



AquaKinetics® EXPERIENCE

Inhalt

- ▶ Die Basis der EXPERIENCE
- ▶ Die zwei Säulen der EXPERIENCE
- ▶ Die Innovation
- ▶ Das Angebot

Die Basis der EXPERIENCE: Wasser

Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns mit Bewegung im Wasser, haben die großen Vorteile des Mediums studiert und an Trainingsmöglichkeiten gefeilt.

Doch in einer immer schnelllebiger werdenden Welt, in der wir immer und überall vernetzt sind, ständig unsere Aufmerksamkeit von Medien, Klingeltönen und Vibrationen gefordert wird, brauchen wir einen Ausgleich.

Sport und Bewegung halten gesund und können auch gesund machen, doch löst im Körper auch eine Stressreaktion aus. Wir möchten daher unseren Kundinnen und Kunden eine ganzheitliche Bewegungsmethode vorstellen, die fit macht und Stress abbaut. Die besonderen Vorteile von Wasser nutzen wir dabei direkt doppelt.

Die Basis der EXPERIENCE: Wasser

Die Vorteile der Bewegung und der Ruhe im Wasser begründen sich vor allem in den physikalischen Eigenschaften:

- ▶ Auftrieb
- ▶ Dichte
- ▶ Hydrostatischer Druck
- ▶ Inkompressibilität

Die Basis der EXPERIENCE: Wasser

Die Vorteile von **Bewegung** im Wasser:

- Erleichterung für den Stützapparat, Verminderung des Körpergewichts im Wasser auf 10%
- perfekte Anwendbarkeit bei Übergewicht sowie geringes Verletzungsrisiko
- geringe Laktatproduktion und verbesserter Fettstoffwechsel verglichen mit gleicher Belastung an Land
- Ökonomisierung der Herzarbeit, verbesserte Blutversorgung für die arbeitenden Muskulatur
- Training der Atemmuskulatur (Zwerchfell, Bauch-, Zwischenrippenmuskulatur)
- der Lymphfluss wird durch die Muskel- und Gelenkpumpe unterstützt und verbessert
- herabgesetztes subjektives Belastungsempfinden

Die Basis der EXPERIENCE: Wasser

Die Vorteile von **Entspannung** im Wasser:

- Abnahme der Herzfrequenz
- Aktivität des Parasympathikus nimmt zu und wirkt trophotrop, dies fördert die Erholung
- besondere Leichtigkeit in der Bewegung
- dauerhafte, sanfte Massage durch Wasserdruck
- Gehörsinn kann beim Eintauchen ins Wasser schnell abgeschaltet werden

Die 2 Säulen der EXPERIENCE: Training & Entspannung

Nur wenn Körper und Geist ebenso regenerieren können wie gefordert werden, stellen sich die gewünschten Effekte ein.

Das Kernprinzip der AquaKinetics EXPERIENCE besteht daher aus Training und Entspannung im Gleichgewicht – erstmalig unter Einbeziehung der Eigenschaften von Wasser.

Dabei können die einzelnen Übungsprogramme ganz individuell an die Gegebenheiten und Zielgruppen angepasst werden:

Die 2 Säulen der EXPERIENCE:

T
R
A
I
N
I
N
G

AquaCycling

AquaJumping

AquaFitness

AquaJogging

AquaPower

Wasser- Shiatsu

Klangschalen

Floating

AquaYoga

Aqua Breathwork

E
N
T
S
P
A
N
N
U
N
G



Die Innovation

Doch worin besteht die Innovation der AquaKinetics EXPERIENCE?

Wir arbeiten mit evidenzbasierten Methoden, welche seit einigen Jahren empirisch nachgewiesene Effekte erbringen. Diese wissenschaftliche Grundlage ist einer der wichtigsten Ansprüche, die wir an unser Handeln haben.

Erstmalig wird in der AquaKinetics EXPERIENCE jedoch das Training und die Entspannung ganzheitlich im Medium Wasser vereint. Diese Kombination führt zu einem Angebot, welches auf mehreren Ebenen im Körper wirkt und den Teilnehmenden ein Rundum-Paket für Gesundheit, Kraft, Entspannung und Resilienz anbietet.

Die Innovation

- ▶ Nutzung der Eigenschaften von Wasser für beide Säulen von Wohlbefinden: Training und Entspannung
- ▶ Vielseitige Variationsmöglichkeiten aufgrund des Baukastenprinzips, anpassbar an fast alle Bedingungen und Gegebenheiten
- ▶ Ganzheitliches Konzept, welches nicht nur Sport und Bewegung als Baustein von Gesundheit und Wohlbefinden erkennt, sondern auch Entspannung und Ruhe
- ▶ Alles aus einer Hand: von der Konzeption über die Geräte bis hin zur Ausbildung der Kursleiter:innen sowie Marketingmaterial bieten wir als Experten für Bewegung im Wasser unsere Kenntnisse umfassend und praxisnah an

Das Angebot

Von der Methode ausgehend wird für jeden Kunden ein Konzept erstellt, welches Gruppengröße, Trainerausbildungen, Gegebenheiten vor Ort sowie Innovationspotential berücksichtigt.

Alles aus einer Hand:

- ▶ Beratungsgespräch / Ist-Analyse
- ▶ Konzeption
- ▶ Ggbf. Ausbildung / Geräte-Anschaffung
- ▶ Implementierung mit Marketingmaßnahmen, Printmaterial etc.
- ▶ Bereitstellung von Handouts und Teilnehmerunterlagen für ein nachhaltiges Erlebnis der Gäste
- ▶ Auf Wunsch regelmäßige Follow-Ups zur Skalierung und Qualitätssicherung



AquaKinetics® EXPERIENCE