



## **Einführung - Kurs – Ausbildung**

Mit dieser zusätzlichen PDF erhältst Du weitere Informationen zu den verschiedenen Weiterbildungen mit der TONEMEUP PRO Methode.

### **Was ist die TONEMEUP-PRO-Methode:**

Mit einfachen Worten beschrieben, TONEMEUP PRO ist eine Methode, welche es schafft innerhalb von Sekunden deinem Körper ein besseres Bewegungsgefühl und eine bewusstere Körperwahrnehmung zu geben. Du fragst dich, wie? Indem es direkt mit dem Ergebnis anfängt. Und zwar mit einer balancierten und ausgeglichenen Körperspannung, die zu einer natürlichen aufrechten Körperhaltung vom Fuß bis zum Kopf führt, und dass bei allem, was du tust!

Mobilität und Stabilität werden zu deinen ständigen Begleitern.

### **Das TONEMEUP-PRO- Band:**

Das Herzstück unserer Methode ist das elastische TONEMEUP-PRO-Band (ein elastisches Band für den ganzen Körper), welches mit unseren speziellen Anlegetechniken am und um den Körper herum befestigt wird.

Dieses Band dient als Grundlage für alle Weiterbildungen mit der TONEMEUP-PRO-Methode.

Die Vorgehensweise ist immer dieselbe. Durch unterschiedlich große und elastische Schlaufen des Bandes wird der gesamte Körper in eine sofortige und bessere Körperhaltung gebracht. Ob in einer statischen Position oder innerhalb dynamischer Bewegungen, wir beginnen immer mit dem Ergebnis. Dabei können auch nur einzelne Körperregionen „verbunden“ und somit gezielt trainiert werden.

**Ziel** aller Weiterbildungen mit dem TONEMEUP-PRO- Band:

- Mit TONEMEUP PRO entwickelst du ein Bewusstsein für eine verbesserte Fuß- und Beinstellung
- Das Becken richtet sich auf und unterstützt dadurch die physiologische Wirbelsäulen-Position.
- Du nimmst sofort eine verbesserte Körperhaltung und eine Entlastung des Nackens wahr
- Das Ergebnis ist eine gesunde und ganz natürliche Körperhaltung während einer Bewegung im Alltag, Beruf und Sport

Die “**Einführung**” soll dem Kunden ein erstes Gefühl im Band vermitteln und ihn mit dem Band und den Basis-Anlegetechniken vertraut machen. Hierbei geht es vor allem um das korrekte Anlegen und die erste Bewegungserfahrung.

Der “**Kurs**” ist eine intensivere und schon mehr auf den speziellen Kunden ausgelegte Weiterbildung im Band. Hier werden bereits einzelne Übungen im Band angeleitet und individuell am Kunden angepasst.

Die “**Ausbildung**” ist die intensivste und nachhaltigste Weiterbildung mit der TONEMEUP PRO Methode. Diese bringt die ganzen Hintergründe und biomechanischen Prozesse der Methode ans Licht und gibt dem Kunden einen tiefen Einblick in das unglaublich grosse Potential des TONEMEUP-PRO-Bandes.

Hier nun zur besseren Übersicht eine Zusammenfassung und Gliederung unserer 3 Weiterbildungen (Einführung, Kurs und Ausbildung)

# Einführung

## Einzelpersonen

- Für den Alltag, im Büro und im Sport
- Deine individuelle 60-minütige Einführung One-to-One mit Jürgen Neudeck oder Holger Nitsche

### **Lerne und erlebe unsere 3 Basis-Anlegetechniken mit dem Tonemeup-Pro-Band:**

- Das sachgerechte Anlegen des Bandes mit und durch uns
- Eine personalisierte und individuell angepasste An- und Einweisung in alle 3 Basis-Anlegetechniken (Einfache AT • Universelle AT • Rumpf AT)
- Der allgemeine Umgang mit dem TONEMEUP-PRO-Band und erste Tipps für Deinen Gebrauch im Alltag, Büro und im Sport
- Der Pflegehinweis

### **Anzahl der Übungseinheiten und Preis pro Person:**

- 1 x 45 Minuten in Präsenz – Preis 179,50 Euro inkl. MwSt.
- 1 x 60 Minuten via Zoom – Preis 150.- Euro zzgl. MwSt.

Diese Einführung wird von Holger Nitsche in Freiburg und Jürgen Neudeck in Bremen durchgeführt.

Auf Wunsch können die vorgestellten Anlegetechniken aufgenommen werden.

