

# deepWORK®



deepWORK® ist ein funktionelles **Herz-Kreislauf-Ganzkörper-training** für Alle, das auf dem Prinzip der Polarisation von Yin und Yang basiert. **Anspannung und Entspannung** im Wechselspiel für einen gesunden Körper. **Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination**, dynamische und statische Ganzkörperübungen verschmelzen miteinander. Der Kurs endet mit einer **Tiefenentspannung**. Bitte bring eine **gute Grundfitness** und eine rutschfeste körperlange Matte mit.

Kursbeginn: 11.04.2024 (10 Einheiten)

Wann: Donnerstag, 19.50 – 20:50 Uhr

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

Treffpunkt: Bästenhardt-Turnhalle

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

Preis: Mitglieder 15,00 Euro, Nichtmitglieder 55,00 Euro