

deepWORK (bilingue)



Garantierte Durchführung

| Beschreibung | deepWORK ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout voller Energie, basierend auf den fünf Elementen Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Dabei unterliegt deepWORK dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Sie wechseln ständig zwischen Anspannung und Entspannung und bauen zu mitreissenden Rhythmen Kraft und innere Stärke auf. Sie trainieren barfuss oder in rutschfesten Socken. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---------------|-------|------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|-------|------------|---------------|
| Inhalt | <ul style="list-style-type: none">• Mobilisation und Erwärmung durch Atmung• Cardio-Intervalltraining• Körperliches Funktionelles Training• Mentales Training• Regeneration und Reflektion erlernter Bewegungsmuster | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Voraussetzung | keine | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zielgruppe | Männer und Frauen ab 16 Jahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lernziele | Mit verschiedenen Übungsabfolgen entwickeln und verbessern Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Atmung. Sie beherrschen Techniken und Methoden um abschalten- und sich auf den eigenen Körper fokussieren zu können. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anschluss-Fortsetzungskurs | <ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Datum | 08.11.2018 - 17.01.2019 / E_1248911 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zeit | 17:30 - 18:20 h | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wochentage | Do | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dauer | 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Preis | CHF 180.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Durchführungsort | Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Termine | <table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>08.11.2018</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>2 Do</td><td>15.11.2018</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>3 Do</td><td>22.11.2018</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>4 Do</td><td>29.11.2018</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>5 Do</td><td>06.12.2018</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>6 Do</td><td>13.12.2018</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>7 Do</td><td>20.12.2018</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>8 Do</td><td>03.01.2019</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>9 Do</td><td>10.01.2019</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>10 Do</td><td>17.01.2019</td><td>17:30 - 18:20</td></tr></tbody></table> | Tag | Datum | Zeit | 1 Do | 08.11.2018 | 17:30 - 18:20 | 2 Do | 15.11.2018 | 17:30 - 18:20 | 3 Do | 22.11.2018 | 17:30 - 18:20 | 4 Do | 29.11.2018 | 17:30 - 18:20 | 5 Do | 06.12.2018 | 17:30 - 18:20 | 6 Do | 13.12.2018 | 17:30 - 18:20 | 7 Do | 20.12.2018 | 17:30 - 18:20 | 8 Do | 03.01.2019 | 17:30 - 18:20 | 9 Do | 10.01.2019 | 17:30 - 18:20 | 10 Do | 17.01.2019 | 17:30 - 18:20 |
| Tag | Datum | Zeit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Do | 08.11.2018 | 17:30 - 18:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Do | 15.11.2018 | 17:30 - 18:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Do | 22.11.2018 | 17:30 - 18:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Do | 29.11.2018 | 17:30 - 18:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 Do | 06.12.2018 | 17:30 - 18:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 Do | 13.12.2018 | 17:30 - 18:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 Do | 20.12.2018 | 17:30 - 18:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 Do | 03.01.2019 | 17:30 - 18:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 Do | 10.01.2019 | 17:30 - 18:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 Do | 17.01.2019 | 17:30 - 18:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |