



deepWORK

Description	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.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Mobilisation und Erwärmung durch Atmung• Cardio-Intervalltraining• Körperliches Funktionelles Training• Mentales Training• Regeneration und Reflektion erlernter Bewegungsmuster
Prérequis	keine
Groupe cible	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Objectifs	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.
Etapas suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Date	31.10.2019 - 16.01.2020 / E_1247281
Horaire	19:15 - 20:05 h
Jours	Je
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 185.00
Klubschule Migros Thun	Tel. +41 58 568 94 64
Bernstrasse 1A 3600 Thun	klubschule.thun@migrosaare.ch klubschule.ch



deepWORK

Lieu du cours

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	31.10.2019	19:15 - 20:05
2 Je	07.11.2019	19:15 - 20:05
3 Je	14.11.2019	19:15 - 20:05
4 Je	21.11.2019	19:15 - 20:05
5 Je	28.11.2019	19:15 - 20:05
6 Je	05.12.2019	19:15 - 20:05
7 Je	12.12.2019	19:15 - 20:05
8 Je	19.12.2019	19:15 - 20:05
9 Je	09.01.2020	19:15 - 20:05
10 Je	16.01.2020	19:15 - 20:05

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS