

Die Zürcherin Lucia Nirmala Schmidt hat mit «FlowTonic®» eine Sportart erfunden, die derzeit in den Fitnessstudios Einzug hält. Von der Schweiz aus wird der Trend nach Deutschland, Österreich, Italien oder Skandinavien exportiert.

**ZÜRICH** – Das Sportgerät, mit dem sich rund zwanzig Frauen beim Probestraining befassen wollen, sieht reichlich unspektakulär aus. Jede Teilnehmerin schnappt sich eine Gymnastikmatte und zwei flache Kissen aus Nylon. Sie haben etwa das Format einer Frisbeescheibe, sind aber weich gepolstert. Vor uns steht eine gut gelaunte Trainerin mit Mikrofon, die zu schwungvoller Musik Anweisungen gibt. Insofern ist bei FlowTonic alles wie bei Aerobic, Step, Power-Pilates oder wie frühere Trendsportarten alle heissen.

Die Choreografien nach der Aufwärmphase ähneln bekannten Abläufen, nur dass unter unseren nackten Füßen jeweils zur Hälfte ein Rutschkissen liegt. Wir gleiten mit den Beinen nach rechts und links und heben dabei den Gegenarm. «Das trainiert gleichzeitig die Koordination der beiden Gehirnhälften», sagt die Vorturnerin Uta mit ihrem professionellen Dauerlachen. Vor allem aber soll die Übung tief liegende Haltemuskeln aktivieren.

Die Idee ist überzeugend: «Durch das Gleiten muss die tiefe Muskulatur arbeiten, um den Körper zu stabilisieren», erklärt die Erfinderin Lucia Nirmala Schmidt. «Die sichtbare Bewegung machen zusätzlich die Muskeln an der Oberfläche.» Die tiefe Muskulatur sorgt im Alltag für eine vernünftige Haltung, so die Fitnesstrainerin weiter. Die oberflächliche Muskulatur lasse den Körper straff erscheinen. FlowTonic verspricht also gegen Rückenweh vorzubeugen und gleichzeitig eine gute Figur zu machen.

#### Lachmuskeln mit trainiert

Wie sehr meine tiefe Muskulatur eine Stärkung nötig hat, merke ich im weiteren Verlauf der Stunde. Beim «Runner» stützen wir die Arme vor dem Körper auf und rutschen mit den Pads an den Füßen immer vor und zurück. Wir imitieren also ungefähr einen Läufer in den Startblöcken. Man kommt dabei ins Schwitzen und gerät ganz schön ausser Atem. Beim «Skater», bei dem wir wie ein Schlittschuh-schnellläufer auf dem Parkett hin und her gleiten, macht das allerdings sogar richtig Spass. Zumal bald die ersten Pads unkontrolliert durch den Raum schiessen wie fliegende Untertassen. Spätestens der Lachanfall bringt den Atemrhythmus aus dem Takt.

#### Von wegen «Ruhkissen»

Je nachdem, wie sehr man die Scheiben auf den Boden presst, sind die Übungen mal anstrengender, mal weniger anstrengend. Man hat also Einfluss auf die Arbeit des Körpers. Eine Mittturnerin hat bereits im Yogakurs Freundschaft mit den Pads geschlossen. «Im ersten Augenblick dachte ich, mit den Kissen geht alles viel leichter», erzählt sie. «Aber am nächsten Tag habe ich am Muskelkater gemerkt, dass es wohl doch anstrengender war als früher ohne Pads.» Mit den Polsterscheiben könne man weniger mögeln, erklärt unsere Trainerin. Alle Bewegungen liefen kontrollierter ab, deshalb der muskuläre Mehraufwand.

Wir haben uns mittlerweile zu den Übungen am Boden vorgearbeitet. Einiges kenne ich schon aus dem Pilates. Das «Brett» habe ich schon mal gemacht – eine Art unbewegter Liegestütz. Auch der «Half roll up» für die Bauchmuskulatur kommt mir bekannt vor. An den «Deep Lunge» (Ausfallschritt) und den «Lat Pull» (Trockenschwimmen) muss ich mich noch gewöhnen. Bis ich verstanden habe, was



Die Bewegungen im FlowTonic sehen leicht aus, beanspruchen aber vor allem tief liegende Muskeln. Bild: ©BodyMindSpirit

die Namen bedeuten, ist die Trainerin schon bei der nächsten Übung.

Aber FlowTonic soll eben überall in der Welt zum Erfolg werden. Und natürlich ist es praktisch, wenn der Animateur im spanischen Ferienclub die

gleichen Vokabeln verwendet wie die Sportlehrer zu Hause. Lucia Nirmala Schmidt hat inzwischen Lizenzen für ihr Konzept nach Italien, Frankreich und Skandinavien verkauft. Aus Belgien und England sind immer-

hin Anfragen gekommen. Nur der Sprung nach Amerika dürfte FlowTonic schwerfallen. Dort, quasi im Mutterland des Trendsports, gibt es seit Kurzem mit «Gliding» ein ähnliches Programm.



