



SAMSTAGSWORKSHOPS

MIT GITTA

IM JUNI 24.06.2023

9.30 - 10.30 Uhr FASZIENGESUNDHEIT - SPEZIELL HÜFTE, PSOAS, PIRIFORMIS, ISG, ILIOSACRALGELENK, LEISTE, BECKENBODEN

Faszien haben eine große Bedeutung für unsere Gesundheit. Eine Faszie stützt, verbindet, schützt, heilt und ölt. In dieser Stunde kümmern wir uns dabei gezielt um den Bereich von Hüfte, Gesäß, ISG, Leiste und Beckenboden. Viele Schmerzen in diesem Bereich kommen nachgewiesen von den Faszien.

10.45 - 11.45 Uhr VERKÜRZTE MUSKULATUR UND BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNGEN

Ein verkürzter Muskel bedeutet, dass der Muskel in seiner Dehnfähigkeit eingeschränkt ist. Es gibt Muskeln, die zur Verkürzung neigen, auch unser Alltag mit mangelnder, einseitiger und falscher Bewegung führt ebenso wie Stress zu verspannten, verkrampften, verkürzten Muskeln. Bewegungseinschränkungen durch verkürzte Muskulatur bürgen viele negative Folgen für die Gesundheit. Und genau dagegen tun wir etwas in dieser Stunde.

12.00 - 13.00 Uhr CARDIO DRUMMING

Ein spaßiges Workout mit Sticks und Pezziball zu rhythmischer Musik, Die „Trommelübungen“ trainieren gefühlt ganz nebenbei das Herz-Kreislauf-System, helfen beim Fettabbau, beim Muskelaufbau, verbessern die Koordination. Trainieren Körper und Gehirn ganz ohne das Gefühl eines anstrengenden Trainings.

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