

## deepWORK®

**deepWORK®** ist ein funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining für Alle, das auf dem Prinzip der Polarisierung von **Yin und Yang** basiert. Entspannung und Anspannung im Wechselspiel für einen gesunden Körper. Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination, dynamische und statische Ganzkörperübungen verschmelzen miteinander. Der Kurs endet mit einer **Tiefenentspannung**.

Kursbeginn: 22.09.2022 (10 Einheiten)

Wann: Donnerstag, 19.45 – 20:45 Uhr

Übungsleiterin: Birgit Gellhaus, Prävention Gesundheit  
deepWORK®Instructor, Groupfitnessstrainer, ....

Treffpunkt: Bästenhardt-Turnhalle

Anmeldung/Info: Birgit Gellhaus, Tel.: 0176/436 85 294/Mail: [gllhs@gmx.de](mailto:gllhs@gmx.de)  
sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 15 Euro, Nichtmitglieder 55 Euro