Turnverein 1848 Villingen e.V.





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

Beginn Kurs 1: Freitag, 12.01.2024 Beginn Kurs 2: Freitag, 12.04.2024

Kurstage: Freitags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Sporthalle Südstadtschule

Leitung: Lucia Merz (deepWork® Trainerin)

Preis: 70.- € / Kurs, 10 Termine

25.- € / Kurs, 10 Termine

(für Mitglieder des Turnverein Villingen)

Anmeldung: Online unter <u>www.tvvillingen.de</u> oder in

Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408