

DEEPWORK Combat®



basiert auf dem neuen 365 Konzept von Robert Steinbacher und **kombiniert kraftvolle DEEPWORK-Einheiten mit grundlegendem Kampfsporttraining**. Der Kurs endet entspannt mit Prana und Qi-Bewegungen. Dieses Modul wurde mit dem MMA-Weltmeister Erick Gold entwickelt.

Bringe für diesen athletischen intensiven Kurs eine gute Grundfitness und eine lange rutschfeste Matte mit.

Kursbeginn: 12.09.2024 (12 Einheiten)

Wann: Donnerstag, 19:50 – 20:50 Uhr

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

Treffpunkt: Bästenhardt-Turnhalle

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

Preis: Mitglieder 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro