

Intensiv-Workshop mit Gitta

Im Juni

Ganzkörpertraining inklusive Anatomiewissen und Fehlerkontrolle

Samstag, 13.06.2026 von 12.20 – 13.20 Uhr

Ich bin jetzt seit mehr als 20 Jahren täglich als Trainerin unterwegs und immer wieder fällt mir auf, dass vielen wichtiges Wissen und Grundbegriffe der Anatomie und über den eigenen Körper fehlt. Dies führt immer wieder zu Fehlern bei Übungen im Privaten, aber auch in der Gruppe. Aber nicht nur fürs Training, auch für den Alltag ist es von Vorteil den eigenen Körper zu kennen. Eine Stunde mit vielen Übungen und dem aufzeigen häufiger Fehler bei Übungen, Alltagshaltungen und vielen mehr. Eine gute Grundlage, um zukünftig besser trainieren zu können und gesünder durch den Alltag zu kommen.



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!