



SAMSTAGSWORKSHOPS

MIT GITTA

IM OKTOBER 22.10.2022

9.30 - 10.30 Uhr GESUNDE FÜSSE, VENENGYMNASTIK, BALANCE

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang und doch vergessen wir oft uns um sie zu kümmern. Senkfuß, Plattfuß, Hallux, Achillessehnenentzündung, Fersensporn und schwache Venen, sind die Füße nicht gesund, hat es nicht nur Auswirkungen auf die Füße sondern auf den gesamten Körper. Wir trainieren mit verschiedenen Kleingeräten und Alltagsgeräten die Füße, aber auch die Venen und mit einigen Übungen auch den Gleichgewichtssinn.

10.45 - 11.45 Uhr SCHMERZFREI MIT GEZIELTEN FASZIEN-ÜBUNGEN

Das Faszien-Netz zieht sich durch den ganzen Körper. Die Faszien besitzen 6 mal mehr Schmerzrezeptoren als die Muskeln. Es ist nachgewiesen das verklebte Faszien für viele Schmerzen verantwortlich sind. Darum eine Stunde mit gezielten Faszien-Übungen und Massagen mit der Blackroll und Co.

12.00 - 13.00 Uhr YOGA OSTEOPATHIE UND NEUROLOGISCHES TRAINING

Mit osteopathischen und neurologischen Yogaübungen kannst Du selbst Beschwerden behandeln und Schmerzen lindern. Von Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Ischias-Schmerzen, Verdauungsproblemen bis hin zu Stressabbau und anderen Beschwerden.

13.15 - 14.15 Uhr DRUMMING, FIT MIT DEM PEZZIBALL

Einfache Übungen mit Drum Sticks auf dem Gymnastikball zu launiger Musik, bringt nicht nur viel Spaß, trainiert auch die Koordination, das Rhythmusgefühl, verbessert die Durchblutung, steigert die Herzfrequenz, lockert die Schultern und vieles mehr. Einfach mal ausprobieren.

Wo VfB Hermsdorf Vereinshalle | Am Ried 1 | Berlin-Hermsdorf

Kosten 7 € pro Kursstunde für Mitglieder

10 € pro Kursstunde für Nichtmitglieder

Anmeldung gitta-listing@t-online.de oder SMS oder WhatsApp an 0176 57718559

www.tug.vfbhermsdorf.de