

**deepWORK®**

**meets bodyART®**

**10. Mrz 2018 | 13.00 - 15.30 Uhr | Kursnr. 1803**

Erlebt ein athletisches Ganzkörpertraining ganz ohne Hilfsmittel! Beide Programme trainieren Kraft, Beweglichkeit, Balance, wobei **deepWORK®** die etwas dynamischere Variante ist und somit mehr die Ausdauerleistung anspricht.

**bodyART®** zielt besonders auf die Verbesserung der Körperhaltung und Vorbeugung von Rückenschmerzen.

Eine gewisse Grundfitness sollte v.a. für **deepWORK®** vorhanden sein. Es werden aber verschiedene Level angeboten, bei denen sich jede/r wohlfühlen kann.

Nach zwei Stunden intensiven Trainings folgt als Abschluss eine Entspannung.

**Mit Brit Linde:** langjährige Kursleiterin + Personal Fitness Trainerin, wingwave Coach

**und Lisa Marchand:** Physiotherapeutin + langjährige Kursleiterin

**Preis: 10,- € / 15,- €** (Mit-/Nichtmitglieder)