

DEEPWORK

Kursnummer 26Z241251

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Roseta Heyn

Kursentgelt 80,00 €

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

17.09.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

24.09.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

01.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

08.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

15.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

22.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

05.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

12.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

19.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

26.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

03.12.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

10.12.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)