

DEEPWORK - kostenfreier Schnupperkurs an einem Abend

Kursnummer 26Z241252

Beginn Freitag, 11.12.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Roseta Heyn

Kursentgelt 0,00 €

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.

In diesem kostenfreien Schnupperkurs können Sie an einem Abend DEEPWORK unverbindlich kennenlernen.

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

Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)