



AUSBILDUNGS GUIDE

WILKOMMEN

Welcome to the Journey
Deine Ausbildung bei Rhythm & Flow Du spürst es wahrscheinlich schon: Da ist etwas in dir, das wachsen will. Etwas, das sich weiterentwickeln, vertiefen, entfalten möchte. Vielleicht ist es deine Leidenschaft für Bewegung. Dein Wunsch, andere Menschen zu inspirieren. Oder dein Mut, einen neuen Weg einzuschlagen. Mit unseren Ausbildungen bei Rhythm & Flow öffnen wir dir genau diesen Raum.

Einen Raum, in dem du lernen darfst. Hinterfragen. Fühlen. Verstehen.

Und vor allem: einen Raum, in dem du DU sein darfst – mit deiner ganz eigenen Energie, deiner Stimme, deiner Geschichte. Ob Barreletes, Reformer Pilates oder Freestyle Matwork – unsere Formate stehen für Bewegung mit Tiefe, Präzision und Persönlichkeit. Du bekommst nicht nur fachliches Wissen und methodisches Handwerkszeug, sondern auch echte Einblicke in unsere Philosophie: Unterrichten heißt berühren. Transformieren. Wachsen. Gemeinsam. Dieser Guide gibt dir einen ersten Einblick in die Welt unserer Ausbildungen. Wenn dein Herz beim Lesen ein bisschen schneller schlägt – dann ist das vielleicht genau dein nächster Schritt.

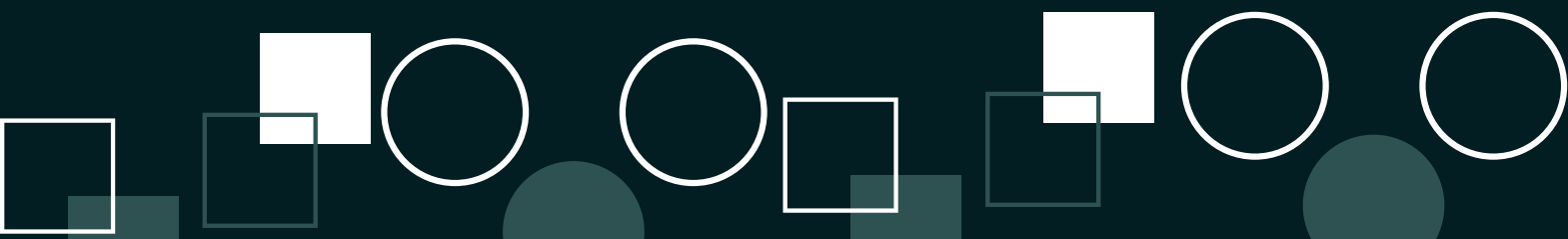
Bist du bereit?
Let's flow into something new.
We're here for you.

Mit Liebe & Vorfreude,
dein Rhythm & Flow Team



Malik Klöckner

Ausbildungsleitung






VISION

Wir sind fest überzeugt von der enormen Kraft der achtsamen Bewegung, von der tiefgründigen Tiefe anstelle von oberflächlicher Oberflächlichkeit, und von einer ganz neuen Generation von Trainer:innen, die mit unbändiger Leidenschaft, umfassendem Fachwissen und einzigartiger individueller Persönlichkeit unterrichten.

MISSION

Wir bilden Menschen aus, die nicht nur Techniken vermitteln, sondern auch die Fähigkeit besitzen, Räume zu schaffen, in denen Wachstum, Verbindungen und echte Veränderungen möglich sind. Diese Räume sind Orte des Austauschs und der Entwicklung, wo innovative Ideen und Konzepte auf fruchtbaren Boden treffen und gedeihen können. Mit einer tiefen Leidenschaft für das, was wir tun, einem klar definierten Konzept, das als Leitfaden dient, und einem Hauch von Flow, der den kreativen Prozess unterstützt, gehen wir an unsere Arbeit heran. Durch diese Kombination von Elementen schaffen wir eine Umgebung, die es den Menschen ermöglicht, ihre Potenziale voll auszuschöpfen und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Dies geschieht nicht nur durch die Vermittlung von Techniken, sondern auch durch die Schaffung eines dynamischen und inspirierenden Umfelds, das die Grundlage für nachhaltige Veränderungen bildet. Unser Ansatz ist geprägt von einer ganzheitlichen Sichtweise, die sowohl die individuellen Bedürfnisse als auch die kollektiven Ziele berücksichtigt.



UNSERE STORY

Rhythm & Flow ist mehr als ein Studio. Es ist ein Ort, der aus einer Vision geboren wurde – dem Wunsch, Bewegung, Achtsamkeit und echte Begegnung miteinander zu verbinden.

Was mit einer großen Portion Mut, einer Yogamatte und einer tiefen Liebe zur ganzheitlichen Körperarbeit begann, hat sich zu einer lebendigen Community entwickelt: mit zwei Standorten, einem starken Team und einem wachsenden Ausbildungsprogramm.



Unsere Ausbildungen sind das Herzstück dieser Reise. Sie sind geprägt von Erfahrung, Tiefe und dem Wunsch, etwas weiterzugeben, das bleibt – über den Moment hinaus. Jede Methode, die wir unterrichten, haben wir selbst gelebt.

Jedes Format, das wir anbieten, trägt unsere Handschrift.

Und jede:r, der sich auf diesen Weg mit uns begibt, wird ein Teil unserer Geschichte.

COMPANY VALUES



Integrity

Authentisch sein, echt bleiben

Wir stehen für klare Prinzipien, Qualität und Verantwortung.

Was wir lehren, leben wir – auf der Matte, im Studio, im Alltag.

Integrität bedeutet für uns: echt zu sein, auch wenn niemand zusieht.

Team Work

Gemeinsam geht mehr

Hinter jeder Klasse, jeder Ausbildung und jedem Flow steht ein starkes Team.

Wir glauben an die Kraft der Gemeinschaft, an gegenseitigen Support und daran, dass wir gemeinsam wachsen – auf Augenhöhe.

Honesty

Ehrlich, offen, transparent

Bei uns darf alles gesagt werden – respektvoll, ehrlich, direkt.

Ehrlichkeit ist die Basis für Vertrauen, Entwicklung und Verbindung – im Team, mit unseren Teilnehmer:innen und mit uns selbst.





FIRMEN KULTUR

Wie wir leben. Wie wir lehren.

Bei Rhythm & Flow geht es nicht nur darum, Bewegungen zu vermitteln – sondern darum, Menschen zu begleiten. Unsere Unternehmenskultur basiert auf einem tiefen Miteinander, echter Präsenz und einem offenen Herz für Entwicklung.

In unseren Ausbildungen spiegelt sich genau das wider:

Wir begegnen einander auf Augenhöhe, nehmen uns Zeit für individuelle Prozesse und glauben daran, dass jede:r einen eigenen Rhythmus hat – und diesen auch leben darf.

Unsere Lernräume sind geprägt von:

🌱 Wertschätzung – für Vielfalt, Persönlichkeit und den Mut, Neues zu lernen

🔥 Leidenschaft – für Bewegung, Wissen und den Wunsch, weiterzugeben

💡 Neugier – denn jede Ausbildung ist auch für uns ein Moment des Wachstums

💬 Dialog statt Monolog – deine Stimme zählt

♥️ Support statt Druck – wir begleiten dich ehrlich & herzlich

Bei Rhythm & Flow bist du nicht einfach nur Teilnehmer:in.

Du bist Teil einer Community, die sich gegenseitig trägt, motiviert und inspiriert – weit über das Ausbildungswochenende hinaus.





AUSBILDUNG BARRELATES

Eleganz trifft Stärke – dein Einstieg in die Welt von Barrelates

Barrelates ist mehr als nur ein Workout. Es ist eine Fusion aus kontrollierten Pilates-Prinzipien und fließenden, tänzerisch inspirierten Bewegungen – kraftvoll, rhythmisch, präzise. Ohne Ballettstange, aber mit jeder Menge Tiefgang.

Wir arbeiten mit Ankle Weights, kleinen Gewichten und dem Pilates-Ball und erschaffen ein Training, das leicht aussieht – und intensiv wirkt.

In dieser Ausbildung vermitteln wir dir nicht nur die Technik und Struktur hinter Barrelates, sondern auch das Gefühl: Wie du Energie durch Bewegung ausdrückst. Wie du Haltung in innere Stärke verwandelst. Und wie du deine Teilnehmer:innen durch kreative, sichere und motivierende Stunden begleitest.

