



MIT GITTA

SAMSTAGSWORKSHOPS

25. Mai 2024

9.30 - 10.30 Uhr

Faszien Beine, Knie, Füße, Zehen, Krämpfe

Viele Probleme mit den Beinen, Knien, Füßen, Zehen wie Krämpfe, Hallux Valgus, Meniskusschmerzen, Kniekehlschmerzen, Knieschmerzen, Schmerzen an Oberschenkeln, Waden und Schienbein u.ä. haben ihre Ursache in verklebten Faszien. In dieser Stunde machen wir gezielt Übungen mit Blackroll, Ball, Minirolle, aber auch Übungen ohne Geräte um die Faszien zu lösen.

10.45 - 11.45 Uhr

Muskuläre Dysbalancen - Kräftigungsübungen

Muskuläre Dysbalancen haben wir alle, mehr oder weniger stark ausgeprägt. Tut man nichts dagegen, entstehen Verspannungen und Verletzungen, Muskeln, Sehnen und Gelenke werden gereizt und vieles mehr. In dieser Stunde versuchen wir die Dysbalancen in deinem Körper zu finden und ihnen mit gezielten Übungen entgegen zu wirken. Kräftigungsübungen sind für alle wichtig, um die Gelenke zu entlasten, die Muskeln aber auch die Knochen zu stärken (Osteoporose) und um Dysbalancen zu beseitigen.

12.00 - 13.00 Uhr

Tanzaerobic & Yoga Faszien

Tanzen schult Beweglichkeit, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Reaktions- und Koordinationsvermögen und kräftigt die Muskulatur und die Knochen. Alles sind wichtige Elemente der Sturzprophylaxe, die vor schmerzhaften Brüchen schützt. Wir lockern unsere Muskeln und wärmen unseren Körper in einer halben Stunde mit Salsa, Cumbia, Reggaetone, Calypso, Quebradita und anderen einfachen Tanz- und Aerobic-Schritten, zu flotter Musik auf und bereiten ihn so gut auf die folgende halbe Stunde mit Yogaübungen vor, in der wir entspannt unsere Faszien trainieren.

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