# Kurs

## Einzelpersonen und Kleingruppen ab 2 Personen

- Für den Alltag, im Büro und im Sport
- Dein individueller Kurs One-to-One mit Jürgen Neudeck oder Holger Nitsche

### **Lerne und erlebe unsere 3 Basis-Anlegetechniken mit dem Tonemeup-Pro-Band:**

- Das sachgerechte Anlegen des Bandes mit und durch uns
- Eine personalisierte und individuell angepasste An- und Einweisung in alle 3 Basis-Anlegetechniken (Einfache AT • Universelle AT • Rumpf AT)
- Das Kennenlernen der ersten Varianten der 3 Basis-Anlegetechniken
- Das Anleiten und Überprüfen der ersten Übungen zu den 3 Basis-Anlegetechniken
- Der allgemeine Umgang mit dem TONEMEUP-PRO-Band und erste Tipps für Deinen Gebrauch im Alltag, Büro und im Sport
- Der Pflegehinweis

### **Einführung in unsere 4 Lernziele der TONEMEUP-PRO-Methode:**

- Die unbewusste Bewegungskontrolle erreichen
- Die erhöhte Körperwahrnehmung realisieren
- Den korrigierenden Charakter während einer Bewegung wahrnehmen
- Das vereinfachte motorische Lernen

### **Anzahl der Übungseinheiten und Preis pro Person:**

- 3 x 45 min. in Präsenz – Preis 390,00 zzgl. MwSt.
- 3 x 60 min. via Zoom – Preis 390,00 zzgl. MwSt.

Dieser Kurs wird von Holger Nitsche in Freiburg und Jürgen Neudeck in Bremen durchgeführt.

Auf Wunsch können die vorgestellten Anlegetechniken aufgenommen werden.

# **Ausbildung - Trainer, Profis aller Sportarten und Bewegungsexperten**

**z.B. Yoga, Pilates, Physiotherapie, Personaltraining, etc.**

**Ab mindestens 3 Personen!**

Deine TONEMEUP-PRO-Ausbildung (mit Zertifikat) als Grundlage für jeden Sport und Anwendung während Deiner Sportart mit Jürgen Neudeck oder Holger Nitsche

## **Lerne und erlebe unsere 5 Anlegetechniken mit dem Tonemeup-Pro-Band:**

- Das sachgerechte Anlegen des Bandes mit und durch uns
- Eine personalisierte und individuell angepasste An- und Einweisung in alle 3 Basis-Anlegetechniken (Einfache AT • Universelle AT • Rumpf AT)
- Zusätzlich alle Varianten der 3 Basis-Anlegetechniken
- Zusätzlich eine angepasste An- und Einweisung in unsere 2 speziellen Anlegetechniken (Lateral AT • Schulter-Arm-AT • mit den Varianten)
- Anleiten und Überprüfen aller Übungen zu den 5 Anlegetechniken
- Modifizierte Anlegetechniken passend zu Deiner Sportart!
- Der allgemeine Umgang mit dem TONEMEUP-PRO-Band
- Der Pflegehinweis

## **Einführung in unsere 4 Lernziele der TONEMEUP-PRO-Methode:**

- Die unbewusste Bewegungskontrolle erreichen
- Die erhöhte Körperwahrnehmung realisieren
- Den korrigierenden Charakter während einer Bewegung wahrnehmen
- Das vereinfachte motorische Lernen

## **Theoretischer und medizinischer Hintergrund der TONEMEUP-PRO-Methode:**

Was ist Bewegung?

- Wie entsteht Bewegung?
- Was ist Koordination?
- Wie wirkt das TONEMEUP-PRO-Band?
- Welche Vorteile hat die TONEMEUP-PRO-Methode in Bezug auf die Bewegung im Allgemeinen und die koordinativen Fähigkeiten?

**Anzahl der Übungseinheiten und Preis pro Person ab mind. 3 Personen:**

**Tagesausbildungspreis: 990,00 inkl. MwSt.**

- 10 x 45 min. in Präsenz – Preis 688,00 inkl. MwSt.
- 10 x 60 min. via Zoom – Preis 688,00 inkl. MwSt.

**Zusätzlich erhältst du:**

- 2 TONEMEUP-PRO-Bänder (Warenwert 298.-Euro inkl. MwSt.)
  - o Ein Medium-Band
  - o Eine weitere Größe S/L deiner Wahl
- Unser umfangreiches Ausbildungsmanual
  - o 56 Seiten Tagesausbildung entwickelt mit unserem medizinischen Team.

**Ausbildungsangebote und Ausbildungstützpunkte:**

- Tagesausbildungen ab mindestens 3 Personen!
- Diese Ausbildung wird von Holger Nitsche in Freiburg und Jürgen Neudeck in Bremen durchgeführt.
- **Auf Anfrage:**
  - o Einzelausbildung
  - o Gruppenausbildung (ab 10 Personen)
  - o Vereine, Clubs und Inhouse-Schulungen
  - o Weitere Standorte in Deutschland
  - o Individuelle Ausbildungen auch im Ausland (EU & Nicht-EU)