



# FlowTonic®

## DAS KREATIVE KLEINGERÄT



NACHGEFRAGT BEI  
**PATRICK ARNOLD**

Patrick ist staatlich anerkannter Physiotherapeut und leitet die IFAA Group-Fitness Ausbildungen im Raum München. Mit 15 Jahre Unterrichtserfahrung unterstützt er die IFAA im Work-out, Aerobic- und Stepbereich und leitet seit 2013 die FlowTonic® Ausbildungen.

FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei dem 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.

### Welche Voraussetzungen müssen die Teilnehmer mitbringen?

Die Teilnehmer benötigen weder im Group Fitness Bereich noch im PT-Bereich für das Training spezielle Voraussetzungen! Die Übungen können je nach

Trainingszustand der Teilnehmer an die jeweilige Gruppe angepasst werden, so dass Einsteiger als auch Fortgeschrittene von diesem einzigartigen Training profitieren können. Die Variationen können stufenlos von leicht bis schwer vermittelt werden, so dass weder Überforderung noch Langeweile entsteht.

### Was sind die wichtigsten Trainingseffekte von FlowTonic®?

FlowTonic® ist ein Trainingsgerät, welches in den verschiedensten Kursformaten wie Pilates, Yoga, Wirbelsäulen- und Rückenkursen sowie in jeder Form des Workouts eingesetzt werden kann. Somit ergeben sich die verschiedensten Trainingseffekte. Durch die fließenden Bewegungen wird die Beweglichkeit verbessert und die Dehnfähigkeit erhöht, die Bewegungen des Körpers werden runder und geschmeidiger. Da wir im FlowTonic® Training immer in der geschlossenen Muskelkette trainieren, ist auch ein Agonisten – Antagonisten Training gewährleistet, welches bisher selten in der Group Fitness zu finden ist. Durch den Cardiotteil, der ebenfalls Bestandteil des Trainings mit FlowTonic® ist, wird das Herz Kreislaufsystem und der Stoffwechsel aktiviert. Es werden also nicht nur Kraft und Flexibilität verbessert, sondern auch die Ausdauerfähigkeit geschult.

### Wie geht es nach dem Basic Workshop weiter?

Im Basic Workshop lernen die Teilnehmer mit FlowTonic® sicher umzugehen, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Im zweiten Aufbau-Workshop geht es dann mehr um die verschiedenen Übungen, Übungsausführungen und Variationen. Es wird mit starken Mobilisationen der

Wirbelsäule gearbeitet und mehr auf das Thema der Rotationen eingegangen und welchen Effekt FlowTonic® dabei hat. Außerdem gibt es noch ein Modul FlowTonic® Med, welches auf die Zielgruppen mit starken Bewegungseinschränkungen ausgerichtet ist.

### Wieso sollte man sich für FlowTonic® entscheiden?

Ich habe schon einige FlowTonic® Module unterrichten dürfen und die Reaktionen auf das Konzept waren bisher immer sehr positiv. Die Teilnehmer konnten immer etwas für ihre Stunden mitnehmen, diese mit FlowTonic® neu gestalten und auch ihre Teilnehmer neu begeistern. FlowTonic® ist ein kleines Trainingsgerät, welches große Geräte bei richtiger Anwendung ersetzen kann.

Weitere Informationen sowie alle aktuellen Termine unter [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de). Persönliche Beratung gerne unter Tel. 06202-2751 27 oder [sounida.thongsa@ifaa.de](mailto:sounida.thongsa@ifaa.de)



**FlowTonic® bieten wir euch auch auf dem Internationalen Fitness & Aerobic Festival am 21. & 22. September in Heidelberg!**