DEEPWORK

Kursnummer 27Z241251

Beginn Freitag, 22.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 8 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Roseta Heyn

Kursentgelt 54,00 €

DEEPWORK ist athletisch, einfach und anstrengend - ein Ganzkörpertraining voller Energie!

Das schweißtreibende Workout beginnt ruhig, geht über zu dynamischen Ausdauer- und funktionellen Kraftübungen und endet mit einer kurzen Entspannungsphase.
Bei motivierender Musik trainieren alle im eigenen Bewegungs- und Atemrhythmus Koordination, Kondition, Kraft und Beweglichkeit.
In diesem Angebot werden sowohl die korrekte Ausführung der Übungen als auch die zugrunde liegenden Hintergründe (z. B. welche Übung welchem Zweck dient) vermittelt. Darüber hinaus werden Kompetenzen aufgebaut, die dazu befähigen, präventive Übungen eigenständig in den Alltag zu integrieren.

Trainiert wird bevorzugt barfuß, benötigt wird nur eine Matte (ist vorhanden).
Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
29.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.02.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.02.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.02.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.03.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.03.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.03.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite