

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

deepWORK Kurs 1

Inhalt des Kurses:

deepWork ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus Pilates, Yoga und intensiven funktionellen Übungen voller Energie! Dabei unterliegt deepWork dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Begleitet wird deepWORK mit House Musik.

Besonderheiten von deepWork: Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWork-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien. Nach einer deepWork-Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft.

Termine*:	Mo. 09.04.2018 - 27.08.2018
Uhrzeit:	17:00 - 17:55 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **:	Bernd Eigner
Teilnehmeranzahl:	20
Kosten:	55,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Sportfeld Raum 301
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an: sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

deepWORK Kurs 2

Inhalt des Kurses:

deepWork ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus Pilates, Yoga und intensiven funktionellen Übungen voller Energie! Dabei unterliegt deepWork dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Begleitet wird deepWORK mit House Musik.

Besonderheiten von deepWork: Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWork-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien. Nach einer deepWork-Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft.

Termine*:	Do. 19.04.2018 - 09.08.2018
Uhrzeit:	18:00 - 18:55 Uhr
Einheiten:	15
Kursleiter/in **::	Carina Hausmann
Teilnehmeranzahl:	20
Kosten:	55,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Sportfeld Raum 358
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an: sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.