

365 DEEPWORK®



Athletisches und intensives Training voller positiver Energie: 3 Runden.
6 Übungen, 5 Atemzüge Pause – **einfach und effektiv**. Egal ob du dich für
Krafttraining, Yoga oder Pilates interessierst, 365 Deepwork® integriert **alle Disziplinen in einem dynamischen Kursformat**. Bringe eine gute Grundfitness und eine lange rutschfeste Matte mit.

Kursbeginn: 15.01.2026 (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, sowie über das [TVB-Webportal](#) auf der [Homepage](#) oder in der [App](#)

Preis: Mitglieder 25 Euro, Nichtmitglieder 65 Euro