in kleinen Gruppen und nutzen dabei Geräte, die beim Gruppentraining nicht verwendet werden können, weil zu wenige da sind. Das Üben und die Kontrolle durch mich als Trainer sind aufgrund der kleinen Gruppengröße sehr intensiv und individuell angepasst. Es ist kein fortlaufender Kurs, sondern wie beim Workshop sind einzelne Stunden buchbar.

Stark und stabil dank Flowin Matte und Jumper

Freitag, 30.1.26 von 14.00 -15.00 Uhr

Samstag, 31.1.26 von 12.20-13.20 Uhr

Mit dem gelenkschonenden Ganzkörpertraining sorgen wir für eine stabile und flexible Rumpfmuskulatur. Wichtig für eine optimale Körperhaltung und einen starken Rücken. Wir trainieren unser Herz-Kreislauf-System und verbessern unsere Ausdauer. Rücken-, Bauch-, Bein-, Hüft-, Arm- und Schultergürtelmuskulatur stehen im Mittelpunkt. Auch das Gleichgewichtsgefühl wird trainiert, wie die Koordination und die Tiefenmuskulatur.

Yoga-Intensiv mit verschiedenen Yogarädern

Freitag, 6.2.26 und 13.2.26 von 14.00 – 15.00 Uhr

Samstag, 14.2.26 von 12.20-13.20 Uhr

Mit den Rädern erreichen wir eine tiefere Herzöffnung, Mobilisieren die Brustwirbelsäule, Verbessern Flexibilität & Balance, tiefere Dehnungen sind möglich, Stärkung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Stabilität des Körpers, Lösen von Verspannungen, Förderung der Durchblutung, Stärkung vor allem vom Rumpf, Schultern und Rücken, Lockerung verspannter Muskeln (Wirkung wie beim Faszientraining, ohne schmerzhaftes Rollen. Bei Wunsch plus Entlastungshaltungen und Abschlussentspannung.

Pilates - Ganzkörpertraining mit der Pilatesrolle

Freitag, 20.2.26 von 14.00 – 15.00 Uhr

Samstag, 21.2.26 von 14.00 – 15.00 Uhr

Wir verbessern Balance und Gleichgewichtssinn, Stabilisieren und Kräftigen vor allem für den Rumpf, aktivieren die tiefere Rumpfmuskulatur, lösen Verspannungen, Lindern Muskelverhärtungen, fördern die Flexibilität, ein effektives und dennoch sanftes Ganzkörpertraining das Dehnung, Kräftigung und Faszientraining beinhaltet.

Wo: VfB Hermsdorf Vereinshalle, Am Ried 1, Berlin-Hermsdorf

Kosten: 1 Person = 60 €; 2 = 30 € pro Person; 3 = 20 € pro Person.

Erforderliche und verbindliche Anmeldung:

gitta-listing@t-online.de oder SMS/WhatsApp an 0176 57718559