

***** DEEP WORKOUT *****
Flexibilität und Stabilität



Übungsleiterin: Cornelia Bauer

Zeit: Do, 20:05 – 21:05

Ort: Kepler Hall

Mitzubringen: •Trinken • Handtuch • Falls vorhanden eine eigene Matte

Deep Workout ist die perfekte Ergänzung zum herkömmlichen Kraft-
Ausdauertraining. Für Jederman(n) und Frau, egal ob jung oder etwas älter.

Das Training bietet eine perfekte Mischung aus Be- & Entlastung; aus Anspannen
und Entspannen, aus Kräftigen und Stretchen.

Sowohl Ausdauer-, als auch Kraftsportler profitieren gleichermaßen von der Einheit,
um Verspannungen vorzubeugen, verkürzten Muskeln entgegen zu wirken und
insgesamt mehr Beweglichkeit und Stabilität in den Körper zu bekommen.

Deep Workout besteht aus lockeren fließenden Bewegungen in Kombination mit
statischen Übungen, vor allem für den Bauch und Rücken.
Anstrengend und entspannend zugleich.

Ein tolles Training für Körper, Geist und Seele!