

DEEPWORK



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: Donnerstag, 08.01.2026

Beginn Kurs 2: Donnerstag, 23.04.2026

Kurstage: Donnerstags, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Sporthalle Haslachschole

Leitung: Lucia Merz (deepWork® Trainerin)

Preis: 80.- € / Kurs, 10 Termine
30.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)

Anmeldung: Online unter www.tvvillingen.de oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408