



FLIESENDE KRAFT FÜR STARKE MOMENTE

FlowTonic®

von Lucia Nirmala Schmidt
BodyMindSpirit

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 verschiedenen Kursformaten eingesetzt werden können, wie beispielsweise Pilates, BBP, Workout und Rückentraining. Die Pads kommen in athletischen Programmen genauso zum Einsatz, wie in Body & Mind-Stunden, im Personaltraining, in der Physiotherapie oder bei Individualsportlern.

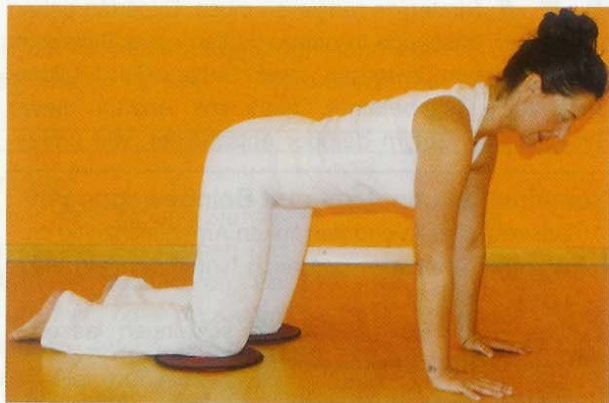
Die leichte Handhabung und Pflege, einfache Lagerung, unkomplizierter Transport und ein gutes Preis-Leistungsverhältnis machen das Produkt interessant.

FlowTonic® verbessert die Kontur Ihrer Figur

Beine und Po werden geformt und gefestigt, die Arme gestrafft und tonisiert, Bauch und Rücken gestärkt!

Das FlowTonic® Pad – klein aber oho

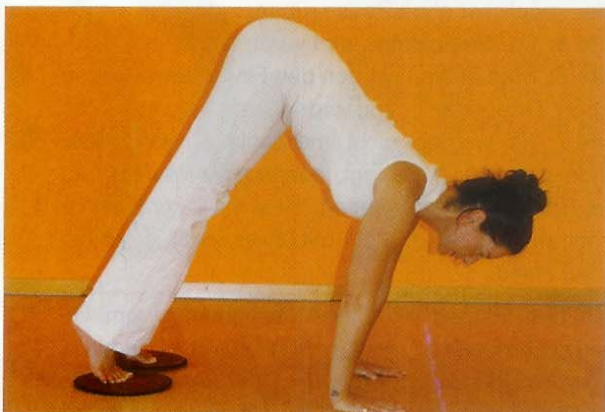
Das FlowTonic® Pad ist ein neues, innovatives und vielseitiges Trainingsgerät. Die Idee stammt von Lucia Nirmala Schmidt, welche das Programm entwickelt hat. Im Konzeptentwicklerteam wirkten Gunda Slomka (Sportwissenschaftlerin) und Daniela Mayer (Kinesio-



login, Sporttherapeutin) mit. Die für das Programm benötigten FlowTonic® Pads werden von der Firma VistaWell produziert. Das optimale Gleitverhalten der FlowTonic® Pads gibt allen Übungen einen neuen Impuls und fordert die eigene Körperkompetenz heraus. Bei gleichzeitigem zentrierten Krafteinsatz unterstützen die Pads ein hohes Maß an Bewegungsfreiheit – neue Bewegungsspielräume in alle Richtungen sind möglich.

Neben den positiv mobilisierenden Einflüssen des FlowTonics®, bedeutet das Trainieren mit den Pads eine Innovation für das Krafttraining und die Stabilisierung Ihrer Gelenke. Alle Flows beziehen mehrere Gelenke mit ein und fordern damit ein Muskelschlingentraining mit hoher Alltagsrelevanz. Das Muskeltraining erfolgt sowohl im konzentrischen als auch im exzentrischen Übungsweg. Im Vergleich zu üblichen Workoutübungen hat die zusätzliche exzentrische Komponente eine festigende Wirkung auf das Bindegewebe: So wird Ihr Körper geformt und gestrafft!

Das zusätzliche Plus: der „Flow“, der durch die wunderbar fließenden Bewegungen mit den Pads entsteht.



Das FlowTonic®-Programm wird auf dem Internationalen Deutschen Turnfest in Frankfurt am Main vorgestellt. Im Workshop „Pilates FlowTonic®“ am Donnerstag, den 4. Juni 2009 um 9.30 Uhr präsentiert Lucia Nirmala Schmidt persönlich diesen neuen Trend. Anmeldungen noch vor Ort möglich – mehr unter www.turnfest.de