

# athleticflow

HIGH INTENSITY TRAINING MEETS YOGA

Nora Kersten & Simon Kersten

**südwest**

# INHALT

VORWORT	5
<b>WER WIR SIND</b>	7
NORA, DIE YOGINI	8
SIMON, DER ALLROUNDER	14
<b>HIIT &amp; YOGA: DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN</b>	21
WAS IST HIIT?	22
NORA ERKLÄRT: WAS IST YOGA?	24
NORAS EXKURS: DIE YOGA-PHILOSOPHIE FÜR DEN ALLTAG	26
SIMON ERKLÄRT: WARUM WIR DIESE SEHR UNTERSCHIEDLICHEN WELTEN MITEINANDER KOMBINIEREN	40
TRAINING DER WELTMEDIZIN – DAS BESTE AUS FERNOST UND MODERNEM	42
<b>ATHLETICFLOW – GANZHEITLICH FIT</b>	49
WIE ALLES BEGANN – SIMON ERINNERT SICH	50
DAS ERFOLGSKONZEPT – WARUM ATHLETICFLOW SO GUT ANKOMMT	53
UNTERSCHIEDE KURS VERSUS BUCH	53
DER ABLAUF DER WORKOUTS IM BUCH	56
DIE ATMUNG	62
DER SCHWIERIGKEITSGRAD	63
<b>DIE WORKOUTS</b>	65
DAS WARM-UP	66
<b>WORKOUT 1: HIGH INTENSITY TRIFFT AUF BALANCE</b>	83
<b>ÜBUNG 1   MOUNTAIN CLIMBER</b>	84
ÜBUNG 2   HIGH LUNGE FLOW	86
<b>ÜBUNG 3   SURFER BURPEES</b>	88
ÜBUNG 4   HIGH LUNGE KRIEGER III	90

<b>WORKOUT 2: POWER UND ENERGIE FLIESSEN LASSEN</b>	93
ÜBUNG 1   SPRINT & TIPPELSCHRITTE	94
ÜBUNG 2   LIZARD FLOW	96
ÜBUNG 3   TRICEPS HOLD	98
ÜBUNG 4   KRIEGER II FLOW	100
<b>WORKOUT 3: POWERHOUSE UND CORE FLEXIBILITY</b>	103
ÜBUNG 1   POWERHOUSE	104
ÜBUNG 2   SIDE PLANK FLOW	108
ÜBUNG 3   CORE	110
ÜBUNG 4   SPHINX-PUPPY-FLOW	114
<b>WORKOUT 4: KEEP GOING</b>	117
ÜBUNG 1   HOVER HOLD – RUSSIAN TWISTS	118
ÜBUNG 2   CAMEL FLOW	122
ÜBUNG 3   360° BEAR CRAWL	124
ÜBUNG 4   KRIEGER III TWIST FLOW	126
ÜBUNG 5   DUCK WALK – 4 LUNGES	128
ÜBUNG 6   HIP OPENER FLOW	130
ÜBUNG 7   SHOULDER TAP – TRICEPS PUSH-UPS	132
ÜBUNG 8   TRIANGLE FLOW	134
<b>WORKOUT 5: STRONG ARMS</b>	137
ÜBUNG 1   IN & OUT PUSH-UPS	138
ÜBUNG 2   LUNGE TWIST FLOW	140
ÜBUNG 3   SPIDERMAN PUSH-UPS	142
ÜBUNG 4   SEATED SIDE STRETCH	144
<b>WORKOUT 6: SPIELERISCH IN FORM</b>	147
ÜBUNG 1   BUTT KICKS & FRONT WALK	148
ÜBUNG 2   UPPER-BODY CORE TWIST	150
ÜBUNG 3   THE PLAYGROUND	152
ÜBUNG 4   DOWNDOG-COBRA	154
FEEDBACK DER INSTRUKTOREN UND TEILNEHMER	156
DANKSAGUNG	158
REGISTER	159
IMPRESSUM	160



## VORWORT

Aloha, liebe Leserin und lieber Leser!

