



## **deepWORK® „Good Morning“**

### **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:      Mittwoch, 15.01.2025**

**Beginn Kurs 2:      Mittwoch, 30.04.2025**

**Kurstage:              Mittwochs, 09.30 Uhr – 10.30 Uhr  
Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26**

**Leitung:                Lucia Merz (deepWork® Trainerin)**

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

**Anmeldung:            Online unter [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de) oder in  
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**