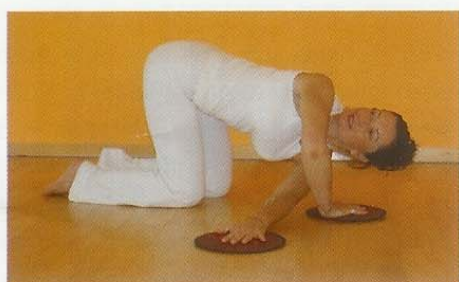


Klein aber oho!

FlowTonic® , ein vollkommen neues und einzigartiges Trainingsgerät und -konzept



FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei welchem sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen vereint. Geübt wird auf ein, zwei oder vier gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise in verschiedenen Kursformaten eingesetzt werden können.

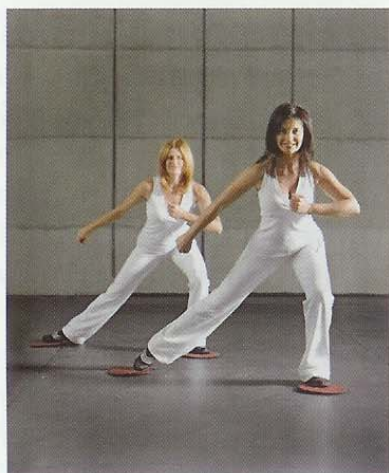


Die Idee der gleitenden Scheiben stammt von Lucia Nirmala Schmidt, die das Programm entwickelt hat.

Die FlowTonic® Pads wurden in Zusammenarbeit mit der Firma Vistawell AG konzipiert und produziert.

FlowTonic® Training beansprucht verschiedene Muskeln in sogenannten Muskelketten, während die Core-Stabilisation über den ganzen Bewegungsumfang erhalten bleibt. Die gleitfähigen Pads transformieren jede Bewegung und unterstützen den Bewegungsfluss. Das Frikitions-Training erlaubt geschmeidige, elegante Bewegungen, die den Körper formen, festigen und straffen und lange, schlanke und schöne Muskeln entwickeln.

Die Übungen mit den FlowTonic® Pads dienen der Dehnung und Kräftigung des Körpers sowie der Mobilisation der Wirbelsäule und der Gelenke und bereichern sämtliche Bewegungsstunden.



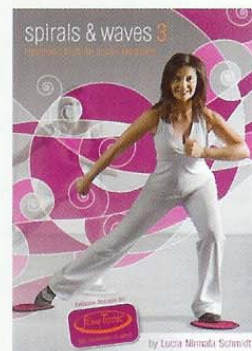
Produktinformation

Die Pads sind aus Nylon. Die Beschichtung des Materials erlaubt gleichmässige, geschmeidige Bewegungen auf Fussböden aus Parkett, Laminat oder Böden in Turnhallen und macht es bei sachgemäsem Gebrauch äusserst haltbar.



Vorteile der FlowTonic® Pads

- leicht, handlich, langlebig, kompakt, klein, ökonomisch
- einsetzbar für Fitness, Sport, Physiotherapie, Personaltraining, Pilates, Toning, Wirbelsäule
- Einzigartige Trainingsreize für das sensomotorische System
- Stabilisation und Mobilisation der Schulter-, Hüft- und Kniegelenke sowie der Wirbelsäule
- Optimierung und Ökonomisierung des Bewegungsumfangs durch eine verbesserte Feinmotorik
- Verbesserung der Kontur Ihrer Figur: Beine und Po werden geformt und gefestigt, Arme gestrafft und tonisiert, Bauch und Rücken gestärkt



Weitere Infos unter www.flowtonic.com

FlowTonic® Ausbildung und Kursdaten:

BodyMindSpirit - Health Concepts
8055 Zürich

www.body-mind-spirit.ch

Bezugsquelle für FlowTonic® Produkte:

Vistawell AG
2014 Bôle

www.vistawell.ch