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“ Dass dieser Satz des griechischen Philosophen Aristoteles stimmt, haben wir sofort gespürt, als wir uns kennenlernten. Sportlich gesehen kamen wir aus sehr unterschiedlichen Welten – Yoga und Tennis beziehungsweise HIIT-Training. Jede dieser beiden Welten für sich ist spannend, aber die Kombination ist magisch. Wir haben uns beide auf die Welt des anderen eingelassen – entstanden ist daraus ein völlig neues Konzept: athleticflow, die Kombination aus High-Intensity-Intervall-Training und Yoga-Flows.

Als wir spürten, wie gut uns dieses ganzheitliche Workout tut, wollten wir diese Erfahrung mit anderen Menschen teilen. Wir entwickelten den athleticflow-Kurs und haben uns nun entschlossen, unser Wissen in diesem Buch an dich weiterzugeben. Denn

wir sind überzeugt, dass jeder Sportler, egal, aus welcher Richtung er kommt, mit einem ganzheitlichen Workout ein besserer Athlet werden kann. Mit athleticflow steigerst du Kondition und Beweglichkeit, wirst aber auch ausgeglichener und gelassener.

Wir haben sechs Workouts für dich entwickelt, die jeweils einen bestimmten Fokus haben, so den ganzen Körper trainieren und jede Menge Abwechslung in dein Training bringen.

Wir wünschen dir mit unserem Buch ganz viel Freude, denn „Freude ist die Gesundheit der Seele“. Auch dieses Zitat stammt von Aristoteles, der Mann wusste eben, was im Leben wirklich zählt. ;-)

Mahalo

*Nora & Simon*

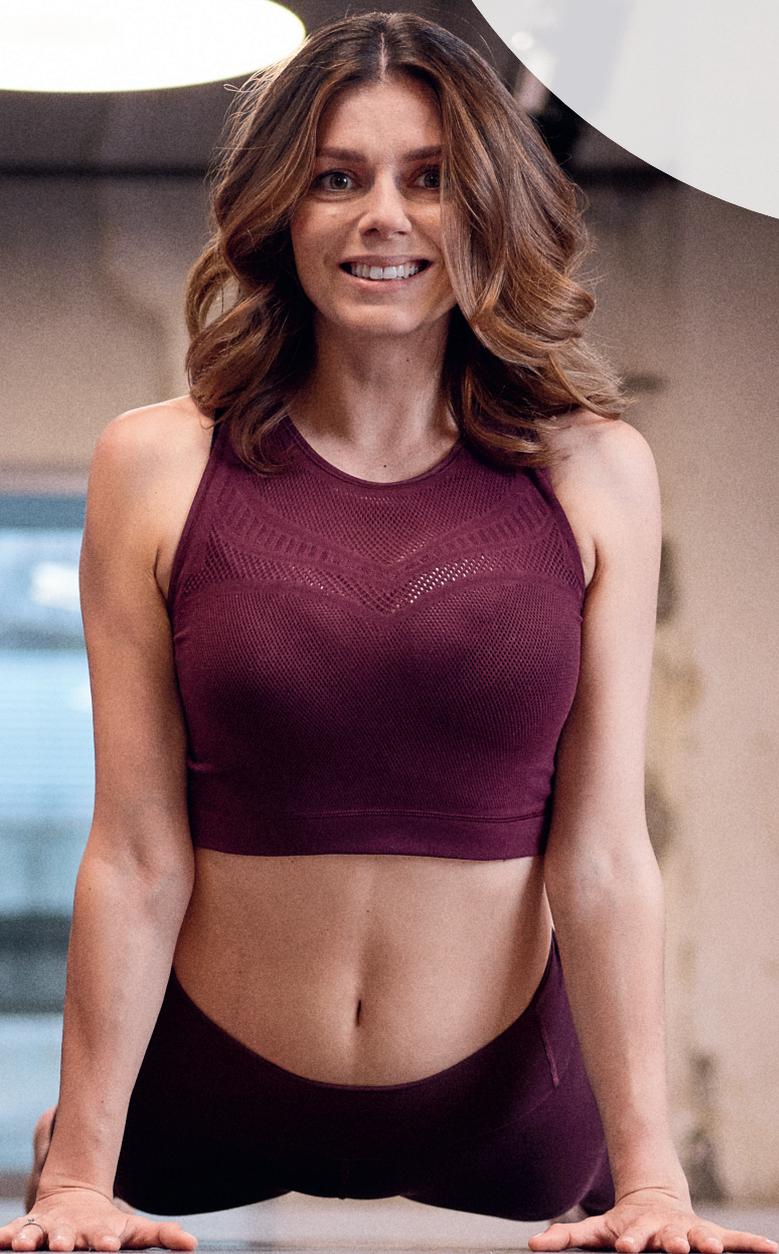
*Daddy, dieses Buch widme ich dir. Ohne dich wäre ich nicht der Mensch, der ich heute bin.  
Du bist und bleibst mein größtes Vorbild. Ich liebe und vermisse dich, dein Simon.*



Kapitel 1

---

# WER WIR SIND



## NORA, DIE YOGINI

Als kleines Kind floh ich 1988 gemeinsam mit meinen Eltern von Mazedonien in die Schweiz – ich war nicht einmal zwei Jahre alt. Dieses Erlebnis hat mich schon sehr früh geprägt, daher ist es für mich keine Selbstverständlichkeit, hier in der Schweiz aufgewachsen zu sein. Im Kontrast zum Kosovo und zu Mazedonien ist die Schweiz eines der sichersten Länder der Welt. Meine Eltern sind als politische Flüchtlinge hierhergekommen, die Schweiz war auf einmal unser neues Zuhause. Mein Leben hätte bestimmt anders ausgesehen, wenn ich in Osteuropa geblieben wäre. Ich möchte damit nicht sagen, dass mein Leben schlechter gewesen wäre, denn so etwas zu behaupten wäre Unsinn. Ich schätze aber sehr, dass meine Familie hier in Sicherheit war und ich ohne Angst aufwachsen durfte, vor allem ohne Angst, meine eigene Meinung zu äußern. Meine Kindheit habe ich in Arbon und später als Teenager in St. Gallen verbracht. Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, würde ich behaupten, dass ich mich zwar immer schnell für Bewegung begeistern ließ, diese Begeisterung aber nie lange anhielt. Dafür fehlte mir einfach

die Disziplin. Mit Anfang 20 zog ich aufgrund eines Jobangebotes nach New York und dank meines acht- bis zehnstündigen Schreibtischjobs begann ich meinen Rücken immer mehr auf unangenehme Weise zu spüren. Am Anfang versuchte ich, die Schmerzen zu ignorieren, und hoffte, dass sich mein Rücken von alleine wieder erholen würde. Mein Lebensstil war damals alles andere als gesund – von der Ernährung bis zu meiner Einstellung mir selbst gegenüber.

### Mein Weg von der äußeren zur inneren Schönheit

Schon mit 16 Jahren habe ich nebenbei als Model gearbeitet, im Jahr 2011 wurde ich zur Miss Earth Kosovo gewählt. Da ich in Pristina geboren bin und meine Mutter aus dem Kosovo stammt, durfte ich das Land meiner Mutter repräsentieren. Die globale Miss-Earth-Wahl brachte mich nach Manila, wo ich sehr viele wunderschöne Frauen kennenlernte, die nahezu makellos waren: lange Beine und Haare, Schmollmund,

große Augen, schöne Haut – und dennoch besaßen die meisten keinerlei Selbstbewusstsein, genau wie ich. Wir standen in unseren Bikinis herum und verglichen uns von morgens bis abends – wer ist größer, wer ist schöner? Trotz dieses Schönheitswahns konnte ich ein paar Freundschaften schließen, die über die Äußerlichkeiten hinaus bis ins Herz gingen. Heute bin ich beispielsweise immer noch mit der damaligen Miss Earth Austria befreundet, die inzwischen auch eine athleticflow-Instruktorin geworden ist und mit Herz in ihrem Studio unterrichtet. Auch mit der damaligen Miss Earth Norway bin ich sehr gut befreundet. Neben der Miss-Earth-Wahl hatte ich auch bei anderen Misswahlen teilgenommen, bin dort aber meistens nur Zweit- oder Drittplatzierte geworden. Ich suchte also immer wieder die Bestätigung von außen, aber das brachte mich immer weiter weg von meinem wahren Ich. Der Schmerz des sich ewigen Vergleichens hatte zum Glück irgendwann ein Ende. Achtsamkeit und Selbstliebe rückten immer stärker in meinen Fokus. Jeder Mensch möchte geliebt und angenommen werden, so wie er

ist, und mir hat Yoga beigebracht, dass das Entscheidende im Leben tief im Inneren von jedem von uns steckt.

Zurück zu meinen Rückenschmerzen und den ersten Yogaerfahrungen: Mit Mitte 20 wusste ich nichts über Yoga. Ein Flyer, der für eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio für nur 9,99 Dollar warb, lockte mich aber – bei diesem Preis musste ich zuschlagen, zu verlieren hatte ich nichts. Ich wusste, dass es endlich Zeit war, etwas für meinen Rücken zu tun. Da ich aber kein klassischer Geräte-Typ war, entschied ich mich dafür, einen Kurs auszuprobieren und erlebte so meine allererste Yogastunde. Ich kann mich noch ganz genau erinnern, wie unwohl ich mich in diesem Raum fühlte. Zum ersten Mal spürte ich meinen Körper auf diese Weise, einige Übungen waren schmerzhaft für mich, denn viele meiner Muskeln und Sehnen waren verkürzt. Das intensive Dehnen und das tiefe Atmen ließen zudem bei mir die Tränen fließen – auch das war mir unangenehm, denn ich konnte mir nicht erklären, warum dies passierte.

Diese eine Yogastunde hatte in mir eine Tür nach innen geöffnet, die ich am Anfang am liebsten wieder verschlossen hätte, denn das, was sich bei mir offenbarte, war ein ziemliches Chaos. Ich wollte zunächst das Abo wieder kündigen, die ganze Sache vergessen. Als ich am nächsten Morgen wieder an meinem Arbeitsplatz saß, konnte ich mich kaum konzentrieren, da ich ständig an meine erste Yoga-Erfahrung denken musste. Von diesem Tag an hatte sich in mir etwas entscheidend verändert, ich besuchte von nun an regelmäßig Yogastunden und begann, mich mit der 5000 Jahre alten Philosophie, die dahintersteckt, zu beschäftigen. Der Wunsch, ins Ursprungsland des Yoga zu reisen, wurde zu meinem selbst ernannten Ziel. Vor fünf Jahren und mit der mentalen Unterstützung meines Mannes (wie ich ihn kennengelernt habe, erfährst du gleich) wagte ich schließlich die abenteuerliche Reise nach Kerala in Indien, um mich dort ausbilden zu lassen.

Die Yoga-Ausbildung dort war für mich eine große körperliche, mentale und vor allem seelische Herausforderung. Mehrere Male dachte ich ans Aufgeben, doch mein Mann Simon motivierte mich immer wie-

der durchzuhalten. Im Nachhinein bin ich dankbar, dass ich mich dieser innerlichen Veränderung gestellt habe. Yoga ist ein „Work-in“ und kein „Workout“. Das ist auch das, was mich bis heute begeistert. Yoga ist ein lebenslanger Weg, denn die eigene innere Welt ist das Spannendste, das es zu erforschen gibt. Alles, was wir innerlich wahrnehmen, hat einen direkten Einfluss, wie wir unser Leben von außen sehen.

