



SAMSTAGSWORKSHOPS

MIT GITTA

IM SEPTEMBER 30.09.2023

9.30 - 10.30 Uhr SCHMERZFREI - SPEZIELL GESICHT, KOPFSCHMERZEN, MIGRÄNE, NACKEN- UND SCHULTERSCHMERZEN, VERSPANNUNGEN

Faszien Verklebungen sind oft die Ursache für Schmerzen im Gesicht, im Nacken- und Schulterbereich, von dort aus Ausstrahlend auch in die Arme, Hände und Finger, aber auch oft für Kopfschmerzen und Migräne verantwortlich. In dieser Stunde kümmern wir uns intensiv um genau diesen Bereich und nutzen dafür Faszienrolle, Minirolle, Microrolle, Faszienbälle, Lacrossbälle und ich stelle einige andere nützliche Geräte vor.

10.45 - 11.45 Uhr HEILSAME YOGAÜBUNGEN

Yoga ist ein ganzheitliches und vielseitiges Training für die Gesundheit. Ob den Rücken kräftigen, Muskeln dehnen, Gelenke mobilisieren, die inneren Organe massieren, Verspannungen lösen, der Wirbelsäule gut tun. Mit Yoga kannst Du deinen Körper viel Gutes tun, auch gegen Arthrose, Osteoporose und vielen anderen Beschwerde ist es nützlich. Die Übungen werden von mir den heutigen Bedürfnissen auf unseren Körper angepasst.

12.00 - 13.00 Uhr YOGA- PILATES (ZIRKEL)

Yogaringe, -gurt, -stretchband, -block und Pilatesring nutzen wir auch in unseren Gruppenkursen. Kleingeräte wie Yogastuhl, Pilatesstuhl, Pilatesrolle, Yogabolster klein und groß, Yogarad Oval und rund, Kopfstandhocker und Andere kamen bei meinem Zirkel vor Weihnachten bei allen sehr gut an und darum eine Stunde mit der Gelegenheit diese Geräte kennen zu lernen und ein ganzheitliches Training in deinem eigenen Tempo zu absolvieren.

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