deepWork®

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. deepWORK® vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des Trainings sind nach den fünf Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien.

Kursleitung:	Iris Kunz, dipl. deepWork® Instruktorin
Datum:	Dienstag, 7. Mai 2024
Zeit:	60min., 20:15 – 21:15 Uhr
Ort:	Theaterturnhalle, Theaterstr. 12, 4051 Basel
Zielgruppe:	Leiter*innen, Turner*innen und Menschen aus dem Bekanntenkreis
Teilnehmerzahl:	mind. 10 Teilnehmer*innen sind erforderlich
Mitbringen:	bequeme Sportbekleidung, Getränk, Handtuch
Kosten:	Vereinsmitglieder: 10.- CHF
	Freie Turner*innen: 15.- CHF

Verpflichtende Anmeldung beim Turnverband Basel-Stadt bis zum **30. April,** unter E-Mail raquel.cosconas@tv-bs.ch

Abmeldungen haben schriftlich, telefonisch oder per E-Mail zu erfolgen. Wir verrechnen für Abmeldungen ohne Stellen eines Ersatzteilnehmers: 5 Tage vor Kursbeginn: Fr. 5.-, am Kurstag oder unentschuldigte Absenz: Fr. 10.-. Es ist möglich, ohne Mehrkosten eine*n Ersatzteilnehmer*in zu stellen.

Kein Kursgeld wird belastet, sofern wichtige Gründe wie z.B. bei Krankheit/Unfall (ärztliches Zeugnis muss beiliegen), Todesfall in engster Familie, usw. nachgewiesen werden können.

.....

Anmeldung

Verein:.....

Name:..... Vorname.....

E- Mail:.....