Seit ein paar Jahren mache ich täglich Yoga. Es erdet mich, gibt mir Freiheit und neue Energie, die ich vor allem jetzt als frischgebackene Mama im manchmal hektischen Alltag brauche. Ich bin wirklich dankbar für diesen Weg und für all die wundervollen Menschen, die ich dadurch kennengelernt habe. Es hat sich für mich eine neue Welt mit unendlich vielen Möglichkeiten geöffnet. Ich denke gerne daran zurück, wie ich das erste Mal aus Indien zurückkam und bei uns zu Hause anfang, für meine Freundinnen Yoga zu unterrichten. Simon hatte nämlich für mich eine Yogastunde organisiert. Am liebsten hätte ich sie abgesagt, weil die Angst, mich zu blamieren, so groß war. Diese erste Stunde war auch definitiv kein Highlight, aber es war der erste wichti-

ge Schritt, mich meinen Ängsten zu stellen und mich auszuprobieren. Seit dieser ersten Yogastunde ist vieles passiert. Letztes Jahr war ich schließlich bereit, mein Wissen über Yoga weiterzugeben, ich startete „MY YOGA PATH“ und biete diese 200-Stunden-Yogalehrer-Ausbildung seitdem für Interessierte an. Für mich war klar, dass ich meinen Yogaweg irgendwann mit anderen Menschen teilen wollte. Mir hat Yoga vor allem Selbstliebe und Selbstvertrauen geschenkt, mir geholfen, mich anzunehmen, wie ich bin, und mir zu vertrauen, dass ich alles schaffen kann, was mich in meinem Herzen berührt. Dass ich das jetzt in einer Yoga-Ausbildung weitergeben darf, ist für mich ein großes Geschenk. Auf das Herz zu hören, macht vielleicht manchmal Angst, aber es lohnt sich immer, diesen Weg zu gehen und Neues auszuprobieren.

### Wie ich Simon kennengelernt habe

Damals lebte ich noch in Los Angeles und war über Weihnachten zu Besuch in Zürich. Ich war für einen ganzen Monat bei meiner Familie und wollte auf jeden Fall sportlich

aktiv sein. Eine Freundin empfahl mir ein Fitnessstudio in der Stadt, dort buchte ich ein Monatsabo, damit ich gleich am ersten Abend eine Yogastunde besuchen konnte. Leider gab es genau um diese Uhrzeit kein Yoga, sondern nur BODYPUMP. Body was? Ich war nie zuvor in so einer Stunde gewesen, aber da ich nicht der Typ Mensch bin, der gerne alleine trainiert, dachte ich mir, ich versuche einmal etwas Neues. Also betrat ich den Übungsraum, dort begrüßte mich ein Typ mit strahlend blauen Augen und einem Lächeln zum Verlieben. Er fragte mich, ob ich neu in diesem Kurs sei. Der umwerfende Typ, der mich da ansprach, war Simon, der Kursleiter, und ich spürte in diesem Moment, wie meine Knie weich wurden und ich auf einmal ganz schüchtern war.

Ein paar Tage später besuchte ich die nächste BODYPUMP-Stunde – so motiviert war ich noch nie! Ich glaube, egal, was für eine Stunde Simon unterrichtet hätte, ich wäre supermotiviert dabei gewesen – oder besser gesagt superverliebt. Mein Kopf sagte: „Nora, nein! Du wohnst doch auf der anderen Seite des Planeten.“ Aber mein Herz hörte nicht darauf und heute bin ich

sehr dankbar, dass mein Herz so viel stärker war als mein Kopf.

Der Monat ging viel zu schnell herum und ich musste wieder zurück nach Los Angeles. Ein paar Wochen in L.A. vergingen, bis ich von Simon auf einen Tennisplatz gelockt wurde – unter dem Vorwand, dass ich eine gratis Tennisstunde von einem Freund von ihm, einem sehr guten Tennis-Coach, erhalten sollte. Der Coach wartete auf mich, doch nicht nur er, auch Simon stand plötzlich wieder vor mir. Das war vielleicht eine Überras-

chung, ich denke sehr gerne an diesen magischen Moment zurück. Ein paar Monate später habe ich meine Koffer gepackt und die beste Entscheidung meines Lebens getroffen: Ich bin zu Simon und zurück nach Zürich gezogen. Nur neun Monate später machte er mir einen Heiratsantrag am Sunset Beach auf Hawaii und im September 2015 haben wir ein wunderschönes Hochzeitsfest mit unseren Familien und Freunden im Hawaiian Style in Zürich und in Konstanz gefeiert. Unsere gemeinsame Tochter Malu krönt nun unser Glück.



