



MIT GITTA

## SAMSTAGSWORKSHOPS

15. Juni 2024

**9.30 - 10.30 Uhr**

### **Roll Dich schmerzfrei, Faszienmassage**

Seit einigen Jahren ist nachgewiesen, dass 90 Prozent der Rückenschmerzen, aber auch andere orthopädische Probleme, durch verklebte Faszien und verkürzte Muskulatur entstehen. Dabei kann man selbst dagegen sehr viel tun. Wir kümmern uns in dieser Stunde intensiv darum, die Faszien zu lockern und zu dehnen. Und machen Übungen, die zu einer Linderung der Schmerzen beitragen können. Die Stunde eignet sich aber auch für alle, die Schmerzen vorbeugen wollen.

**10.45 - 11.45 Uhr**

### **Gesunder Rücken, speziell Erkrankungen**

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Viele Erkrankungen wie HWS-Syndrom, Hexenschuss, Blockaden, Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose, Ischiasschmerzen, Lumboischialgie, Skoliose brauchen Kräftigungs-, Dehnungs-, und Faszienübungen, die wir in dieser Stunde machen. Aber auch Entlastungsübungen und Positionen bei akuten Schmerzen lernt Ihr kennen.

**12.00 - 13.00 Uhr**

### **Cardio Drumming**

Mit Sticks auf Pezzibällen trommeln zu motivierender, rhythmischer Musik älterer Songs wie Lollipop, Road Jack, We Will Rock You, Twist, aber auch aktuellen Hits wie Dynamite, Dance Monkey, Fireball, bringt jede Menge Spaß. Es trainiert aber auch so ganz nebenbei unser Herz-Kreislauf-System, die Kraftausdauer, lockert den Schulterbereich und verbessert gleichzeitig deine koordinativen Fähigkeiten im Rhythmus. Außerdem verbrennst du ganz nebenbei viele Kalorien.

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

**Kosten pro Kursstunde:** 7 € pro für Mitglieder 10 € für Nichtmitglieder

**Anmeldung:**

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

**[www.tug.vfbhermsdorf.de](http://www.tug.vfbhermsdorf.de)**