

St. Pölten, 1. Februar 2018
Dion/ÖA-Wu

NÖGKK: Mehr Power mit deepWork© **NÖ Gebietskrankenkasse veranstaltet nö-weit kostenlose Workshops**

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? Bei den kostenlosen Workshops 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.

Die Vorträge finden jeweils um 18:30 Uhr statt. Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung erbeten. Nähere Informationen zu den Terminen und den Veranstaltungsorten gibt es in jedem Service-Center der NÖGKK oder unter www.noegkk.at.