Du lernst:

- ✓ Methodik & Didaktik
- ✓ Cueing & Sprachführung
- ✓ Stundenaufbau & Kursstruktur
- ✓ Übungsauswahl & Kombinationsmöglichkeiten
- ✓ Zwei Kursmethoden: choreografiert auf Musik & workout-fokussiert
- ✓ Anatomische Grundlagen für gesundes, effektives Training

Das Besondere:

- 📖 Workbook zur Vorbereitung (10 Tage vorab)
- 📺 Workbook zur Nachbereitung + Video-Einsendung deines eigenen Kurses
- 📜 Zertifikat & Unterrichtsberechtigung bei Rhythm & Flow
- 📺 Zugang zur exklusiven Rhythm & Flow Videothek mit Kursideen & Inspirationen

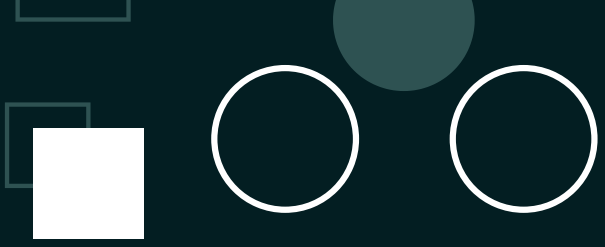
Datum: 18. Mai

Ort: Rhythm & Flow Studio

Du willst ein Kursformat unterrichten, das bewegt – innen wie außen?

Dann ist Barrelates dein nächster Schritt.

Let's move with strength & grace.



AUSBILDUNG REFORMER

Reformer Pilates Ausbildung – Modul 1

Dein Start in die Welt des Reformer Pilates

Der Reformer ist mehr als nur ein Gerät – er ist dein Partner in Bewegung. Er schafft Widerstand, Unterstützung und Herausforderung zugleich. Mit ihm wird Bewegung fließend, kraftvoll und präzise – und genau das vermitteln wir dir in unserer Reformer Ausbildung Modul 1.

Diese Ausbildung ist der perfekte Einstieg für alle, die den Reformer professionell unterrichten wollen. Egal ob du schon Unterrichtserfahrung hast oder neu im Pilates-Bereich bist – wir holen dich da ab, wo du stehst, und bringen dich auf das nächste Level.

Du lernst:

- ✓ Aufbau & Funktion des Reformers
- ✓ Essentielle Übungen & Bewegungsprinzipien
- ✓ Cueing & Körperwahrnehmung
- ✓ Stundenaufbau & Struktur
- ✓ Fehlerbilder erkennen & korrektes Anleiten
- ✓ Sicheres Arbeiten mit Einsteiger:innen und gemischten Levels

Das erwartet dich:


- 📖 Workbook zur Vorbereitung
- 📄 Zertifikat nach Abschluss
- 💬 Individuelles Feedback
- 📍 Praxisnahes Training mit echtem Studio-Feeling
- ❤️ Ein Wochenende voller Know-how, Flow & persönlichem Wachstum

Datum: 25. & 26. Mai

Ort: Rhythm & Flow Studio

Mach den ersten Schritt in eine neue Bewegungstiefe – und werde Teil der Reformer-Revolution bei Rhythm & Flow.

Let's reform the way we move.



AUSBILDUNG MATWORK

Freestyle Matwork Ausbildung

Dein Flow. Dein Stil. Deine Ausbildung.

Diese Ausbildung ist für alle, die mehr wollen als Standard-Pilates.

Freestyle Matwork verbindet klassische Pilates-Prinzipien mit modernen, funktionellen Elementen und kreativen Flows – und gibt dir den Raum, deine eigene Handschrift zu entwickeln.

Hier geht es nicht darum, starr einer Methode zu folgen.

Sondern darum, zu spüren, was dein Körper braucht. Und wie du genau dieses Gefühl an andere weitergeben kannst – kraftvoll, fließend und authentisch.

Du lernst:

- ✓ Fundierte Pilates-Basics & Bewegungsprinzipien
- ✓ Functional Moves & kreative Flow-Übergänge
- ✓ Kursaufbau & Stundenplanung
- ✓ Cueing, Sprache & energetisches Anleiten
- ✓ Wie du aus Technik Persönlichkeit machst

Das erwartet dich:

- 📖 Workbook zur Vorbereitung
- 📜 Zertifikat nach Abschluss
- 💬 Individuelles Feedback & Praxisphasen
- 💡 Raum für Kreativität, Austausch & persönliche Entwicklung

Datum: 7. & 8. Juni

Ort: Rhythm & Flow Studio

Diese Ausbildung ist für alle, die auf der Matte nicht nur Bewegungen zählen, sondern Menschen berühren wollen.

Let's move freely. Let's teach with soul.

