

Neues von FlowTonic®



Das Interesse in der Schweiz für FlowTonic® war spontan und erfolgreich. Inzwischen haben wir, Lucia Nirmala Schmidt und Vistawell, Vereinbarungen für die Zusammenarbeit für die Ausbildung des FlowTonic® Konzepts sowie die Verteilung der Produkte in nahezu 10 europäischen Ländern unterzeichnet. Ausbildung und Produktverteilung sind eng verbunden. Der Mehrwert von FlowTonic®, ein grundsätzlich einfaches Produkt, liegt in der Ausbildung. Gerade in dieser Einfachheit liegt der Erfolg dieser Produk-

kte. Einfach zu transportieren, pflegeleicht, preisgünstig, bieten die Pads eine grosse Palette von mehr oder weniger konventionellen Anwendungsmöglichkeiten (siehe Seite 3 - STV).

Ende August fanden die ersten FlowTonic® Kurse in der französischen Schweiz statt. Es war ein grosser Erfolg. Mit FITS in Mies/VD, eine wohlbekannte Schule für Fitness-Training (www.fitspro.org), wurde ein Vertrag für die Ausbildung in der Romandie abgeschlossen. Bei FITS arbeiten wahre Fachleute; die Zusammenarbeit mit ihnen ist sehr befriedigend.

Art. 4188 - FlowTonic® Pads, Standardmodell für glatte Böden, gepolstert, Ø 26 cm.
Ab 15 Paar Pads eine Tasche zum Verstauen gratis!

Preis pro Paar: **Fr. 29.00**
Preis ab 15 Paar:
Fr. 26.10/Paar (Rabatt 10 %)

Art. 4188T - FlowTonic® Pads, Modell für Teppichböden, Ø 26 cm.
Ab 15 Paar Pads eine Tasche zum Verstauen gratis!

Preis pro Paar: **Fr. 34.00**
Preis ab 15 Paar:
Fr. 30.60/Paar (Rabatt 10 %)



Art. 4189 - Tasche zum Verstauen, Ø 26 cm, für bis zu 15 Paar FlowTonic® Pads.
Preis pro Tasche: **Fr. 19.00**

FlowTonic® Kursprogramm Herbst-Winter 2009-2010

Datum	Ort	Kurs
10.10.2009	Zürich	FlowTonic® Basic
18.10.2009	Genf	FlowTonic® Basic französisch*
30.10.2009	Zürich	FlowTonic® Spirals&Waves
27.11.2009	Zürich	FlowTonic® Basic
04.12.2009	Zürich	FlowTonic® Spirals&Waves

Organisation, Informationen und Anmeldungen: siehe www.flowtonic.com

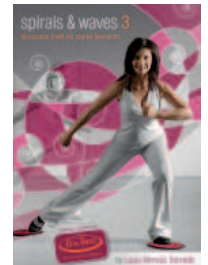
*** Kurs auf Französisch, organisiert von FITS:** siehe www.fitspro.org



Das optimale Gleitverhalten der FlowTonic® Pads gibt allen Übungen einen neuen Impuls.

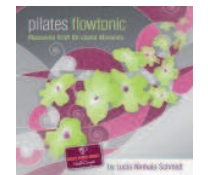
FlowTonic® strafft Ihre Figur! und bereichert das Trainieren mit neuen Möglichkeiten für das Krafttraining und die Stabilisierung Ihrer Gelenke.

Art. 5725 - DVD FlowTonic® Spirals & Waves von Lucia Nirmala Schmidt, ca. 150 Min., **Deutsch, Französisch und Englisch**
Fr. 59.00



Art. 5726 - Set aus 1 Paar FlowTonic® Pads standard und 1 DVD FlowTonic®
Fr. 75.00

Art. 5724 - Musik-CD Pilates FlowTonic®, ca. 65 Min.
Fr. 52.00



Art. 4187 - Matte, 100 x 43 x 0,4 cm, orange
Preis pro Stück **Fr. 27.00**
ab 15 Stück
Fr. 24.30 pro Stück (Rabatt 10 %)



FlowTonic® ist ein vollkommen neues und einzigartiges Trainingsprogramm, entwickelt und konzipiert von Lucia Nirmala Schmidt und produziert von der Firma Vistawell.

FlowTonic® in der Schule

Um zu zeigen, wie vielseitig FlowTonic® eingesetzt werden kann, haben wir den Sportlehrer, Francis Portner, gebeten, uns seine Erfahrungen mit Schulkindern mitzuteilen.

Als Turnlehrer und Konditionstrainer, habe ich vor einigen Monaten die Neuheit FlowTonic® entdeckt.

Hiermit möchte ich die Erfahrungen teilen, die ich mit dem Gebrauch von FlowTonic® Pads in meinen Primarschulklassen in La Chaux-de-Fonds gemacht habe. Mit Schülern der 3. Stufe, 9-10 jährige, habe ich das Konzept FlowTonic® in Ateliers eingebaut, um einen Mehrwert im Schulsport zu erzielen.