Gewisse Bewegungen wurden aus bekannten Disziplinen übernommen. Bild: ©BodyMindSpirit

## Auf Scheiben zum Erfolg

Lucia Nirmala Schmidt hat rund 300 Übungen mit den Kissen zusammengestellt. Sie konnte dabei aus dem Vollen schöpfen. Seit 24 Jahren arbeitet sie als Bewegungspädagogin, 20 Jahre davon als Ausbilderin für die Trainer. «Ich habe alle Trends mitgemacht», sagt sie selbst. Trotzdem habe sie gar nicht vorgehabt, selbst eine neue Trainingsvariante zu erfinden. «Eigentlich wollte ich vor zwei Jahren nur eine DVD zu Pilates-Übungen machen», erzählt sie. «Und weil eben bekannt ist, dass gleitende Bewegungen die Haltemuskeln aktivieren, wollte ich wie üblich Plasticeller oder Teppichreste für die Vorführung verwenden. Zufällig habe ich das in einem Gespräch mit den Herstellern von Fitnesszubehör von Vistawell erwähnt. Und die waren überrascht, dass es noch kein professionelles Produkt dafür gibt.» Nach einigen Gesprächen hat sich Vistawell bereit erklärt, ein optimales neues Hilfsmittel zu entwickeln. Es gab mehrere Prototypen mit unterschiedlichen Formen und Grössen. Im Juni 2008 war das Produkt schliesslich fertig. «Die Pads sind mir insofern in den Schoss gefallen, als ich kein Kapital für die Produktion investieren musste. Aber ich habe mich verpflichtet, ein Programm auszuarbeiten, die Trainings vorzubereiten, eine DVD zu machen. Das hat eine unglaubliche Menge Arbeit und Zeit gekostet.»

#### Ganz einfaches Produkt

Bernard Prébandier, der Gründer des Unternehmens Vistawell, ist vom Potenzial der Idee überzeugt. «Wir sind schon 25 Jahre im Markt aktiv. Mit unseren Kontakten und dem Netzwerk von Frau Schmidt können wir das Projekt in ganz Europa lancieren.» Ausserdem gebe es neben den Fitnessstudios noch viele weitere Anwendungsbereiche. Konditionstrainer aus dem Leistungssport wollen den Einsatz von FlowTonic für die Vorbereitung von Volleyball- und Eishockeyspielern prüfen. «Wir wollen aber auch einen Einsatz im Schulsport, im Seniorensport und in der Physiotherapie fördern.» Das Besondere an FlowTonic sei das Wissen und die Erfahrung von Lucia Nirmala Schmidt, die in den Übungen zum Ausdruck kämen. «Das Produkt selbst ist ja sehr einfach – es wird mit Sicherheit auch irgendwann von Produktpiraten kopiert werden –, aber die DVDs, welche die Übungen erklären, sind einzigartig.» Der Erfolg von FlowTonic ist immerhin schon so gewachsen, dass Vistawell die Kissen in Grossserie produzieren lässt und sie containerweise angeliefert werden.

#### Abwechslung auch im Yoga

Natürlich kann man noch immer Plasticeller oder Teppichreste zum sportlichen Rutschen verwenden, aber der Selbsttest beweist: Es ist weniger schmerzhaft, mit dem Ellbogen über den Boden zu schleifen, wenn sich zwischen Knochen und Parkett ein angenehmes Polster befindet. «Fakt ist eben auch, dass Teppichreste nicht gerade sexy sind», gibt Lucia Nirmala Schmidt zu. Die Akzeptanz für die Sportart in einem schicken Fitnessstudio ist mit professionellen Geräten einfach grösser. Das kann Beatrice Ilg aus Kreuzlingen bestätigen. In ihrem Studio «aerobiczone» seien alle Einstiegsangebote für FlowTonic gut gebucht. «Das Beste ist: Man kann die Scheiben in viele Kurse integrieren. Sie bringen Abwechslung auch ins Bodytoning oder ins Yoga. Und dabei brauchen sie noch nicht einmal viel Lagerplatz.»

INKA GRABOWSKY

#### In Winterthur

bietet das Studio «tanz-fitness» FlowTonic-Kurse an, Tel. 052 212 8363, E-Mail: info@tanz-fitness.ch, www.tanz-fitness.ch.

#### In Kreuzlingen

aerobic.zone, Beatrice Ilg, Unterseestrasse 36, Tel. 071 672 17 28; E-Mail: info@aerobiczone.ch, www.aerobiczone.ch.

Mehr Infos zu und über FlowTonic:  
[www.flowtonic.com](http://www.flowtonic.com)