

St. Pölten, 22. Februar 2018
Dion/ÖA-Wu

NÖGKK: Mehr Power mit deepWork© **NÖ Gebietskrankenkasse veranstaltet kostenlosen Workshop**

Wer Lust auf ein neues Ganzkörpertraining hat, ist bei DeepWork© genau richtig. So heißt das neue Powertraining, das gleichzeitig für Entspannung und einen straffen, gelenkigen Körper sorgt. Eine Einheit besteht aus sieben Energiephasen, die den fünf chinesischen Elementen (Erde, Holz, Feuer, Metall, Wasser) sowie Yin und Yang zugeordnet sind.

Neugierig geworden? Beim kostenlosen Workshop der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) gibt es zuerst eine kurze Einführung und Erklärung der Energiephasen, danach werden verschiedene Übungen zur An- und Entspannung, Kräftigung, Ausdauer und Koordination gemacht.

NÖGKK-Workshop „deepWork© - Ganzkörpertraining“

Wann: 12. März 2018, 18:30 Uhr

Wo: Sportmittelschule Tulln, 3430 Tulln, Kirchengasse 32a

Bitte in Turnkleidung und mit Turnmatte kommen!

Anmeldung erforderlich unter 050 899-2054 oder unter tulln@noegkk.at