

U4313T DEEPWORK®

Beginn Montag, 19.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 76,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Manuela Miesgang

Kursort Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

DEEPWORK® ist ein funktionelles Trainingsprogramm, das zwar anstrengend ist, aber sehr viel Spaß macht. Sie erlernen ein athletisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert und wie die chinesische Medizin auf fünf Elementen aufgebaut ist: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang, sodass auf Bewegungsabläufen mit Anspannung wieder Entspannung erfolgt. Bei den kombinierten Kraft-Schwung-Elementen werden auch Sprünge ausgeführt. Das Programm ist für alle ideal, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch-funktionelles Training absolvieren möchten. Man setzt bei DEEPWORK® nur seinen eigenen Körper ein. Sicher ist auch: Nach dem Training ist man restlos ausgepowert. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Isomatte und Getränk. Turnschuhe sind nicht nötig, denn das Training wird barfuß ausgeführt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
26.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
02.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
09.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
16.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
23.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
30.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
13.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
20.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
27.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03