Ich habe die Kinder veranlasst, sich auf den Flow



Tonic® Pads zu bewegen: sie verwandelten sich in Ski-Langläufer, Trottinettfahrer, Skate-Board Fans oder Schlittschuhläufer. Sie glitten auf einem oder auf beiden

bewegten sich sitzend auf den FlowTonic® Pads, indem sie mit den Händen ruderten, um vorwärts zu kommen. Trottinettfahren mit einem Fuss auf dem FlowTonic® Pad und dem anderen frei zum Abstoßen war z.B. eine anspruchsvolle Koordinationsübung.

In einem anderen Atelier spielten die Kinder Skifahrer auf dem Skilift: ein dickes Seil wurde an der Sprossenwand befestigt, woran sie sich mit beiden Händen vorwärtszogen, ohne dabei das Gleichgewicht auf ihren zwei Flow Tonic® "Skis" zu verlieren. Diese Übung war für die Beine nur ein Muskelstärkungs- und Gleichgewichtstraining, die Arme wurden zum Zug-Element der Übung.



Ebenfalls im Bereich alpines Skifahren: aufrecht



auf 2 FlowTonic® Pads hält der Skifahrer zwei Stöcke in der Hand, während zwei Mitschüler ihn wie für eine Abfahrt stossen. Die Hal-

tung, die der Skifahrer einnehmen muss, um dieser Stosskraft Stand zu halten ohne vornüberzustürzen, ist eine ideale Propriozeptionserfahrung. Dadurch lernt das Kind, wie sehr eine



äußere Kraft beitragen kann, das Gleichgewicht zu verlieren.

Allgemein waren die Kinder begeistert, mit den Flow Tonic® Pads zu spielen. Für mich als Lehrperson war diese Spielfreude ein Garant für das Lernen in Hinsicht einer verbesserten Koordination. Im Bereich Körperwahrnehmung

bietet dieses Hilfsmittel ungewöhnliche Situationen, die beim Turnen Bewegungsabläufe besser verständlich machen. Die Dissoziation der Bewegung, zum Beispiel beim Trottinettfahren, bedeutet ein Plus bei der Wahrnehmung der Seitenbewegung. Wenn Sie bei dieser Übung das Kind bitten das Bein zu wechseln, wird es zuerst überrascht sein, wird sich aber sehr rasch der neuen Situation anpassen müssen, um den Sturz zu vermeiden. Beim Skate-Boarden (mit Anlauf auf die 2 Flow Tonic® Pads springen und gleiten), habe ich die "Regular" oder "Guffy" sofort erkannt.

Zu meiner Freude habe ich einige Kinder zusammenarbeiten sehen, um neue Figuren mit den FlowTonic® Pads zu kreieren. Drei Kinder machten einen



Reigen, zwei weitere tanzten im Walzerschritt, während eine andere Gruppe sich ein Flow Tonic® Pad wie beim Fussball zuspielten und dabei das Gleichgewicht auf zwei anderen Pads hielten.

Fantasie war Trumpf!

FlowTonic® hat durchaus einen Platz im Schulsport. Ich werde im nächsten Schuljahr mehrere Lektionen mit FlowTonic® Pads einflechten, um meine Schüler in ihrem Lernprozess zu fördern.

*Francis PORTNER,
maître d'éducation physique,
La Chaux-de-Fonds*

FlowTonic® und Spitzensport



Ophélie Jeanneret ist lizenziert in Sportwissenschaft und Sporterziehung der Universität Lausanne. Sie besitzt ein Swiss Olympic Spitzensport-Trainerdiplom und ist Sportmanager SSMC.

Sie ist Assistentin der Eidgenössischen Sporthochschule in Magglingen, wie auch Konditionstrainerin des schweizerischen Nachwuchskaders des Westschweizer Eiskunstlauf-Teams, und auch für Einzelsportler des Neuchâtel Sports Clubs und der Damenmannschaft des NUC, Volleyball LNA zuständig.

Wie positioniert sich FlowTonic® im Spitzensport?

FlowTonic® hat zweifellos seinen Platz in der Trainingsvorbereitung für Spitzensportler. Die Pads können folgendermassen eingesetzt werden:

- für jeden Muskelaufbau, mit Jugendlichen oder Leistungssportlern;
- zur Mobilisierung eines präzisen Muskelbereichs vor einem intensiveren oder spezifischen Training.

Für welche Elitesportler ist FlowTonic® interessant?

FlowTonic® richtet sich an ein relativ breites Zielpublikum im Leistungssport:

- an junge Sportler zum allgemeinen Muskeltraining während der ganzen Saison;
- an Elitesportler in der Vorbereitungsphase für das allgemeine Muskeltraining;
- an alle bestätigten Sportler, als Einsatzgerät für einen bestimmten Muskelbereich.

FlowTonic® und sportliche Merkmale

Da einfach im Gebrauch, kann FlowTonic® sehr leicht in das spezifische Konditionstraining eingebaut werden. Nachstehend einige Beispiele; die Übungen können nach Wunsch variiert werden.

