

**\*\*\* DEEP WORKOUT \*\*\***  
**Flexibilität und Stabilität**



**Übungsleiterin:** Cornelia Bauer

**Zeit:** Mo, 20:15 – 21:15

**Ort:** F10 Sportfabrik, Furtherstr.10, 4040 Linz – Studio 2

**Mitzubringen:** •Trinken • Handtuch • Falls vorhanden eine eigene Matte

Deep Workout ist die perfekte Ergänzung zum herkömmlichen Kraft-  
Ausdauertraining. Für Jederman(n) und Frau, egal ob jung oder etwas älter.

Das Training bietet eine perfekte Mischung aus Be- & Entlastung; aus Anspannen  
und Entspannen, aus Kräftigen und Stretchen.

Sowohl Ausdauer-, als auch Kraftsportler profitieren gleichermaßen von der Einheit,  
um Verspannungen vorzubeugen, verkürzten Muskeln entgegen zu wirken und  
insgesamt mehr Beweglichkeit und Stabilität in den Körper zu bekommen.

Deep Workout besteht aus lockeren fließenden Bewegungen in Kombination mit  
statischen Übungen, vor allem für den Bauch und Rücken.  
Anstrengend und entspannend zugleich.

Ein tolles Training für Körper, Geist und Seele!