



175 Jahre 1848 - 2023
in Bewegung

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, 13.01.2023

Beginn Kurs 2: Freitag, 21.04.2023

**Kurstage: Freitags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Sporthalle Südstadtschule**

Leitung: Lucia Merz (deepWork® Trainerin)

**Preis: 70.- € / Kurs, 10 Termine
25.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

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