

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.

Pilates – Ganzkörpertraining mit Pilatesrolle, Pilatesbar, Pilatesring und weiteren

Freitag, 22.05.2026 von 14.00 – 15.00 Uhr

Samstag, 30.05.2026 von 12.20 – 13.20 Uhr

- Stärkt tiefe Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur.
- Intensive, sanfte Dehnung möglich
- Durchblutung wird angeregt
- Kräftigt vor allem Körpermitte (Bauch, Rücken, Beckenboden)
- Verbessert Balance, Gleichgewichtssinn, Stabilität
- Hilft bei der Linderung von Muskelverhärtungen, besonders im Rückenbereich.
- Dient als Faszienrolle zur Massage des Muskelgewebes, löst Verklebungen und fördert die Durchblutung und Regeneration.
- Verbessert das Körpergefühl und die Balance, da die instabile Oberfläche die Tiefenmuskulatur fordert.
- Ideal bei Rückenschmerzen und Verspannungen, da sie sanft die Wirbelsäule mobilisiert und stabilisiert.



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!