

BeBalanced! New Generation

Trainer, Stadiomitglieder, Fitnessbegeisterte zu Hause – alle lieben Kleingeräte.

Der Spassfaktor wird eindeutig höher und nicht selten auch die Intensität. Schön, wenn im Karton ein Beipackzettel steckt, der zumindest ein paar Anregungen für die Nutzung des jeweiligen Gerätes aufzeigt. Nur, was tun, wenn die Übungen bereits tausendmal geturnt wurden?

Kongresse und Fortbildungen sind mit zeitlichem Aufwand und hohen Kosten verbunden – und was, wenn man mal ganz schnell eine neue Idee braucht und es bis zur nächsten Convention noch monatelang hin ist? Das Ende der Geschichte: Das Zusatzgerät – anfangs so heiss geliebt – verschwindet in der Versenkung und wird nicht mehr benutzt. Das ist schade, auch für den Hersteller, denn ohne Nutzungsideen können sich Kleingeräte langfristig nicht durchsetzen.

Das hat auch die Firma AIREX erkannt. Durch ihre weltweite Marktpräsenz müssen Programme wie Balanced Motion, Balanced Power, Balanced Back immer mehrsprachig erscheinen. Das gilt für Beipackzettel im Karton genauso wie für DVDs, Flyer, Kataloge u. Ä. Trainer müssen in den verschiedenen Ländern ausgebildet werden, die Qualität der Übungsprogramme muss gesichert bleiben, immer neue Ideen für die Nutzung des Balance-pads oder der Matten gegeben werden. Das ist extrem kostenintensiv und lässt keine Spontanität zu. Doch diese Zeiten sind vorbei!

BeBalanced! New Generation meint nicht nur, dass eine neue Generation von Balance-pads beginnt, sondern New Generation ist auch im Sinne von Generierung, Beschaffung von Wissen und Informationen gemeint.

www.bebalanced.net – eine Adresse, die Sie sich merken sollten!

AIREX hat eine Datenbank geschaffen, die ihresgleichen sucht.

Auf der Website www.bebalanced.net findet man

- einen informativen Film über die BeBalanced! Basics
- 20minütige Filme zu den Themen Balanced Back, Balanced Motion, Balanced Power
- ein Warm-Up und ein Cool Down für BeBalanced! Programme als Film
- eine Bibliothek mit bebilderten Download Dokumenten zu den Themen Active Aging, Fall proof!, BeBalanced! Pilates, BeBalanced! pilo(w)ga
- 5minütige Workouts für den Körper, den Geist und die Schönheit (als Film)
- 10minütige Workouts für BeBalanced! im Büro, beim Saubermachen und im Bad (als Film).

Wer rundum informiert sein will, findet auf dieser Seite alles, was für ein spannendes und sicheres Training mit dem AIREX Balance-pad nötig ist.

Hintergrundwissen wird durch die **BeBalanced! Basics** anschaulich und interessant vermittelt, sodass eigene Fragen oder die von Kunden zufriedenstellend beantwortet werden können. Core stability ist in allen Sportarten und im Alltag ein wichtiger Trainingsaspekt. Sportliche Performance und Alltagsbewegungen werden durch sie signifikant verbes-



Manuela Böhme

1980 Abitur, anschliessend bis 1983 Studium Tanzpädagogik

1983 bis 1985 eigenes Ballettstudio in Portugal

1985-1995 freie Trainerin, Aerobic-Koordinator, Studioleiterin in Hamburg

1995-1997 Traineraus- & -fortbildungen unter eigenem Firmennamen „aero-be-in“, erste Präsentationen auf Aerobic-Conventions

1998 Gründung „aero-be-in“ Berufsfachschule für Aerobic & Fitness, Start der 2-jährigen Ausbildung zum Fitnesspädagogen, Entwicklung von Balanced Motion

1999 Die I.C.A.R.O.S. GmbH gründet Institut für Fitnesspädagogik, Übernahme der Direktion, die Ausbildung wird 3-jährig

2000 Entwicklung der BeBalanced! Programme

2001 Presenterin des Jahres, Tochter Anouk geboren, Heirat mit Viktor Riemer

2002 Kolumne BeBalanced! in FT

2002 - 2005 int. Präsentationen versch. Themen, hauptsächlich Balance & Stabilität mit AIREX Balance-pad

seit 2005 Entwicklung einer Grundschule Klasse 1- 4 mit Schwerpunkt Gesundheit & Bewegung.

Trägerin des int. anerkannten Strenflex-Fitness-Sportabzeichens GOLD.



sert. Je öfter Sie deshalb das AIREX Balance-pad beim Training einsetzen, desto besser. Sie finden auf der Internetseite zur Erwärmung und Abkühlung jeweils eine Anregung, die für sämtliche BeBalanced! Programme einsetzbar ist. Sie brauchen Sie nur nachzumachen. Sie haben ein bestimmtes Trainingsziel oder möchten einen 8wöchigen Kurs in Ihrem Studio anbieten? Kein Problem: Wenn Sie auf die „library“ gehen, finden Sie Hintergrundinformationen zu den oben genannten Themen und Übungsbeschreibungen mit Fotos.

Ganz neu sind die BeBalanced! Kurzprogramme für Körper, Geist und Seele. Diese Übungsabläufe, die Sie in einem Film erleben, können Sie in Stundenbilder einbauen oder zu Hause für sich selbst genießen.

Für den Körper gibt es Workouts wie

- Erholsamer Schlaf
- Gegen Kopfschmerzen
- Schlappeheit ade
- Kampf den Krampfadern.

Für den Geist stehen Ihnen workouts wie

- Die Angst besiegen
- Gedankenfreiheit
- Wolken im Geist

- Zufriedenheit und Leichtigkeit

zur Verfügung.

Für die Schönheit gibt Ihnen AIREX unter anderem folgende Bewegungsanregungen:

- Schlanke Arme
- Flacher Bauch
- Elegante Haltung
- Straffe Oberschenkel.

Noch immer nicht genug? Sie haben wenig Zeit oder Ihre Kunden haben wenig Zeit? Sie möchten das AIREX Balance-pad auch im Alltag einsetzen, bei ganz banalen Handlungen? Dann finden Sie auf **10 Minuten BeBalanced!** Filme, die Ihnen zeigen, wie das möglich ist.

Es versteht sich von selbst, dass die Website immer weiter wächst. Internationale Presenter werden zeigen, wie sie das Balance-pad einsetzen und welche Ideen sie entwickeln.

Und Sie? Haben Sie vielleicht Übungs- oder Einsatzvorschläge für das AIREX Balance-pad? Mailen Sie mir unter m_boehme@icaros.de.

Wer weiss, vielleicht findet sich demnächst auch Ihr workout auf www.bebalanced.net.

