

Auf Scheiben zum Erfolg!



klubschule

MIGROS

FlowTonic®

FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei welchem sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen verbindet. Geübt wird auf ein, zwei oder vier gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise in Kursen eingesetzt werden, wie beispielsweise in Pilates, BBP, Workout und Rückentraining. Die FlowTonic® Pads kommen in athletischen Programmen genau so zum Einsatz, wie in Body & Mind Stunden, im Personal-Training, in der Physiotherapie oder bei Individualsportlern. Sie transformieren jede Bewegung und unterstützen den Bewegungsfluss. Die gleitfähigen Pads erlauben geschmeidige, elegante Bewegungen, die den Körper formen, festigen und straffen und lange, schlanke und schöne Muskeln entwickeln. Die Pads sind leicht, handlich, langlebig, kompakt, klein, transportabel, ökonomisch.

Die nächsten Starts sind in

Chur	Fr 29.01.10, 18:05–18:55
Frauenfeld	Mo 01.03.10, 20:10–21:00
Lichtensteig	Do 18.02.10, 09:05–09:55
Schaffhausen	Fr 19.02.10, 18:30–19:20
St.Gallen	Do 11.02.10, 19:05–19:55
Winterthur	Mo 01.03.10, 09:00–09:50
	Mi 03.03.10, 12:25–13:15

Semesterbeginn auch bei vielen weiteren Kursen – jetzt anmelden!

Infos unter www.klubschule.ch oder im Klubschulsekretariat

Arbon	071 447 15 20
Buchs	081 740 55 15
Chur	081 257 17 47
Frauenfeld	052 728 05 05
Lichtensteig	071 987 60 00
Schaffhausen	052 632 08 08
Sportanlage	
Gründenmoos	071 313 42 12
St.Gallen	071 228 15 00
Wetzikon	044 931 50 20
Winterthur	052 260 26 26

www.klubschule.ch

Im Gespräch mit der Erfinderin von FlowTonic®

Lucia Nirmala Schmidt hat als Bewegungspädagogin FlowTonic® entwickelt. Sie ist Yogalehrerin BDY/EYU, Pilates-Trainerin, Atemtherapeutin, Watsu-Practitioner, Beraterin für psychosomatische Medizin (nach Dr. Ruediger Dahlke) und Autorin. Als profilierte Fitness-Expertin leitet sie weltweit Seminare und Workshops und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut BodyMindSpirit in Zürich. Für FlowTonic® arbeitet sie mit der Klubschule Migros zusammen.

Frau Schmidt, wie kamen Sie dazu, eine neues Trend-Training zu erfinden?

Seit vielen Jahren verwendete ich ab und zu zweckdienliche, aber nicht besonders sexy-wirkende Teppich-

resten, um Kräftigungsübungen zu machen, in denen der positive Effekt des Gleitens zum Tragen kommt. Schliesslich entwickelte die Firma VistaWell ein Gerät nach meinen Wünschen, geknüpft an die Bedingung, dass ich dazu einen Übungskatalog konzipierte und eine DVD mit einem kompletten Übungsprogramm.

Wie kamen Sie auf die Bezeichnung FlowTonic®?

Weil sich bei FlowTonic® Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen verbindet, haben wir nach entsprechenden Begriffen gesucht, die beides beinhalten. Zudem sollte der Name sowohl in der viersprachigen Schweiz wie auch in Englisch gut klingen.

Wie erklären Sie jemandem FlowTonic®, der noch nie davon gehört hat?

«Flow» bedeutet fließen, geschmeidig, weit, grenzenlos. «Tonic» bedeutet stärkend, aktivieren, spannen, konzentrieren, vitalisieren. Bei FlowTonic® vereinen sich scheinbare Gegensätze: Ein Kräftigungsprogramm eröffnet gleichzeitig Bewegungsspielräume. Die Essenzen des Trainings mit den Pads sind Bewegungs-

weite, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss.

Welchen Effekt hat FlowTonic®?

Es fördert die Körperkompetenz, optimiert den Bewegungsumfang und ermöglicht ökonomische Bewegungen durch verbesserte Feinmotorik. Es leistet Stabilisation und Mobilisation der Schulter, Hüft- und Kniegelenke sowie der Wirbelsäule. Ebenso verbessert es die Kontur der Figur: Beine und Po werden geformt und gefestigt, Arme gestrafft und tonisiert, Bauch und Rücken gestärkt. «Flow» entsteht durch die fließenden Bewegungen mit den Pads – dies ist im Aussen sichtbar und wird im Innen spür- und erlebbar.

Für wen eignet sich das Training?

Mit den FlowTonic® Pads können alle trainieren, die keine akuten Verletzungen oder Schmerzen haben. Sowohl junge, athletische Menschen, die sehr intensiv trainieren möchten, aber auch Senioren, die dann allerdings einen anderen Schwerpunkt wählen wie z.B. die Mobilisation.

Bilden Sie die Kursleitenden und Trainer/innen aus?

Um mit den FlowTonic® Pads arbeiten zu können, müssen die Trainer/innen einen Workshop besuchen. Hier lernen sie nicht nur einen grossen Teil der Übungen kennen, sondern auch die wissenschaftlichen Grundlagen. Ausbildungen finden in der Schweiz, in Deutschland, Österreich, Italien, Skandinavien und Frankreich statt. Infos: www.flowtonic.com