Intensiv-Workshop mit Gitta

Im April

Üben in einer kleinen Gruppe von 3-6 Leuten

Ein individuell auf jeden einzelnen Teilnehmer zugeschnittenes und angepasstes Übungsprogramm.

Stark, fit, schlank mit Jumper und Kettlebell

Samstag, 25.04.2026 von 12.20 – 13.20 Uhr

Beim Jumper Training nutzten wir den Trampolineffekt, um Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer und die Tiefenmuskulatur gelenkschonend zu trainieren, wir fördern die Fettverbrennung und kurbeln den Stoffwechsel an, die erforderliche Rumpfstabilisation kräftigt Rücken und Bauchmuskulatur und schützt uns vor Rückenschmerzen. Kettlebell-Training bringt eine vielseitige Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit durch dynamische, ganzkörperliche Übungen, die gleichzeitig Fett verbrennen, die Stabilität erhöhen (besonders Rumpf und Schultern) und funktionelle Fitness fördern, was zu einem athletischen Körper und besserer Körperwahrnehmung führt. Es stärkt viele Muskelgruppen gleichzeitig und kann in kurzer Zeit (sogar 15-20 Min.) große Effekte erzielen, was es ideal für Body Shaping und allgemeine Fitness macht.

Wo: VfB Hermsdorf Vereinshalle, Am Ried 1, Berlin-Hermsdorf
Kosten: 3 = 20 € pro Person; 4 = 15 € pro Person; 5 = 12 € pro Person

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!