



deepWORK (Sommerabo)



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

06.07.2020 - 03.08.2020 / E_1410708

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 92.50

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

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

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



deepWORK (Sommerabo)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	06.07.2020	18:00 - 18:50
2 Mo	13.07.2020	18:00 - 18:50
3 Mo	20.07.2020	18:00 - 18:50
4 Mo	27.07.2020	18:00 - 18:50
5 Mo	03.08.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

