



VITA BALANCE

BEWEGEN • BELEBEN • BEGEGNEN

Meerfeldstrasse 73 68163 Mannheim
Telefon 0621/ 8 32 54 33
Fax 0621/ 83 25 43 2
www.vitabalance-ma.de

Neuer Kurs in der Vita Balance! Deep Work®

Was ist Deep Work®?

Deep Work® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und zugleich anders als alle bekannten Fitness- und Trainingsprogramme. Es handelt sich um ein Work Out bestehend aus fünf Elementen und voller Energie. Es unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings: Power und Energie.

Was wird gemacht?

Durch den ständigen Wechsel zwischen Cardio- und Entspannungsübungen sollen Körper und Geist gleichermaßen beansprucht und in Einklang gebracht werden. Es verbessert auf lange Sicht die Ausdauer und die Muskulatur. Deep Work® enthält Kampfkunst-Elemente, die sich wie alle dazugehörigen Bewegungen durch einen Wechsel aus An- und Entspannung zusammensetzen.



Wie läuft eine Deep Work® Stunde ab?

Eine Deep Work®-Session dauert circa eine Stunde und wird in der Gruppe praktiziert. Das Workout kann man wahlweise auf einer Yogamatte durchführen. Wichtig ist, dass man dabei barfuß ist. Hilfsmittel werden nicht benötigt, da man ausschließlich mit der eigenen Körperspannung arbeitet.

Mit passender Musik wird beim Training entweder für Dynamik gesorgt oder eine Ruhephase eingeleitet, je nachdem, in welcher Sequenz des Deep Work®-Kurses man sich befindet. Atemübungen, die helfen, sich seines Körpers bewusst zu werden, werden von Halteübungen abgelöst, bei denen Muskeln angespannt werden. Anschließend geht es wieder agiler zu.

Übungen können Sprinten auf der Stelle, Sprung-Übungen oder Liegestützen sein – mit ganz viel Bewegung bringt man seinen Stoffwechsel und die Fettverbrennung auf Hochtouren, bevor ein Cool-Down folgt. Dieses soll helfen, Körper und Geist wieder zur Ruhe kommen zu lassen.

Für wen ist Deep Work® geeignet?

Das Deep Work®-Training ist zwar intensiv und führt jeden, der es ausprobiert, schnell an seine Grenzen. Es ist aber auch für Sporteinsteiger geeignet. Von dem Training können sowohl Männer als auch Frauen jeder Altersgruppe profitieren, doch es ist wichtig, dass man den Leistungsanforderungen gerecht wird.

Für wen ist Deep Work® eher ungeeignet?

Für Menschen mit Gelenkproblemen könnte das Deep Work®-Training beispielsweise problematisch werden. Auch für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen oder Rückenschmerzen ist dieses Training eher schlecht. Am besten sprechen Sie vorab mit dem/der Kursleiter/-In.

Deep Work® findet ab 04. März mittwochs um 18:30 Uhr bei Christiane Weber statt.