



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen – Gymnastik



Samstag Workshops mit Gitta

Juli – Workshop am 17.07.2021

- 09.30 - 10.30 Uhr Faszientraining von Kopf bis Fuß
Spezial: Kopfschmerzen, Migräne, Nacken- und Schulterverspannungen
- 10.45 - 12.00 Uhr Muskuläre Dysbalancen, verkürzte Muskulatur
Dehnungen, Stretching, Beweglichkeitstraining und Beweglichkeitstest
- 12.15 - 13.15 Uhr Zumba/Tanzaerobic und Yoga Osteoporose

August – Workshop am 21.08.2021

- 09.30 - 10.30 Uhr Faszientraining von Kopf bis Fuß
Spezial: Rückenschmerzen, Rückenverspannungen
- 10.45 - 12.00 Uhr Rückengesundheit Haltungstypen
Feststellen welcher Haltungstyp Du bist und effektive und gezielte Übungen kennen lernen
- 12.15 - 13.15 Uhr Fitness und Gymnastik mit dem Hula Hoop

Veranstaltungsort: Vereinshalle VfB Hermsdorf, Am Ried1, 13467 Berlin

Mitglieder: 5,00 € pro Kurs

Nichtmitglieder: 8,00 € pro Kurs

Anmeldung

per E-Mail: gitta-listing@t-online.de

per SMS oder Whatsapp unter 0176 5771 8559