

NEU! Intensivworkshop im Februar



Wir üben in einer kleinen Gruppe von 3-5 Leuten. Das Üben und die Kontrolle durch mich als Trainer sind aufgrund der kleinen Gruppengröße sehr intensiv und individuell angepasst. Alle Stunden sind sehr gut für Anfänger, da wir mit den Geräten Übungen leichter oder überhaupt möglich machen können. Für Fortgeschrittene oder alle, die sich noch mehr fordern wollen, können die Übungen anspruchsvoller gestaltet werden. Es ist kein fortlaufender Kurs, sondern wie beim Workshop sind einzelne Stunden buchbar.

Pilates - Ganzkörpertraining mit der Pilatesrolle

Freitag, 20.2.26 von 14.00 – 15.00 Uhr

Samstag, 21.2.26 von 12.20-13.20 Uhr

Eine Pilatesrolle nutzt man zur Verbesserung von Balance, Stabilität, Koordination und Kraft, indem sie eine instabile Unterlage schafft, die tiefere Rumpfmuskulatur aktiviert, Muskelverspannungen durch Faszien Massage löst, der Entspannung von Muskeln und Bindegewebe beiträgt, zur Durchblutung anregt und die Flexibilität fördert, z.B. durch Übungen in Rückenlage für Nackenentspannung, indem man die Rolle unter Rücken, Waden oder Oberschenkel legt und so die Dehnung intensiviert. Sie eignet sich vor allem zur Kräftigung des Rückens, der Bauchmuskulatur und zur Regeneration nach dem Sport ist. Sie ist ideal für Einsteiger, da sie das Training erleichtert, aber auch herausfordernder macht, da die gewollte Instabilität die Körpermitte stärkt. Ist ohne spezielle Vorkenntnisse nutzbar.

- Stärkt tiefe Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur.
- Verbessert Balance und Gleichgewichtssinn.
- Hilft bei der Linderung von Muskelverhärtungen, besonders im Rückenbereich.
- Dient als Faszienrolle zur Massage des Muskelgewebes, löst Verklebungen und fördert die Durchblutung und Regeneration.
- Verbessert das Körpergefühl und die Balance, da die instabile Oberfläche die Tiefenmuskulatur fordert.
- Ideal bei Rückenschmerzen und Verspannungen, da sie sanft die Wirbelsäule mobilisiert und stabilisiert.



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

Kosten: 3 = 20 € pro Person; 4 = 15 € pro Person; 5 = 12 € pro Person

Erforderliche und verbindliche Anmeldung:

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

Für die Teilnahme muss man kein Mitglied im Verein sein!