

# Samstags Workshops mit Gitta

im April

**11.04.2026**

## **10.00 Uhr Faszientraining mit Faszien Geräten**

Viele Schmerzen kommen nicht von der Muskulatur, den Gelenken, sondern von verklebten Faszien. Läuferknie = IT-Band (Iliotibialband), Achillessehnenentzündung, Schmerzen in Fußsohle, Fersensporn sind Faszien Verletzungen, auch für Spannungskopfschmerzen und Schmerzen in Nacken, Rücken, Schulter, Hüfte, Knie sind oft die Faszien verantwortlich. Typische Symptome von sind lokale oder ausstrahlende Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Steifheit, Verhärtungen (Knubbel) und Taubheitsgefühle oder Kribbeln Mit Faszienrollen, Faszien Ball, Duoball, Fasziensticks und vielen anderen Faszien Geräten machen wir Übungen für elastische, gesunde Faszien am ganzen Körper, vor allem aber den unteren Bereich des Körpers.

## **11.10 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.

**18.04.2026**

## **10.00 Uhr Kompakt gesunder Beckenbereich**

Alles, was eine gesunde Hüfte, Gesäß, Leiste, ISG-Iliosakralgelenk, Ischiasnerv, Beckenboden, Kreuzbein, Steißbein, Piriformis Muskel braucht. Dehnung, Kräftigung, Faszientraining.

## **11.10 Uhr Fitness, Cardio, Fatburner, Tae Bo, Aerobic und Hormonyoga**

Eine halbe Stunde Schritte und Übungen für Koordination, Herz-Kreislauf, Ausdauer, hohen Kalorienverbrauch und in Schwitzen kommen, gefolgt von einer halben Stunde Hormonyoga für Stressabbau, Hormonhaushalt ausgleichen, positive Wirkung auf Schilddrüse und Nebennieren.

**25.04.2026**

## **10.00 Uhr Faszienübungen ohne schmerzhaftes Rollen**

Mit einfachen, aber effektiven Schwungübungen, speziellen Stretch- und Yogaübungen lösen wir ohne schmerzhaftes Rollen mit und ohne Hilfsmittel die Verklebungen des Bindegewebes, der Faszien und sorgen so für eine gute Durchblutung, elastische Faszien, lösen Bewegungseinschränkungen und Verkürzungen, lockern Verspannungen und andere orthopädische Beschwerden.

## **11.10 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:** 10 €

**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!