



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Samstagsworkshops mit Gitta

Sonnabend 21.02.2026

10.00 – 11.00 Uhr Rückengesundheit Kompakt

Alles, was ein gesunder Rücken braucht, von Beweglichkeit, über Kräftigung, Training der Faszien, Übungen zur Dehnung, zur Verbesserung der Haltung und Entlastungsübungen zur Entspannung und Hilfe bei akuten Schmerzen. Wir kümmern uns in dieser Stunde intensiv um die Gesundheit der Wirbelsäule.

11.10 – 12.10 Uhr Fitness, Cardio, Fatburner, Gymnastik mit XCO-Trainer

Eine Stunde mit vielen verschiedenen Fitness- und Gesundheitsübungen mit den XCO-Trainern verbrennst Du 33 % mehr Kalorien. Das gelenkschonende Training stärkt die Muskulatur, Verbessert die Koordination, Ausdauer und gleichzeitig die Beweglichkeit.

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.