

Gruppenbezeichnung: deepWORK®

Ansprechpartner: Sylvia Anderlik
Telefon: 0170 738 66 11
E-Mail: anderlik.sylvia@gmail.com

Mi 20 – 21. Uhr Talwiesenhalle Jedermann
Während der Corona-Situation online von 18:30 – 19:30 Uhr

Was ist deepWORK®

deepWORK® ist ein Training nach dem Gesetz von Yin & Yang.
deepWORK® ist ein HIIT Training
deepWORK® ist für Jedermann (Frauen und Männer) geeignet.
deepWORK® kann zu jeder Zeit begonnen werden
deepWORK® dauert 60 Minuten und beansprucht alle Muskelpartien.
deepWORK® ist ein Barfuss-Training.
deepWORK® macht Spass!!

Dieses Workout stärkt aber nicht nur deinen gesamten Körper, sondern bringt dir auch neue Energie für die Seele – für weniger Stress und Konzentrationsschwierigkeiten im Alltag!

Da die Trainingsstunden gleich aufgebaut sind (Mobilisation, Cardio, Kraft, Ausdauer, Stabilität, Cool-Down) siehst Du sehr schnell Deine Trainingserfolge. Die Übungen sind einfach und unkompliziert gehalten und daher schnell nachahmbar.

In 2019 haben wir regelmässig mittwochs in der Talwiesenhalle trainiert. In Gruppengrösse im Durchschnitt von 10 – 15 Personen.

2020 sah die Sache schon ganz anders aus. Nachdem wir im März von Corona ausgebremst wurden, konnte die deepWORK® Stunde erstmals wieder Mitte Juni auf der Leichtathletik-Anlage im Freien abgehalten werden. Hier ein herzliches Dankeschön an die Leichtathleten!

Im Herbst haben wir in der Gruppe dann beschlossen, dass wir den Winter über nicht in der Halle trainieren wollen, sondern aufgrund der Pandemie ein Outdoor-Training absolvieren möchten. Das kam dann aber wieder ganz anders.

Ab November findet die Stunde online statt.

Ein herzliches Dankeschön an ALLE, die jeden Mittwoch fleissig mittrainieren. Nichts desto trotz wünschen wir uns alle, dass wir wieder als Gruppe zusammen kommen können und wieder auf der LA-Anlage trainieren können.