FIRMEN KONTAKT



015229949290



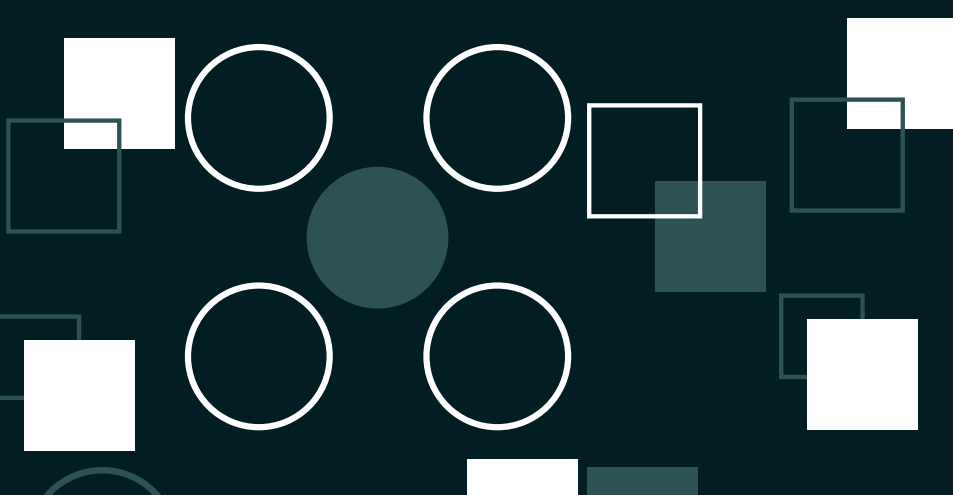
studio@rhythm-and-flow.com

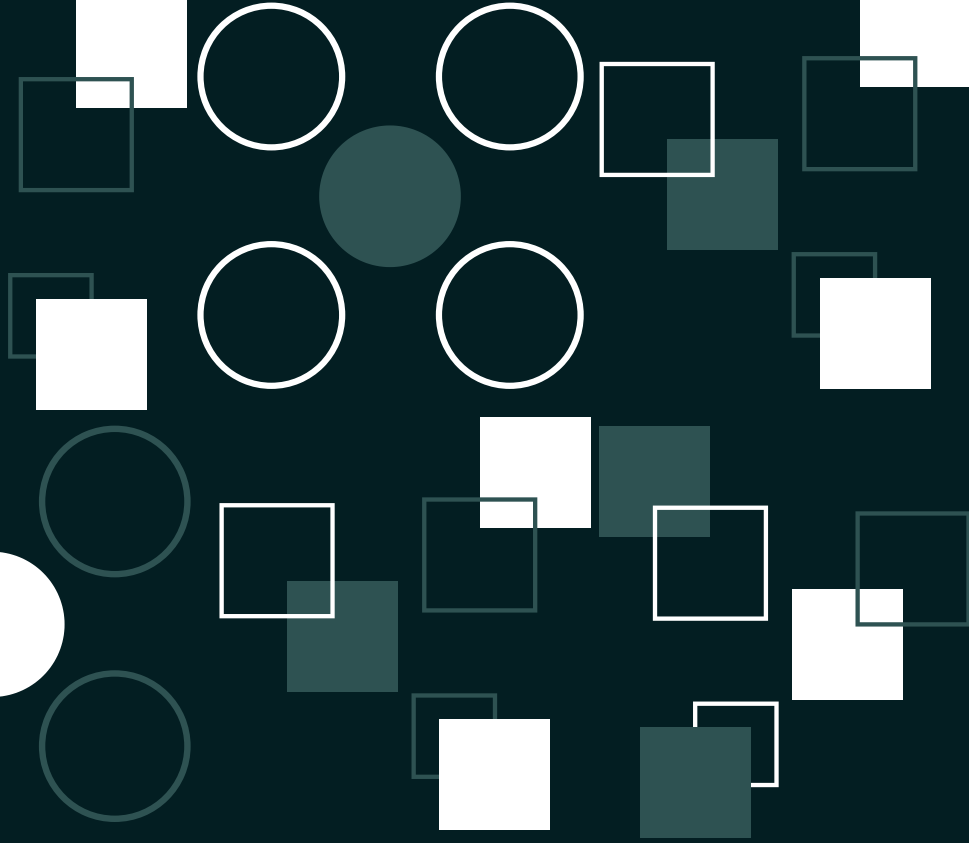


Rickertstr. 10A, 66386 IGB



www.rhythm-and-flow.com





LET'S GROW
TOGETHER