## SIMON, DER ALLROUNDER

Ich war schon immer sportlich, als Tennisspieler habe ich 25 Jahre lang fast täglich auf dem Platz gestanden, um zu trainieren oder Matches zu spielen. Mit 19 entschied ich, es mit einer Karriere als Profi zu versuchen. Nachdem ich mit einem kroatischen Coach, der den früheren Tennisstar Marat Safin betreute hatte, eine intensive Zusammenarbeit begonnen hatte, kamen mir erste Zweifel. Ich stellte mir die Frage, ob es Sinn ergebe, um die Welt zu reisen und Turniere zu spielen, mit der Gefahr, vielleicht in der ersten Runde, weit weg von zu Hause, herauszufliegen. Gleichzeitig interessierte mich auch das „andere“ Leben, das Leben eines Allround-Sportlers. Ich ging zum Schwimmen, spielte Fußball, Eishockey, habe geboxt und besuchte regelmäßig das Fitnessstudio. Zu diesem Zeitpunkt der Unschlüssigkeit wurden mir drei Stipendienverträge von Unis aus den USA angeboten. Sie wollten mich als Tennisspieler für ihre Universität gewinnen und würden mir als Gegenleistung das gesamte Studium bezahlen. Eines der Angebote kam aus Hawaii von der Brigham Young University Hawaii auf Oahu in Laie – ich nahm es sofort an.

Das Leben dort war ein absoluter Traum für mich, da ich unterschiedliche Kulturen und Abenteuer liebe. Auch aus sportlicher Sicht war es eine gute Entscheidung, denn vor meiner Abreise nach Hawaii war mir bereits klar, dass ich dort eine neue Sportart lernen werde: das Surfen!

Nach dem ersten Semester wechselte ich zum damals besten Tennisteam der USA (NCAAII), dem der Hawaii Pacific University in Honolulu und entdeckte durch unsere Tennisreisen große Teile der USA. Diese unvergessliche Zeit endete mit dem Bachelor-Abschluss in International Management. Ins Surfen habe ich mich natürlich von Anfang an verliebt und seitdem unternehme ich jedes Jahr Surftrips mit meinen besten Kumpels aus der Hawaii-Zeit.

Nach dem Bachelor erreichte ich einen doppelten Master in Kopenhagen und in Mailand und spielte auch dort jeweils in den höchsten Tennisligen des Landes. Tennis hat mich also mein Leben lang begleitet, doch ich wollte immer ganzheitlich fit und nicht spezifisch auf eine Sportart aus-

gerichtet sein. Denn Leistungssport, egal, welche Disziplin du dir vornimmst, ist nie gesund – ob du sechs Stunden am Tag Tennis spielst oder laufen gehst. Das Pensum hinterlässt über viele Jahre Spuren. Ich wollte das vermeiden und habe auch während meiner aktiven Zeit lieber ab und zu eine Schwimmereinheit eingelegt, anstatt zwei weitere Stunden Bälle zu schlagen. Um der nächste Boris Becker zu werden, hätte ich zwar genau das machen müssen, aber meine innere Stimme schlug mir einen anderen Weg vor.

