



SAMSTAGSWORKSHOPS

MIT GITTA

IM DEZEMBER 17.12.2022

9.30 - 10.30 Uhr SCHWINDEL, GLEICHGEWICHTSSINN, STURZPROPHYLAXE

Schwindel hat viele Ursachen, auch ohne Schwindel ist bei vielen das Gleichgewicht nicht mehr gesund ausgeprägt und Schwindel stellt sich früher oder später ein. Wir werden über unterschiedliche Ursachen sprechen, viele praktische Übungen gegen Schwindel, für ein besseres Gleichgewicht und nebenbei gleich eine Sturzprophylaxe machen. Das Schwindeltraining schult die Gleichgewichtsorgane und stärkt den Gleichgewichtssinn. Ein Schwindeltraining kann die Beschwerden lindern und in einigen Fällen sogar verkürzen. Neben dem Gleichgewicht und der Koordination werden die Durchblutung, Atmung und Achtsamkeit gefördert.

10.45 - 11.45 Uhr FITNESS UND GYMNASTIK MIT SLIDE PADS

Ein lustiges, anstrengendes und effektives Training für deinen ganzen Körper. Für Arme, Beine, Rücken, Bauch und Po, aber auch für die tiefliegende, stabilisierende Muskeln, die sehr wichtig zum Stabilisieren des ganzen Körpers und für die Gesundheit sind. Das Training mit den Pads ist sehr dicht am Propriozeptiven Training. Für diesen Kurs brauchst Du Turnschuhe oder Du trainierst barfuß.

12.00 - 13.00 Uhr CORE-TRAINING - TRAINING DER TIEFENMUSKULATUR

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur zwischen Zwerchfell und Hüfte. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei. Es wird gezielt die Rumpfmuskulatur gestärkt. Vor allem die geraden und seitlichen Bauchmuskeln sowie die Rückenmuskulatur. Die Muskulatur stützt und schützt die Wirbelsäule. Zudem verbindet sie Ober- und Unterkörper. Ein starker Core ist essentiell für einen gesunden Körper.

13.15 - 14.15 Uhr TANZAEROBIC UND FASZIENYOGA

In der ersten halben Stunde gibt es flotte Schritte und eine Mischung aus Aerobic und Tanz wie z.B. Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia gefolgt von einer halben Stunde Faszien-Yoga.

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