



# VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



## Samstagsworkshops mit Gitta

**Sonntag 21.03.2026**

### **10.00-11.00 Uhr Gesundheit Kompakt – Gesicht-, Kopf-, Nacken- und Schulterbereich**

entspannte, gesunde Schultern, Nacken, Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, gegen Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Zähneknirschen, Taubheit in Fingern, Schwindel. In dieser Stunde kümmern wir uns intensiv um diesen Bereich und nutzen dafür Faszienrolle, Minirolle, Microrolle, Duoball, Faszienball, Lacrossball, Fingermassageräte. Ich stelle einige nützliche Geräte vor.

### **11.10-12.10 Uhr Fitness, Cardio, Fatburner, Gymnastik mit Twister, Slide Pads, Kettle bell, Step ...**

Eine Stunde mit abwechslungsreichen Übungen für Arme, Bauch, Beine, Po und Rücken. Für alle die ein Training vor allem zur Kräftigung der Muskulatur brauchen. Eine gezielte Kräftigung der Muskulatur hilft gegen Gelenkbeschwerden, Osteoporose, Schwindel und gewinnt mit dem Alter werden an Bedeutung.

**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.