



## 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

---

**Kursbeginn: Freitag, 23.09.2022**

**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](mailto:info@tvvillingen.de)**