

Intensiv-Workshop mit Gitta

Im Mai

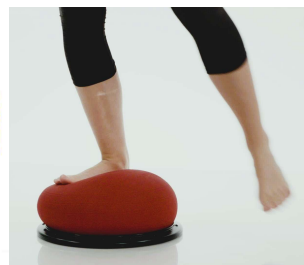
Üben in einer kleinen Gruppe von 3-6 Leuten, um ein individuell auf jeden TN zugeschnittenes und angepasstes Übungsprogramm zu haben. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Einzelne Stunde buchbar.

Fitness-, Power und Gesundheitstraining mit Smoveys und Jumper

Samstag, 23.05.2026 von 12.20 – 13.20 Uhr

Freitag, 29.05.2026 von 14.00 – 15.00 Uhr

Smoveys haben sehr viele positive Wirkungen für den ganze Körper. Eine bessere Haltung, Schmerzlinderung, Verbesserung von Ausdauer und Koordination, 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. Einsatz von 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. Eine Stunde in der Du je nach Fitnesslevel eher im Gesundheitsbereich, für die die es möchten aber auch im Powerbereich arbeiten kannst und zusätzlich viele Kalorien verbrennst.



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!