



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



# Sommerworkshops 2026

für Mitglieder und Nichtmitglieder

Donnerstag 9. Juli bis Freitag 21. August 2026

> nur Outdoor Montag 20. 7. bis Freitag 25.7. <

VfB Vereinshalle Am Ried 1

13467 Berlin-Hermsdorf

Montag	Fitness mit Kerstin	17:30 - 18:30	
Montag	Fitness mit Kerstin	18:30 - 19:30	
Montag	Yoga mit Jörg	20:00 - 21:30	ab 27. Juli
Dienstag	Pilates mit Gitta	10:00 - 11:00	bis 8. August
Dienstag	Yoga mit Gitta	11:00 - 12:30	bis 8. August
Dienstag	Fitness mit Hella	19:45 - 20:45	
Mittwoch	Fitness mit Gitta	19:00 - 20:00	bis 8. August
Mittwoch	Rücken-Pilates mit Gitta	20:00 - 21:00	bis 8. August
Donnerstag	Krabbelgruppe mit Nadja	9:30 - 10:30	
Freitag	Fitness mit Gitta	10:00 - 11:00	bis 8. August
Samstag	Gittas Workshops	10:00 - 13:30	11. Juli bis 8. August

**Verbindliche Anmeldung bei den Trainern!**

**Mindestteilnehmer 7 Personen – 60 Min 6 € pro Person**

**90 Min 9 € pro Person**

Gitta Listing: [gitta-listing@t-online.de](mailto:gitta-listing@t-online.de) nur bis 8. August

J. Schmidt-Hovehne: [schmidt-hovehne@t-online.de](mailto:schmidt-hovehne@t-online.de) ab 27. Juli

Kerstin Preuß: [kerstin.preuss64@icould.com](mailto:kerstin.preuss64@icould.com)

Hella Grundschock: [grundschokhella@gmail.com](mailto:grundschokhella@gmail.com)

Nadja Ullmann: [nadja.ullmann@vfbhermsdorf.de](mailto:nadja.ullmann@vfbhermsdorf.de)