



MIT GITTA

SAMSTAGSWORKSHOPS

24. Februar 2024

9.30 - 10.30 Uhr **Faszien-Stretching**

Faszien sind ein sehr wichtiges Gewebe, das viele Funktionen in unserem Körper erfüllt, viele Nerven besitzt und wissenschaftlich erwiesen, liegen hier die Ursachen vieler gesundheitlicher Beschwerden. Damit deine Faszien ganzheitlich geschmeidig bleiben, bedarf es bestimmter Bewegungsreize. Durch statisches Dehnen erreichst Du nur einen Teil der Faszien, aber eben nicht alle. Beim Faszien-Stretching spannst Du deine Faszien in alle Richtungen auf, richtest deine Bindegewebsfasern scherengitternetzartig aus und schaffst somit Balance im Körper

10.45 - 11.45 Uhr **Rückengesundheit**

Bewegung ist der Schlüssel für einen gesunden Rücken. Um die Wirbelsäule langfristig gesund und fit zu halten, helfen gezielte Bewegungen. Den Rücken Gesund halten vorbeugend oder wenn Du schon Probleme/Schmerzen hast, ist diese Stunde genau das Richtige für Dich. Übungen die Du für die Gesundheit deines Rückens, deiner Wirbelsäule brauchst sind Kraft-, Beweglichkeits-, Faszien-, aber auch Entspannungs- und Entlastungsübungen und einige dieser lernst Du in dieser Stunde kennen.

12.00 - 13.00 Uhr **Cardio Drumming**

Mit Sticks auf Pezzibällen trommeln, zu motivierender, rhythmischer Musik wie Lollipop, Road Jack, We Will Rock you, Twist, Rock'n Roll Songs, 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 koordinative Fähigkeit wie Rhythmus und Du verbrennst 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