



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Samstagsworkshops mit Gitta

Sonnabend 28.03.2026

10.00-11.00 Uhr Faszien Übungen ohne schmerzhaftes Rollen

Mit einfache Faszien Übungen als Schwung-, Feder-, zeitweise auch Hüpfübungen. Auch gezielten Dehnungsübungen und Yogaübungen, lösen wir ohne schmerzhaftes Rollen, mit und ohne Hilfsmittel die Verklebungen und sorgen für Wohlbefinden und elastische Faszien.

11.10-12.10 Uhr Cardio Drumming – Trommeln auf Pezzibällen

Ein spaßiges Workout mit Sticks stehend und teilweise sitzend auf dem Pezziball zu rhythmischer Musik. Die „Trommelübungen“ trainieren ganz nebenbei dein Herz-Kreislauf-System, helfen beim Fettabbau, beim Muskelaufbau, verbessern die Koordination. Trainiere Körper und Gehirn ganz ohne das Gefühl eines anstrengenden Trainings. Zu bekannten Songs aus den 50er, 60er 80er, 90er, 2000er Jahren, aber auch aktuelle Titel.

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.