Ausgeflippt – ein Wort. Ausgeflippt – eine Marke. Ausgeflippt – das beschreibt Nora Schilling sehr gut. Wenn man mit ihr spricht, merkt man es sofort. Sie ist vielfältig und das will sie weitergeben. Die Wülfratherin möchte Menschen helfen, über eigene Grenzen zu gehen. Sich in kein Muster drücken zu lassen und Erfahrungen zu sammeln. Im Mai startet sie nun ihre Fitness–, Coaching– und Schauspielkurse.

Nora Charlotte Schilling ist 22 Jahre jung und hat schon viel erlebt. Sie hat eine Freizeitsportausbildung absolviert, war an der Schauspielschule Köln, hat seit neustem ein Fernstudium zum Thema Journalismus angefangen und ist Stuntfrau. Zudem führt sie einen Youtubekanal @ NoraCharlotteSchilling. Und nun: die Selbstständigkeit!

Auf der Schauspielschule konnte sie an sich selber arbeiten. Sie hat viel über ihren Körper gelernt und war davon fasziniert. "Es ist eine Art Selbst–Therapie für jedermann", so Schilling im Gespräch mit Taeglich.ME. Und das Gefühl möchte Nora Charlotte Schilling nun anderen auch geben.

Nora Charlotte Schilling startet ihr Coaching–Angebot.

Auf die Idee brachte sie ihre Oma. Die Großmutter wollte in Coronazeiten Sport machen und fragte ihre Enkelin Nora, was man da tun könnte. Zusammen machten sie dann altersgerechten Sport an der frischen Luft. So wurde der ganze Körper wieder in Schwung gebracht. Immer mehr Familienmitglieder und Nachbarn machten schließlich mit. "Daraus wurde ein Kurs, der alle umhaute", wie die 22–Jährige im TME–Gespräch immer noch erstaunt feststellt. Nora konnte als Gruppencoach Erfahrungen sammeln und die Gruppe war von ihr begeistert. All das nutzt sie nun aus – für einen neuen Schritt.

https://youtu.be/ObY7W2YIbX0

"Wenn nicht jetzt, wann dann!", lautet Noras Motto – eine Feststellung, keine Frage. So entwickelte sie eine Website und sammelte Ideen. Anfang Mai soll es losgehen. Es werden Kurse für alle Altersklassen angeboten. Montags von 18.30 bis 19 Uhr findet – erst einmal – draußen im Grünen an der Flandersbacher Straße 108 Generationensport statt. Mittwochs von 15.30 bis 17 Uhr können Kinder von 6 bis 13 Jahren zum Bürgerzentrum Rohdenhaus kommen. Ein Mix aus Bewegung, Spaß und Selbstbewusstseins–Training erwartet hier die Kids. Donnerstags findet von 19 bis 20.30 Uhr in der Kulturkirche für Erwachsene ein Sport– und Fitnessangebot statt. Auch ebenfalls in der Kulturkirche ist freitags von 18 bis 19.30 Uhr ein Schaupieltraining für Erwachsene angesetzt.

Bezahlt wird mit einer Zeitkarte. Diese Karte besteht aus 30 Minuten–Feldern. Vor jeder Stunde wird die Zeit abgestempelt, die der Kurs beansprucht. Diese Kärtchen kann man über die Homepage ausgeflippt.de erwerben. Für Erwachsene kosten je 30 Minuten 4,50 Euro und für Kinder vier Euro.

Außerdem werden auch Kindergeburtstage angeboten. Für den Tarif von 220 Euro wird beispielsweise vier Stunden an einem Film gearbeitet. Im Vorfeld kann man sich zwischen vier Drehbüchern in verschiedenen Kategorien wie Krimi oder Komödie entscheiden. Am Tag der Feier werden anfangs Schauspielspiele gespielt. Texte, Stunts und Co. werden eingeübt und dann beginnen die Dreharbeiten. Kinder können hinter die Kulissen schauen und in verschiedene Bereiche wie zum Beispiel Regisseur, Kameramann und Beleuchter reinschnuppern. Zwei Wochen später wird der geschnittene Film digital zu dem Geburtstagskind verschickt.

Auch Firmen oder Mannschaften können durch Nora Schilling profitieren. Zusammen kann man an der Gruppengemeinschaft durch individuelles Coaching arbeiten.

Weiter Infos gibt es unter https://ausgeflippt.de/

Wer gerne etwas sponsern oder spenden möchte, kann sich gerne unter Telefon +49 15736807469 oder info@ausgeflippt.de melden.