

Samstags Workshops mit Gitta

im April

Samstag, den 18.4.26 mit Programmänderung

10.00 Uhr Faszientraining - gesunder Beckenbereich



Übungen für eine gesunde Hüfte, Gesäß, Leiste, ISG-Iliosakralgelenk, Ischiasnerv, Beckenboden, Kreuzbein, Steißbein, Piriformis Muskel. Vor allem mit Dehnungen, Übungen aus der Schmerztherapie, Faszientraining unter Nutzung geeigneter Kleingeräten.

11.10 Uhr Cardio Drumming



12.20 Uhr Hormonyoga

Ausgleich des Hormonhaushalts, Linderung von Wechseljahresbeschwerden, Unterstützung bei Zyklusproblemen

Erhöhung der Flexibilität und Bewegungsfreiheit, kräftigt die Muskulatur und Knochen (Osteoporose), verbessert die Haltung, hilft beim Abnehmen, stärkt das Immunsystem, stärkt und aktiviert Eierstöcke, Schilddrüse, Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und Nebennieren, baut Stress ab



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

Kosten: 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!