



deepWORK®

Ein Workout aus fünf Elementen voller Energie

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. deepWORK® unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

deepWORK® ist

- 100% Fettverbrennung
- körperliches und mentales Training und das Entdecken innerer Stärke
- das Kennenlernen persönlicher Grenzen
- die Begegnung mit Emotionen

Beginn Kurs 1: Freitag, 14.01.2022
Beginn Kurs 2: Freitag, 29.04.2022

Kurstage: Freitags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Sporthalle Südstadtschule

Leitung: Lucia Merz (deepWork® Trainerin)

Preis: 62.- € / Kurs, 10 Termine
19.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)

Anmeldung: Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder
per Mail info@tvvillingen.de