DEEPWORK

Kursnummer 27Z241252

Beginn Freitag, 09.04.2027, 16:30 - 17:30 Uhr

Dauer 9 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Roseta Heyn

Kursentgelt 60,00 €

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
09.04.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.04.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.04.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.04.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.05.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.05.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
04.06.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.06.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.06.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite