

Wo:

CFK - Turnhalle
Zum Nassenwald 1
66583 Spiesen-Elversberg

Wann:

Ab Dienstag, 26.06.2018
20.00 - 21.00 Uhr

Mitzubringen:

- Matte
- Handtuch
- Getränke

Kosten für 6 Stunden:

- Mitglieder: 15 Euro
- Nichtmitglieder: 25 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 Dienstag,
26.06.2018
20.00 - 21.00 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
Dienstag, den 25.06.2018 einen Ferien-
kurs DeepWork® an, jeweils von 20.00
bis 21.00 Uhr in der Turnhalle des CFK,
Zum Nassenwald 1 in Spiesen.

Die Leitung hat DeepWork®
Kurstrainerin Kyra Nawrocki.



Ein Programm des IFHIAS Instituts



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 Entspannungs-
phasen kombiniert werden.

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

Welche Wirkung hat DeepWork®?

Der gesamte menschliche Bewegungs-
apparat 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.



Ein Programm des IFHIAS Instituts