



MIT GITTA

## SAMSTAGSWORKSHOPS

27. April 2024

**9.30 - 10.30 Uhr**

### **Faszien Schwungbewegungen**

Seit einiger Zeit ist erwiesen, welche wichtige Rolle die Faszien für unsere Gesundheit haben. Dabei brauchen auch die Faszien sehr unterschiedliche Reize, neben dem Rollen und Dehnen sind es auch vor allem Schwungübungen und genau um diese geht es in dieser Stunde. So funktioniert ein effektives Faszien-Training in dieser Stunde ganz ohne das schmerzhaft Rollen und Massieren.

**10.45 - 11.45 Uhr**

### **Gesunder Rücken, speziell Haltung**

Die richtige Körperhaltung ist Grundvoraussetzung für einen gesunden Rücken. Es werden gezielte Übungen für Hohlkreuz, Rundrücken, Flachrücken und Hohlrundrücktentypen durchgeführt, um eine gesunde Körperhaltung im Lot eingehen zu können. Wir lernen wie Rückengerecht gestanden, gesessen, gelegen u.s. wird.

**n12.00 - 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 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)**