### Was mich antreibt

Ich liebe die Vielseitigkeit und bin ein großer Verfechter ganzheitlichen Trainings. Als Tennisspieler war das nicht immer einfach, weil man teilweise bis zu sechs Stunden am Tag auf dem Tennisplatz steht und immer wieder die gleichen Abläufe durchgeht. Ich verstehe, dass das aus Profisicht ein Muss ist, um Großes zu erreichen. In meiner Karriere als Tennisspieler habe ich allerdings schon immer versucht, das Einseitige so

gut wie möglich zu vermeiden. Während meine Trainingspartner noch ein zweites Mal am selben Tag auf den Tennisplatz gingen, habe ich mich lieber dem Boxen oder dem Krafttraining im Fitnessstudio gewidmet oder mit meinen Jungs im Winter auf den gefrorenen Seen ein Eishockey-Match nach dem anderen gespielt.

Wenn man sehr viel einseitigen Sport betreibt, ist man auch immer damit beschäftigt, Verletzungen vorzubeugen. Im Prinzip kämpft man immer damit, sich nicht zu verletzen, um täglich trainieren zu können. Auch ich hatte in meiner Tenniskarriere immer wieder mit Muskelverletzungen zu tun. Als ich vor ein paar Jahren für ein Unternehmen im Bereich Wearable Technology als Head of Sales gearbeitet habe, war ich bei allen Fußball-Bundesligisten in Deutschland und für die FIFA bei der WM 2014 in Brasilien und habe mit vielen unterschiedlichen Spitzensportlern zusammengearbeitet. Rate mal, was überall eines der Hauptthemen war? Ganz genau: Verletzungen vorzubeugen oder zu behandeln. Besonders im Fußball empfand ich das als

extrem, aber so funktioniert der Profisport und ich kannte das als Tennisspieler auch. Es ist ein schmaler Grat, auf dem man sich als Profisportler befindet, um immer das Maximum aus seinem Körper herauszuholen. Das Thema eines langfristig gesunden Körpers steht nie auf der Tagesordnung. Das interessiert niemanden, weil es meist um die große Karriere und teilweise um sehr viel Geld geht. Steffi Graf hat heute ein kaputtes Knie und kann nur noch ab und zu Tennis spielen. Die Schulter von Tommy Haas wurde x-mal operiert, eine spätere Arthrose ist möglich und wird ihn dann wohl bis ans Lebensende begleiten. Das sind Beispiele aus dem Tennis, aber im Prinzip ist das in anderen Sportarten ähnlich, ob bei Skifahrern, Handballern oder Marathon-Läufern. Für den eventuellen Erfolg setzt man seine Gesundheit aufs Spiel. Jeder muss sich selbst die Frage stellen, ob er oder sie das möchte. Ich habe mich dagegen entschieden und lebe seither in einem gesunden und äußerst leistungsfähigen Körper. Heute stelle ich dank der Vielseitigkeit unseres Trainings athleticflow sogar fest, dass ich mit 35 Jahren besser in Form bin als zu meiner Hochzeit im Tennis mit Anfang 20.

Meine Frau Nora spielt in meinem Entwicklungsprozess zu mehr Ganzheitlichkeit eine zentrale Rolle. Obwohl ich als Tennisspieler schon frühzeitig mit Yoga in Kontakt gekommen bin, habe ich es nie weiterverfolgt. Als Nora und ich ein Paar wurden, kam das Thema Yoga dann direkt und sehr präsent in mein Leben, wofür ich heute äußerst dankbar bin, denn es hat mir mehr innere Ruhe, Flexibilität und Balance gebracht. Außerdem hat Yoga meinen Blick auf unsere Welt verändert.

Heute unterrichte ich nicht nur athleticflow, sondern auch Yoga, Boxen und High-Intensity-Intervall-Kurse. Mein großer Antrieb ist es, Menschen dabei zu helfen, ganzheitlich fit zu werden, gepaart mit einer großen Portion Spaß.

Warum mir das so wichtig ist? In der heutigen Zeit sind wir alle sehr beschäftigt, haben Jobs, in denen wir viel Druck verspüren, allgemein ist unser Leben schnelllebiger geworden. Daher haben wir athleticflow so gestaltet, dass es nicht nur zeitsparend ist, weil man beide Welten in einem Workout vereint, sondern es geht auch darum, abzuschalten und Spaß zu haben.