



ATHLETIC FLOW

GANZHEITLICHE WORKOUTS

NORA UND SIMON IM INTERVIEW - TEIL 1/2

Simon und Nora Kersten sind die Erfinder von athleticflow, einem ganzheitlichen und innovativen Workout, welches HIIT und Yoga auf eine ganz neue Art und Weise miteinander kombiniert. Simon kommt ursprünglich aus dem Profitennis, fokussierte sich dann aber verstärkt auf High Intensity Training. Seine Schwerpunkte liegen heute in den Bereichen Kickboxing, Crossfit und Bootcamp. Nora (yoganora) hingegen kommt aus dem Yoga. Sie ist hauptberuflich Yogalehrerin (500h), Healthy Nutrition Bloggerin und leitet Food-Workshops sowie Yogastunden im Hittl, dem ältesten vegetarischen Restaurant der Welt.



athleticflow ist Action und Ruhe zugleich. Diese Sweat Class kombiniert das Beste zweier Welten: High-Intensity und Yoga-Flow.

Was erwartet mich in einem athleticflow Kurs?

athleticflow ist Action und Ruhe zugleich. Diese Sweat Class kombiniert das Beste zweier Welten: High-Intensity und Yoga-Flow. In diesem Kurs wird sowohl das Herz-Kreislauf-System auf Touren gebracht, als auch die Bauchmuskulatur optimal trainiert. Gleichzeitig werden die Flexibilität und die Balance gestärkt, man wird zu einem kompletten Athleten. Nach 100 Sekunden High Intensity Training, fokussiert man sich wieder auf die Atmung. Man wechselt zwischen den Welten hin und her und wird dabei von motivierenden Sounds begleitet. Im ersten Teil unseres Interviews haben uns Nora und Simon einiges über ihr Konzept und die Entstehung von *athleticflow* verraten.

WVM: Wie seid ihr darauf gekommen *athleticflow* zu entwickeln und daraus ein Business zu machen?

Simon: *athleticflow* ist lustiger Weise durch einen Streit entstanden. Immer, wenn Nora und ich abends von unseren Kursen nach Hause kamen, hat sie mir gesagt, ich müsse mehr an meiner Flexibilität und Balance arbeiten - ich solle doch mal zu ihr ins Yoga kommen. Ich habe ihr daraufhin geantwortet, dass es viel wichtiger wäre, dass sie mal zu mir ins Bootcamp kommt, um mehr Kraft und Ausdauer zu trainieren. Wir haben uns dann immer gegenseitig versucht ins eigene Boot zu ziehen. Ich fragte sie auch gern mal "wie viele Pushups schaffst du eigentlich?" oder "erinnerst du dich noch an deine mangelnde Performance während unserer Vulkanberg-Tour auf Hawaii?" Sie konterte gern und fragte mich hingegen: "Wann hast du das letzte Mal bewusst deine Atmung wahrgenommen?" oder auch "bist du mit deiner Flexibilität zufrieden?"

„Es war ein großer Wow-Effekt“

Und sie hatte recht. Ich war der Meister in High Intensity und Krafttraining, aber den Blick nach innen zu richten, viel mir schwer. Nachdem das viele Wochen lang immer wieder Thema bei uns zu Hause war, gab es schließlich diesen einen Abend, an dem wir einen Schritt auf einander zgingen und einen Pakt schlossen. Ab nun hieß es, mehrmals pro Woche das Training des anderen mitzumachen, zusätzlich zum eigenen Workout. Das war zwar



ein großer Zeitaufwand, aber ein noch größerer Wow-Effekt. Wir beide fühlten uns zum ersten Mal als komplette Athleten, weil wir unsere Komfortzone verlassen und uns auf etwas Neues eingelassen hatten. Ich wurde dadurch nicht nur viel flexibler und bekam eine bessere Balance, sondern konnte meine Stärken sogar noch ausbauen. Ich regenerierte schneller und mein tägliches Energielevel nahm zu.

Nora hingegen hat ihre Ausdauer stark verbessert und an ganzkörperlicher Kraftleistung zugenommen, so dass sie unter anderem ihren Handstand um 360 Grad verbessert hat. Wir haben den Cardio-Test gemacht und waren vor wenigen Wochen auf Hawaii und stiegen auf denselben Vulkan, wie vor ein paar Jahren. Diesmal ging es für sie locker und leicht, was vor *athleticflow* undenkbar gewesen wäre.

Wir wussten aber auch, dass kein Mensch so viel Zeit hat, mehrere Stunden täglich zu trainieren, um alles abzudecken. Also musste ein neues Konzept her! Wir dachten eigentlich, dass wir in den USA mit einem Kursformat, welches unseren Vorstellungen entspricht, fündig werden, aber da gab es

nichts. Und somit kreierte ich es halt selbst - *athleticflow* war geboren. Dieser Kurs bildet die zwei Welten ab: HIIT meets Yoga. Genauer betrachtet beinhaltet *athleticflow* High Intensity Training, Kraftelemente, Ausdauer und komplette Yoga-Flows.

Genauer betrachtet beinhaltet athleticflow High Intensity Training, Kraftelemente, Ausdauer und komplette Yoga-Flows.

WVM: Euer neues Fitnesskonzept *athleticflow* boomt geradezu. Was ist Euer Erfolgskonzept?

