

DEEPWORK

Kursnummer 26Z241250

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

Dauer 19 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 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, Raum 503

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

03.06.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

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

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

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

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

[zur Kursdetail-Seite](#)