

**Wo:**

CFK - Turnhalle  
Zum Nassenwald 1  
66583 Spiesen-Elversberg

**Wann:**

Ab Samstag, 14.04.2018  
10.00 - 11.00 Uhr

**Mitzubringen:**

- Matte
- Handtuch
- Getränke

**Kosten für 10 Stunden:**

- Mitglieder: 25 Euro
- Nichtmitglieder: 40 Euro

**Begrenzte Teilnehmerzahl**  
Anmeldung erforderlich

**Leitung:**

**Kyra Nawrocki**  
Kurstrainerin DeepWork®  
Personal Trainerin  
Tel. 0157 36944244  
info@kyna-gesundheit.de



**Weitere Auskünfte und Anmeldung:**  
Kneipp-Verein Spiesen e.V.

Kyra Nawrocki  
Tel. 0157 36944244  
info@kyna-gesundheit.de

Ute Born-Hort  
Tel. 0 68 21 - 91 45 900  
anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

# DeepWork®



Ein Programm des IFHIAS Instituts

**Ab Samstag,**  
**14.04.2018**  
**10.00 - 11.00 Uhr**

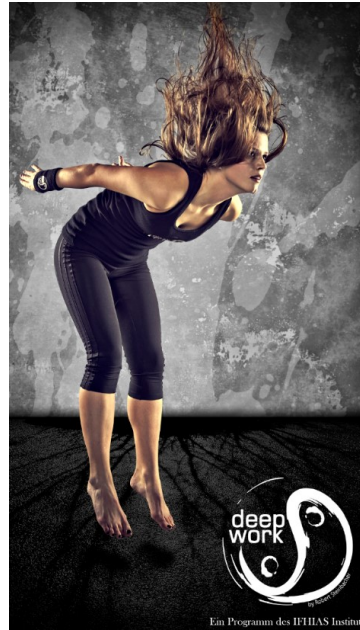
The logo for Kneipp Verein Spiesen. It features the word 'Kneipp' in a large, bold, blue sans-serif font. Above the 'i' in 'Kneipp' is a small green leaf icon. To the right of the leaf icon is the word 'Verein' in a smaller, red, sans-serif font. Below 'Kneipp' is a blue wavy line, and below that is the word 'Spiesen' in a red, sans-serif font.

## DeepWork® - Der neue Trend beim Kneipp-Verein Spiesen

DeepWork® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Probieren Sie es aus!

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet ab Samstag, den 14.04.2018 einen wöchentlichen DeepWork® Kurs an, jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr in der Turnhalle des CFK, Zum Nassenwald 1 in Spiesen.

Die Leitung hat DeepWork® Kurstrainerin Kyra Nawrocki.



### Was ist DeepWork®?

Es handelt sich um ein ganz besonderes Workout, welches in 7 Phasen eingeteilt ist. Angelehnt an Yin und Yang wird ein Ausgleich geschaffen, so dass intensive Anspannungsphasen mit Entspannungsphasen kombiniert werden.

Durch die Zusammenstellung der verschiedenen Übungsphasen wird sowohl Kraft, als auch Ausdauer trainiert.

### Welche Wirkung hat DeepWork®?

Der gesamte menschliche Bewegungsapparat funktioniert als ein einheitliches System bestehend aus Muskeln, Knochen, Bändern, Sehnen, inneren Organen in Verbindung mit der Emotion und eigenen Motivation des Menschen.

Im funktionellen Training ist es wichtig, all diese Elemente und Aspekte in Bewegungsabläufe und Übungen zu verwandeln.

Die Übungen werden so variabel gestaltet, dass sowohl Einsteiger als auch geübte Sportler auf Ihre Kosten kommen. Und das alles mit dem eigenen Körpergewicht - ohne Hilfsmittel.