Das Interesse gewisser Trainer und Konditionstrainer für FlowTonic® war sehr spontan.

Florian Lorimier hat umgehend bei seiner Arbeit mit Didier Cuhe und Mellie Francon Leistungstraining mit schwerem Gewicht auf den Schultern und FlowTonic® Pads für geschmeidige Beinbewegungen kombiniert.

Ophélie Jeanneret zeigt uns Ideen wie FlowTonic® im Training für Spitzensportler eingesetzt werden kann.



Zielsetzung: Stärken des Rumpfs

Bemerkung: FlowTonic® ermöglicht dynamisches Festigen von Bauch-, Rücken- und Seitenmuskulatur.

Zielgruppen: Für alle Sportarten geeignet.



Zielsetzung: Mobilisation und Stärkung des Oberkörpers und der Arme

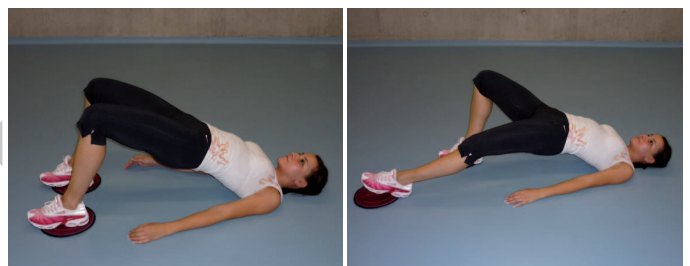
Bemerkung: FlowTonic® zur Mobilisation des Oberkörpers als Vorbereitung für ein intensiveres Training.

Zielgruppen: Alle Sportarten, welche Oberkörper und Arme in dynamischer Form beanspruchen.

Zielsetzung: Zur Stärkung der Kniebeugermuskeln

Bemerkung: FlowTonic® ermöglicht, die Kniebeugermuskeln dynamisch zu trainieren.

Zielgruppen: Für alle Sportarten, welche die Oberschenkelmuskeln stark beanspruchen und eine ausgewogene Muskulatur voraussetzen.

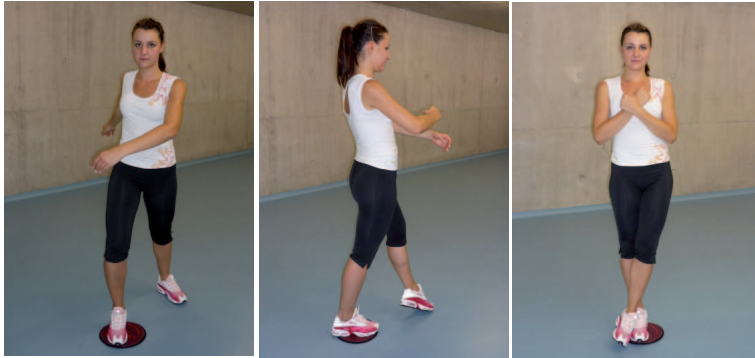


FlowTonic® und Spitzensport

Zielsetzung: Beweglichkeit

Bemerkung: FlowTonic® erlaubt Drehungen, ohne dabei die Figuren zu unterbrechen.

Zielgruppen: Alle artistischen oder ästhetischen Sportarten.



Zielsetzung: Rotationen
Bemerkung: Erlaubt, Drehbewegungen gesondert auszuführen.
Zielgruppen: Alle Sportarten mit Drehbewegungen.

Zielsetzung: Beinmuskulatur

Bemerkung: Erlaubt, eine Abstoss-Phase zu trainieren.

Zielgruppen: Alle Sportarten, welche die Abstoss-Phase ausnützen, insbesondere auf dem Eis.



Trendy - Neue Produkte

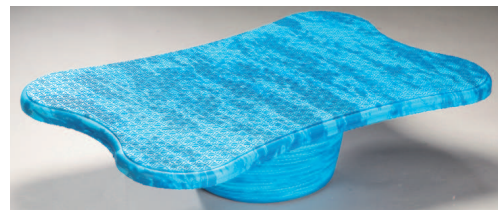
Das weiche und elastische Material dieser Geräte **zum Trainieren von Gleichgewicht und Propriozeption** ist angenehm und erlaubt neue Wahrnehmungen.

Die innovativen Produkte ersetzen vorteilhaft den eher starren "Sombbrero", der keine Bewegungsausweitung erlaubt.



Balanza Redondo, für Anfänger, Ø 39 cm.
 Aus EVA Schaumstoff, Kern aus Holz,
Art. Nr. 8040 - Fr. 116.10

Balanza Tablero, für Profis,
 Masse: 60 x 39 x 12 cm.
 Aus EVA Schaumstoff, Kern aus Holz,
Art. Nr. 8042 - Fr. 134.10



Balanza - Barras, Therapie- und Trainingsgerät mit vielen Anwendungsmöglichkeiten. Masse: 91 x 15/7 cm.
 Aus TPE (Thermoplastik Elastomer) mit geschlossenen Zellen.
Art. Nr. 8044 - Fr. 89.10