

# 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.

## Stark, fit, schlank mit Jumper und Kettlebell

**Freitag, 27.2.26 von 14.00 -15.00 Uhr**

**Samstag, 28.2.26 von 12.20-13.20 Uhr**

Beim Jumper Training nutzen wir den Trampolineffekt, um Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer und die Tiefenmuskulatur gelenkschonend zu trainieren, wir fördern die Fettverbrennung und kurbeln den Stoffwechsel an, die erforderliche Rumpfstabilisation kräftigt Rücken und Bauchmuskulatur und schützt uns vor Rückenschmerzen. Kettlebell-Training bringt eine vielseitige Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit durch dynamische, ganzkörperliche Übungen, die gleichzeitig Fett verbrennen, die Stabilität erhöhen (besonders Rumpf und Schultern) und funktionelle Fitness fördern, was zu einem athletischen Körper und besserer Körperwahrnehmung führt. Es stärkt viele Muskelgruppen gleichzeitig und kann in kurzer Zeit (sogar 15-20 Min.) große Effekte erzielen, was es ideal für Body Shaping und allgemeine Fitness macht.



**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](mailto:gitta-listing@t-online.de) oder SMS/WhatsApp an 0176 57718559

Für die Teilnahme muss man kein Mitglied im Verein sein!