

Wo:

CFK - Turnhalle
Zum Nassenwald 1
66583 Spiesen-Elversberg

Wann:

Ab Samstag, 12.01.2019
10.00 - 11.00 Uhr
und
Ab Dienstag, 15.01.2019
18.00 - 19.00 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**12.01.2019****10.00 - 11.00 Uhr****und****Ab Dienstag****15.01.2019****18.00 - 19.00 Uhr**

DeepWork® - Der neue Trend beim Kneipp-Verein Spiesen

DeepWork® ist einzigartig und ganz anders als alle bekannten Programme.

Probieren Sie es aus!

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet ab Samstag, 12.01.2019 und Dienstag, 15.01.2019 zwei wöchentliche DeepWork® Kurse an, jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr bzw. 18.00 bis 19.00 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 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.



Ein Programm des IFHIAS Instituts