

Wo:

Physiotherapiepraxis
Andreas Keßler
St. Ingberter Str. 9
66583 Spiesen-Elversberg

Wann:

Mittwoch,
17.04.2019 + 24.04.2019
18.45 - 19.45 Uhr

Mitzubringen:

- Matte
- Handtuch
- Getränke

Kosten für 2 Stunden:

- Mitglieder: 10 Euro
- Nichtmitglieder: 15 Euro

**Begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldung erforderlich**

Leitung:

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

In Kooperation mit ...



Physiotherapie

Andreas Keßler

St. Ingberter Straße 9
66583 Spiesen-Elversberg

Tel. 06821 749 750

Fax 06821 290 077 4

Mail akessler.physio@gmail.com

**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

Schnupperkurs

2 Termine

17.04.2019 und

24.04.2019

18.45 - 19.45 Uhr

 **Verein**
Kneipp
Spiesen

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 am Mittwoch, 17.04. und 24.04.2019 einen Schnupperkurs DeepWork® an, jeweils von 18.45 bis 19.45 Uhr in der Physiotherapiepraxis, Andreas Keßler St. Ingberter Str. 9, 66583 Spiesen-Elversberg.

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