

Intensiv-Workshop mit Gitta

Im März

Yoga-Intensiv mit Yogastuhl und Yogabolster

Freitag, 06.03.2026 von 14.00 – 15.00 Uhr

Samstag, 07.03.2026 von 12.20 – 13.20 Uhr

Freitag, 13.03.2026 von 14.00 – 15.00 Uhr

Den Yogastuhl nutzen wir für sanfte Dehnungen, Kräftigung und Balance. Wir verbessern die Beweglichkeit, schonen dabei die Gelenke (ideal bei Arthrose oder Arthritis), mobilisieren und strecken die Wirbelsäule, stärken Rumpf- und Beinmuskulatur und reduzieren Stress, lösen Verspannungen. Das Yogabolster nutzen wir gezielt, um unsere Haltung zu verbessern, intensiver in tiefe Dehnungen gehen zu können, aber auch als Ausgleich bei fehlender Beweglichkeit. Die Gelenke werden entlastet, Balance unterstützt, Brust geöffnet, vor allem der untere Rücken entlastet.

Pilates - Ganzkörpertraining mit Pilatesrolle und Co.

Freitag, 20.03.2026 von 14.00 – 15.00 Uhr

Samstag, 21.03.2026 von 12.20 – 13.20 Uhr

Das Training mit der Pilatesrolle stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert Balance, Koordination und Flexibilität, löst Muskelverspannungen durch Faszienmassage und regt die Durchblutung an, wodurch sie ideal zur Kräftigung des Rückens, der Bauchmuskulatur und zur Regeneration nach dem Sport ist. Die Rolle dient als instabile Unterlage für kräftigende Übungen sowie zur Dehnung und Entspannung von Muskeln und Bindegewebe, ohne spezielle Vorkenntnisse zu erfordern. Wir nutzen die Rolle und andere Pilatesgeräte und die kleine Gruppe, um ein ganz persönlich auf Dich zugeschnittenes Übungsprogramm zu absolvieren.

Fitness- und Gesundheitstraining mit Smoveys und Jumper

Freitag, 27.03.2026 von 14.00 – 15.00 Uhr

Samstag, 28.03.2026 von 12.20 – 13.20 Uhr

Mit Smoveys kannst Du viele Übungen machen. Sie haben sehr viele positive Wirkungen für den ganze Körper. Eine bessere Haltung, zur Schmerzlinderung, zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination, zur Stärkung des Lymphsystems, regen die Reflexzonen an, zur Aktivierung des Stoffwechsels, zur Stärkung des Bindegewebes, Training der Tiefenmuskulatur und des Gleichgewichts, gut fürs Nervensystem, die Koordination, positive Effekte bei Parkinson, MS-Patienten und Diabetes.

Durch den zusätzlichen Einsatz vom Jumper arbeiten auch die Bein- und Gesäßmuskulatur mit, der Gleichgewichtssinn wird stark gefordert, die Tiefenmuskulatur, die für Rücken und Gelenke sehr wichtig ist, wird verstärkt trainiert.

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

Kosten: bei 3 Personen = 20 € pro Person, 4 = 15 €, 5 = 12 €, 6 = 10 €

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!