



deepWORK



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

- 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

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

12.06.2020 - 11.09.2020 / E_1403428

Zeit

17:00 - 17:50 h

Wochentage

Fr

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 185.00

Durchführungsort

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



deepWORK



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	12.06.2020	17:00 - 17:50
2 Fr	19.06.2020	17:00 - 17:50
3 Fr	26.06.2020	17:00 - 17:50
4 Fr	03.07.2020	17:00 - 17:50
5 Fr	10.07.2020	17:00 - 17:50
6 Fr	14.08.2020	17:00 - 17:50
7 Fr	21.08.2020	17:00 - 17:50
8 Fr	28.08.2020	17:00 - 17:50
9 Fr	04.09.2020	17:00 - 17:50
10 Fr	11.09.2020	17:00 - 17:50