Neues Angebot: Trendsport deepWORK

Schoningen: Dieser neue Sporttrend bedeutet einen ständigen Wechsel zwischen Action und Ruhe, sagen die beiden jungen Übungsleiterinnen Joana Grabowsky und Josefine Wieneke, die bei aufwändigen Lehrgängen in der Landeshauptstadt auch ganz schön aus der Puste gekommen sind. Aber total erfrischt und motiviert wollen sie nun viele andere im Uslarer Land begeistern.

DeepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

Start ist am kommenden Dienstag um 19:45 Uhr in der Turnhalle in Schoningen

Wo:	Halle des Sc Schoningen 04
Wann:	Ab dem 20.09. immer dienstags um 19:45 Uhr
Anmeldung:	Nicht erforderlich, komm einfach vorbei!
Kosten?	Vereinsmitglieder frei und Nichtmitglieder 5 € /h