

# DEEPWORK

---

Kursnummer 26Z241250

---

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

---

Dauer 19 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 503

---

Dozent Roseta Heyn

---

Kursentgelt 127,00 €

---

DEEPWORK ist athletisch, einfach und anstrengend - ein Ganzkörpertraining voller Energie!

Das schweißtreibende Workout beginnt ruhig, geht über zu dynamischen Ausdauer- und funktionellen Kraftübungen und endet mit einer kurzen Entspannungsphase.

Bei motivierender Musik trainieren alle im eigenen Bewegungs- und Atemrhythmus Koordination, Kondition, Kraft und Beweglichkeit.

Trainiert wird bevorzugt barfuß, benötigt wird nur eine Matte (ist vorhanden).

Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

22.01.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

29.01.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

05.02.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

26.02.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

05.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

12.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

19.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

26.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

02.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

09.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

16.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

23.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

30.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

07.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

21.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

11.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

18.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

25.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

02.07.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)