Nora: Sowohl Bootcamps als auch Yoga-Kurse sind momentan heiß begehrt und wir vereinen beides im *athleticflow* auf eine ganz neue Art und Weise, die es bisher noch nicht gegeben hat. Unsere Teilnehmer haben Spaß, kommen an ihre

Leistungsgrenze und wechseln immer wieder zwischen der Komfortzone und der magischen Zone, in der sie sich körperlich auf ein neues Level bringen hin und her. Dadurch fühlt man sich gut und man kann den körperlichen und geistigen Fortschritt spüren.

Das Verlassen der eigenen Komfortzone spielt dabei eine entscheidende Rolle. Nehmen wir die klassische Yogini: Sie liebt Yoga, möchte aber gerne mehr für Ausdauer und Kraft tun.



In eine reine Bootcamp-Stunde zu gehen, scheint für sie aber eine zu große Überwindung. Auf der anderen Seite steht ein Crossfitter: Er ist super fit, aber ihm fehlt die Flexibilität und die Balance. Er weiss, er müsste eigentlich mal ins Yoga gehen, doch macht er das nicht. In *athleticflow* gehen sie aber beide und sie werden es schnell lieben lernen, denn sie haben beides: ihre Komfortzone und die sogenannte "Magical Zone", das Ungewisse, das sie zum kompletten Athleten macht.

Logischerweise gibt es auch ganz viele andere Sportlertypen dazwischen und das Tolle daran ist, dass *athleticflow* so viele sehr unterschiedliche Menschen miteinander vereint. Jeder hat eine andere Challenge zu bewältigen und jeder hat eigene individuelle Stärken. Das ist für uns als Instruktoressen jedesmal aufs Neue beeindruckend zu sehen. So eine Vielfalt und Dynamik zu erleben, macht Spaß.

WVM: Ihr seid weltweit unterwegs. Erst kürzlich wart Ihr in New York bei einem Seminar, gebt Teacher Trainings, reist mit Wanderlust durch ganz Europa und bastelt nebenbei noch an eurer eigenen App. Das klingt super spannend, aber auch anstrengend. Wie kommt ihr zur Ruhe und was bedeutet Balance für euch?

Simon: Ja, das ist in der Tat eine echte Herausforderung, der wir uns täglich stellen. Eine erste große Veränderung stand

für mich vor ein paar Monaten an, als ich meinen Hauptjob gekündigt habe. Anfangs hatten wir nur eine Idee und wollten etwas Gutes für unsere Community in Zürich tun. Damals hatten wir nie an ein ernsthaftes Business gedacht. Nachdem dann aber Lululemon mit uns Events gemacht hat und kurz darauf *athleticflow* sehr erfolgreich im Holmes Place und im INDIGO startete, merkten wir, da ist etwas in der Entstehung.

Um aber herauszufinden, ob es an unserem Standing innerhalb unserer Community liegt, oder an dem Kurs, den wir entwickelten, machten wir uns auf eine Reise und testeten *athleticflow* in diversen Ländern und Städten wie u. a. Shanghai, Hong Kong, Amsterdam, Hamburg, Berlin, Stockholm, New York City, München, Basel und Maui. Das Feedback war überall gleich - die Menschen waren begeistert. Mit jedem Event und mit jeder Reise wurden uns immer klarer, hier ist aus einem Streit ein Business entstanden.

Neue spannende Aufgaben

Es kommen immer mehr spannende Aufgaben auf uns zu. Eines der jüngsten Projekte hast du eben angesprochen: Unsere *athleticflow* App, die seit letzter Woche im App Store und im Play Store erhältlich ist. Dabei handelt es sich um ein Wahnsinnsprojekt, das unglaublich viel Spaß macht. Man

kann immer mehr machen und immer härter arbeiten, um aber langfristig erfolgreich zu sein, müssen wir die Balance halten und uns zu Pausen manchmal auch zwingen.

Mir fällt das oft schwer, aber zum Glück habe ich Nora, die diesen Punkt immer im Auge behält. Das sieht dann zum Beispiel so aus, dass wir das Handy zu Hause lassen und einen Spaziergang am Zürisee machen, ins Kino gehen oder jetzt im Sommer mit unseren SUPs auf dem See relaxen. Zudem sind wir in diesem Punkt auch oft sehr verschieden. Während Nora für sich mehrmals wöchentlich meditiert, gehe ich mit meinen Jungs ins Crossfit. Das ist meine Art der Meditation - ich liebe das. Ganz neu habe ich mir sogar eine eigene Crossfit Outdoor Box zu Hause gebaut, die mir ermöglicht, noch häufiger am Tag abzutauchen. Die größte Erholung holen wir uns aber auf Hawaii. Das ist bedeutender Ort für uns und unser Ziel ist es, einmal im Jahr dort zu sein. Bald fliegen wir wieder nach Honolulu. Wir freuen uns schon drauf!

Mehr über *athleticflow* erfahren Sie im zweiten Teil des Interviews in der nächsten Ausgabe.

Weitere Infos im Netz:

Website: www.athleticflow.de

Facebook: facebook.com/athleticflow.ch

Instagram: athleticflow.ch



VegjiFEEL
WeGAIN naturally
www.vegifeel.de

protein
Auflauf

schoko-haselnuss

zuckerarm

ohne Palmöl

sojafrei

23% Protein

100% vegan