

Mühlacker, 29. Juni 2017

# PRESSEMITTEILUNG

## Gym and Dance im Jubiläumsjahr 2017

Jeden 1. Samstag im Monat gibt es von Gym and Dance ein Schnupperangebot für Interessierte und Mitglieder unter dem Motto „Fit Ins Wochenende“.

Das nächste Mal bietet unsere Sportlehrerin Verena Lindauer deepWORK® an. Die Sporteinheit von 60 Minuten startet um 10.30 Uhr in der FitFabrik in der Industriestraße 55 in Mühlacker.

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Es handelt sich um ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! deepWORK® ist die Antwort auf „Den inneren Geist spüren“. Hier kannst Du Deinen Grenzen begegnen und diese vorurteilslos zu betrachten. Du trainierst in Deinem eigenen Bewegungs- und Atemrhythmus. Im deepWORK® Training unterstützt Dich die Untermalung von tiefen Rhythmen und tragender Perkussion und hilft Kraft aufzubauen, den Emotionen freien Lauf zu lassen und über deine persönliche Grenzen hinauszugehen.

Aktuell findet man das Angebot „Fit Ins Wochenende“ oder kurz FIWO immer unter [www.gymanddance.de/fiwo/](http://www.gymanddance.de/fiwo/)



GYM AND DANCE E.V.  
MÜHLACKER

Geschäftsstelle:  
August-Hebenstreit-Str. 46  
75417 Mühlacker  
Tel.: 07041-43199  
[info@gymanddance.de](mailto:info@gymanddance.de)

Bankverbindung:  
Sparkasse Pforzheim Calw

IBAN:  
DE90 6665 0085 0007 8984 52

BIC:  
PZHSDE66XXX

