

DEEPWORK

Kursnummer 27Z241252

Beginn Freitag, 09.04.2027, 16:30 - 17:30 Uhr

Dauer 9 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Roseta Heyn

Kursentgelt 60,00 €

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
09.04.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.04.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.04.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.04.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.05.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.05.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
04.06.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.06.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.06.2027	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)