

LERNE DIE SPRACHE DEINES KÖRPERS ZU VERSTEHEN

AUSBILDUNG FLOW MOVE.RELAX.FEEL





DU MÖCHTEST

DIR IST WICHTIG

Deinen eigenen Körper besser kennenlernen und verstehen, um dich persönlich weiterzuentwickeln und dadurch ein gesteigertes Bewusstsein für den eigenen Körper zu erlangen.

Deine Teilnehmer ganzheitlich betrachten und unterstützen. Wertschätzung gegenüber sich selbst und anderen zu kultivieren und eine Atmosphäre der Akzeptanz und Unterstützung zu schaffen.

Als Trainer deine Teilnehmer ganzheitlich auf körperlicher und seelischer Ebene begleiten....

**Dann ist die
Ausbildung bei Flow move.relax.feel
genau das Richtige für Dich!**

„ES GIBT DINGE, DIE WIR LERNEN MÜSSEN,
BEVOR WIR SIE TUN KÖNNEN.
UND WIR LERNEN SIE, INDEM WIR SIE TUN.“
ARISTOTELES



Hallo, mein Name ist Claudia Seidel und ich bin Inhaberin von Flow move.relax.feel

“In diese Ausbildungsmodule fließen meine gesamten Erfahrungen der letzten 30 Jahre ein. Es ist mein Herzenswunsch, mein Wissen an alle Menschen weiterzugeben, damit sie in der Lage sind, ihren Körper besser zu verstehen. Mit meinem Bewegungskonzept "Flow" bist du nicht nur in der Lage, Fehlhaltungen zu erkennen und zu korrigieren, sondern auch durch eine Vielzahl von Übungen deinen Körper gezielt zu trainieren. Dadurch erlangst du mehr Lebensqualität, du bleibst bis ins hohe Alter fit und kannst somit den Anforderungen des Alltags besser begegnen. **Diese Ausbildung richtet sich an angehende Trainer sowie an alle Menschen, die ihren Körper besser verstehen möchten.**”

BEWEGUNGS KONZEPT FLOW

EINE EINFÜHRUNG

Unser Studio-Flow-Konzept vereint die Grundprinzipien der Pilates-Methode wie Atmung, Zentrierung und Alignment mit einem ganzheitlichen Ansatz für Bewegung. Neben den klassischen Pilates-Elementen integrieren wir auch Elemente aus dem Yoga sowie spiralige Bewegungen, um eine umfassende Trainingsmethode anzubieten.

Die Übungsabfolge in unserem Konzept legt besonderen Wert auf den funktionellen Einsatz aller Muskelketten und spricht sowohl das gerade als auch das schräge Muskelsystem unseres Körpers an. Durch diese gezielte Ansprache fördern wir natürliche Bewegungsmuster und aktivieren die körpereigenen Mechanismen für eine effiziente Bewegung.

Unser Bewegungskonzept ist darauf ausgerichtet, Dich fit für die täglichen Anforderungen des Alltags zu halten. Darüber hinaus ist es auch für Freizeit- oder Leistungssportler von Interesse, da unsere Methode ihnen ermöglicht, noch effizienter und ökonomischer in ihrer Disziplin zu trainieren.

LERNZIELE

LERNZIEL 1

Grundprinzipien Flow move.relax.feel: Du lernst verschiedene Flow-Übungen und deren Variationen. Korrekte Ausrichtung der Übungen. Wir verwenden visuelle und verbale Anweisungen sowie taktile Korrekturen, um den Teilnehmern zu helfen, die richtige Technik zu erlernen.

LERNZIEL 2

Anatomie und Physiologie: Ein fundiertes Verständnis des menschlichen Körpers ist entscheidend, um die Sprache des Körpers zu verstehen. Dies umfasst Kenntnisse über Muskeln, Knochen, Gelenke und Funktionsweise des Bewegungsapparates.

LERNZIEL 3

Planung von Kursen und Unterrichtsstunden: Wir zeigen dir, wie man effektive Flow-Kurse und Unterrichtsstunden plant, die eine ausgewogene Mischung aus Kraft-, -Flexibilität- und Koordinationsübungen bieten. Wir schulen dich in deiner Kommunikationsfähigkeit, dass du klar und präzise Anweisungen geben kannst.

LERNZIEL 4

Praktische Erfahrung und Beobachtung: Wir bieten dir ausreichend Gelegenheit zur praktischen Erfahrung und Beobachtung an dir selbst, mit deinen Mitschülern und am klassischen Kunden. Somit lernst du das Bewegungs-konzept Flow in die Praxis umzusetzen. Mit den regelmäßigen Feedbacks kannst du deine Fähigkeiten weiter verbessern.

TERMINE

PRÄSENZ AM WOCHENENDE

PRÄSENZPHASE



- WE1 17. - 19. OKTOBER 2025
- WE2 14. - 16. NOVEMBER 2025
- WE3 05. - 07. DEZEMBER 2025
- WE4 16. - 18. JANUAR 2026
- WE5 13. - 15. FEBRUAR 2026
- WE6 13. - 15. MÄRZ 2026
- WE7 17. - 19. APRIL 2026
- WE8 08. - 10. MAI 2026
- WE9 12. - 14. JUNI 2026



FREITAG VON 15:00 - 18:00 UHR
SAMSTAG VON 9:00 - 12:00/13:00 - 17:00 UHR
SONNTAG VON 9:00 - 13:00 UHR

TERMINE

ONLINE IMMER MITTWOCHS

ONLINE



- DATE1 22. OKTOBER 2025
- DATE2 19. NOVEMBER 2025
- DATE3 10. DEZEMBER 2025
- DATE4 21. JANUAR 2026
- DATE5 18. FEBRUAR 2026
- DATE6 18. MÄRZ 2026
- DATE7 22. APRIL 2026
- DATE8 13. MAI 2026
- DATE9 17. JUNI 2026



MITTWOCH VON 19:00 - 20:00 UHR

DEINE INVESTITION

IN DICH

**BIST DU BEREIT IN DICH UND IN DEINEN KÖRPER
ZU INVESTIEREN?**

DANN ZÖGERE NICHT UND KONTAKTIERE UNS
JETZT UNTER INFO@PILATES-BODENSEE.DE
ODER TELEFONISCH/ÜBER WHATSAPP
UNTER [+49 7545 7841035](tel:+4975457841035)



Pro WE = 310€
Gesamt = 2790€
+ 19% MwSt



MAX 8 TEILNEHMER

ONLINE STUNDEN SIND INKLUSIV

MIT DER BUCHUNG IST EINE ANZAHLUNG VON 400€ FÄLLIG.
DER RESTBETRAG ERFOLGT IN 9 RATENZAHLUNGEN.

MELDE DICH JETZT AN!

Als **Dankeschön** für dein Vertrauen
schenken wir dir einen umfangreichen
Anatomie-MalAtlas.





KONTAKTIERE UNS



Schulstrasse 26a, 88090 Immenstaad



WWW.PILATES-BODENSEE.DE



07545/7841035



INFO@PILATES-BODENSEE.DE
