



deepWORK™ - holistisches functional training

„deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.“

Wann? Montags, 20:00 – 21:00 Uhr

Wo? In der Turnhalle Crumstadt

Was muss ich mitbringen? Eine eigene Matte, ein Handtuch, ausreichend Wasser und KEINE Schuhe - deepWORK™ wird barfuß trainiert

<http://de.deepwork-training.com/>

