

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

Kursbeginn:	Donnerstag, 01.10.2026
Kurstage:	Donnerstags, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr Sporthalle Haslachs Schule
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