



deepWORK (Sommerabo)



Cours garanti

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

- 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

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

Date

06.07.2020 - 03.08.2020 / E_1410708

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Lu

Durée

5 Jours de cours. Total 5.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 92.50

Lieu du cours

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



deepWORK (Sommerabo)



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	06.07.2020	18:00 - 18:50
2 Lu	13.07.2020	18:00 - 18:50
3 Lu	20.07.2020	18:00 - 18:50
4 Lu	27.07.2020	18:00 - 18:50
5 Lu	03.08.2020	18:00 - 18:50