

DEEPWORK

Kursnummer 27Z241251

Beginn Freitag, 22.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 8 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Roseta Heyn

Kursentgelt 54,00 €

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
22.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
29.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.02.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.02.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.02.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.03.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.03.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.03.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)