

Spezialworkshops in den Sommerferien vom 22.7. – 12.8. 2024

Cardio Drumming = Trommeln auf Gymnastik/ Pezzibällen

Mit Sticks auf Pezzibällen trommeln bringt jede Menge Spaß. Es trainiert unser Herz-Kreislauf-System, verbessert die Kondition, die Kraftausdauer und die koordinative Fähigkeit. Du verbrennst ganz nebenbei viele Kalorien und kannst Stress abbauen.



Mo	22.7.	05.8.	20.00 – 21.00 Uhr
Sa	27.7.		12.30 – 13.30 Uhr

Fit und gesund mit dem Hula Hoop

Mit einem Hulerreifen ist weit mehr möglich als ihn nur um die Hüften zu schwingen. Abwechslungsreiche Fitness- und Gymnastikübungen zu motivierender Musik lassen aus dieser Stunde ein effektives Ganzkörpertraining werden. Der Kurs ist auch für alle geeignet, die nicht Hulern können. Die Reifen werden gestellt.



Mo	29.7.	20.00 – 21.00 Uhr
Sa	10.8.	12.30 – 13.30 Uhr

Tanzaerobic - Tanz für die Knochen

Tanzen schult Beweglichkeit, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Reaktions- und Koordinationsvermögen und dient so auch der Sturzprophylaxe. Mit einfachen Tanz- und Aerobic-Schritten, zu flotter mitreißender Musik, werden viele Kalorien verbrannt und Stress abgebaut.

Sa	03.8.	12.30 – 13.30 Uhr
Mo	12.8.	20.00 – 21.00 Uhr

Wo: VfB Hermsdorf Vereinshalle | Am Ried 1 | Berlin-Hermsdorf
Kursgebühr: eine Kursstunde kostet 7 € für Mitglieder, 10 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: gitta-listing@t-online.de oder SMS/WhatsApp an 0176 57718559
 Turnschuhe sind vorteilhaft!