

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 spiralförmige 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.

HOSPITATION - ASSISTENZ - PRAKTIKUM

HOSPITATION

Mit dem 4. Ausbildungswochenende startest du deine Hospitationseinheiten in den Matten- und Allegro-Stunden. Dabei hast du die Gelegenheit, dein Wissen in der Praxis zu vertiefen, unterschiedliche Unterrichtsstile kennenzulernen und deine eigenen Beobachtungen zu reflektieren. Die Hospitationen unterstützen dich darin, Theorie und Praxis miteinander zu verbinden, wertvolle Eindrücke für dein eigenes Unterrichten zu sammeln und Schritt für Schritt mehr Sicherheit zu gewinnen.

ASSISTENZ

In der 5. Ausbildungswoche dürft ihr zum ersten Mal selbst in unseren Kursen als Assistenz mitwirken. Dabei erlebt ihr, wie viel Freude es macht, Menschen zu begleiten und euer Wissen in der Praxis lebendig werden zu lassen. Diese Erfahrung schenkt euch Selbstvertrauen, Sicherheit und das besondere Gefühl, bereits Teil der Flow-Familie zu sein.

PRAKTIKUM

Im Rahmen eures Ausbildungspraktikums habt ihr die Chance, direkt in unseren Kursstunden als Trainer mitzuwirken und wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Auch wenn das Praktikum unentgeltlich ist, eröffnet es euch die Möglichkeit, eure Fähigkeiten in der Praxis zu vertiefen, Sicherheit zu gewinnen und euch als Trainerpersönlichkeit weiterzuentwickeln. Jede Stunde bringt euch ein Stück näher an euer Ziel, mit Begeisterung und Kompetenz Menschen zu bewegen.

TERMINE

PRÄSENZ AM WOCHENENDE

PRÄSENZPHASE



- WE1 18. - 20. SEPTEMBER 2026
- WE2 16. - 18. OKTOBER 2026
- WE3 13. - 15. NOVEMBER 2026
- WE4 04. - 06. DEZEMBER 2026
- WE5 15. - 17. JANUAR 2027
- WE6 12. - 14. FEBRUAR 2027
- WE7 12. - 14. MÄRZ 2027
- WE8 16. - 18. APRIL 2027
- WE9 07. - 09. MAI 2027



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 23. SEPTEMBER 2026
- DATE2 21. OKTOBER 2026
- DATE3 18. NOVEMBER 2026
- DATE4 09. DEZEMBER 2026
- DATE5 20. JANUAR 2027
- DATE6 17. FEBRUAR 2027
- DATE7 17. MÄRZ 2027
- DATE8 21. APRIL 2027



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
