



**VfB Hermsdorf e.V.**

Abteilung Turnen – Gymnastik



## Samstag-Workshops mit Gitta

**27. August 2022**

**9.30-10.30 Uhr Faszientraining mal anders**

Faszientraining auch mit anderen Geräten wie Hocker, Theraband, Gewichten und anderen. Hilfreich gegen Verspannungen und Verklebungen der Faszien.

**10.45-11.45 Uhr Rheuma Erkrankungen**

Tipps, Infos und Übungen die bei Arthrose, Arthritis, Osteoporose und anderen rheumatischen Erkrankungen helfen, aber auch um denen Vorzubeugen.

**12.00-13.00 Uhr Rücken Erkrankungen**

Tipps, Infos und Übungen gegen Rückenschmerzen, Hexenschuss, Skoliose, Spinalkanalstenose, Bandschiebenvorfällen und anderen häufigen Rückenerkrankungen.

**13.15-14.15 Uhr Tabata – HIIT – Training – Spaß und Power**

Ein effektives und flottes Intervall-Stationstraining mit unterschiedlichen Geräten für den gesamten Körper.

**Veranstaltungsort:** Vereinshalle VfB Hermsdorf, Am Ried 1, 13467 Berlin

**Kosten:** Mitglieder: 5,00 € pro Kurs, Nichtmitglieder: 8,00 € pro Kurs

**Teilnahmebedingungen und Regeln entsprechend den aktuell geltenden Hygieneregeln.**

**Anmeldung erforderlich:**

per E-Mail: [gitta-listing@t-online.de](mailto:gitta-listing@t-online.de) oder SMS oder Whats App unter 0176 5771 8559

