Sportgemeinschaft Götzenhain 1945 e.V.

Datum: am 09.12.2022 um 17:30-18:25

Titel: deepWORK®

Eine deepWORK®-Session dauert eine Stunde. Hilfsmittel sind nicht vonnöten, da man ausschließlich mit der eigenen Körperspannung arbeitet.

Atemübungen, die helfen, sich seines Körpers bewusst zu werden, werden von Halteübungen abgelöst, bei denen Muskeln angespannt werden.

Anschließend geht es agiler zu: Ob nun Sprinten auf der Stelle, Sprung-Übungen oder Liegestützen - mit ganz viel Bewegung bringt man seinen Stoffwechsel und die Fettverbrennung auf Hochtouren, bevor ein Cool-Down folgt.

Dieser Kurs ist für geübte Sportler geeignet.

Trainerin: Yuliya