



## Neues Kursangebot

# DeepWork

**DeepWork** ist ein **schweißtreibendes und auspowerndes Cardiotraining** basierend auf dem eigenen Atem- und Bewegungsrhythmus. Es folgt dem Prinzip YIN und YANG, der Balance zwischen entgegengesetzten Energiekräften.

Gezielte An- und Entspannung der Bewegungen in eigener Dynamik bringen Kräftigung und Schwingungen in den Körper:

- Das Training beginnt ruhig und langsam, am Boden eingerollt, die Wirbelsäule und alle Gelenke mobilisierend um an sich selbst angepasst zu steigern. (ähnlich Yoga).
- Dynamische Schwungphasen wechseln sich dann ab mit Haltepositionen in Kraft und Stabilisation.
- Musik unterstützt das Training, um sich im eigenen Tempo und Dynamik selbst zu finden
- Am Schluss finden wir uns zurück in die Ruhe und fühlen uns neu aufgeladen, zufrieden und gestärkt.

**Trainerin: Renate Lang**

**01.März bis 29.März 2023  
(5 Einheiten)**

**mittwochs von 17.45 h bis 18.45 h in der MTV – Sporthalle**

**Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!**

Kostenbeitrag: 15 € für Mitglieder, 30 € für Nichtmitglieder

Für die Anmeldung wende dich bitte an

[claudia@mertz-consult.de](mailto:claudia@mertz-consult.de) oder 06074 - 7445