



U n t e r n e h m e n s p h i l o s o p h i e

Überzeugungen, Motive und Visionen

Überzeugungen

Steigerung des Wohlbefindens

- ☞ Ein gesunder Lebensstil fördert das seelische und körperliche Wohlbefinden. Dies wirkt sich positiv auf Erfolg und Belastbarkeit im Beruf und auf das harmonische Zusammenleben in der Gemeinschaft/Familie aus.
- ☞ Körperliche Betätigung und Training fördern die Durchblutung und steigert kognitive Fähigkeiten des Gehirns wie Konzentration und Gedächtnis. Häufige und regelmäßige Bewegung wirkt depressiven Stimmungslagen entgegen.
- ☞ Körperliche Aktivität erzeugt ein Gefühl der Zufriedenheit und steigert das Selbstvertrauen.

Prävention und Rehabilitation

- ☞ Ein gesunder Lebensstil mit körperlicher Aktivität verringert die Wahrscheinlichkeit an einer der sogenannten Zivilisationserkrankungen zu erkranken.
- ☞ Körperliche Betätigung, Training und eine gesunde Lebensweise helfen, den Krankheitsverlauf der sogenannten Zivilisationserkrankungen abzuschwächen und führen oft sogar zu einer völligen Genesung.
- ☞ Übergewicht und Bewegungsmangel führen zu einer Vielzahl von Erkrankungen: Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und Erkrankungen am Bewegungsapparat, um nur einige davon zu nennen. Eine gesunde Lebensweise hilft, das Krankheitsrisiko entscheidend zu verringern.
- ☞ Bewegung und eine gesunde Lebensführung wirken Übergewicht und vielen gesundheitlichen Risiken entgegen, halten den Körper in Form und fit und erhöhen Wohlbefinden und Zufriedenheit.
- ☞ Das Training im Wasser vereint maximalen Nutzen mit optimaler Schonung: Dank dem Widerstand wird jede Bewegung (sogar Atmung und Herzschlag) gebremst und erschwert, gleichzeitig verhindert der Auftrieb Verletzungen (keine Stürze, Zerrungen, kaum Muskelkater oder Schwitzen)
- ☞ Das Training im Wasser steht allen Menschen offen unabhängig von Alter, Können und Fitnessniveau, darum können wir einen hohen Gesamtnutzen erreichen.
- ☞ Mit Wasserkursen können wir vor allem auch Menschen ansprechen, die Bewegung besonders nötig haben: Übergewichtige, Untrainierte, Ältere, Personen mit Risiken oder Beschwerden, Schwangere.

Freizeitgestaltung

- ☞ In unserer schnelllebigen Zeit mit vielen Belastungen sind wohnortnahe Angebote zur körperlichen Bewegung/gesunden Lebensführung für viele Menschen ein wesentlicher Teil ihrer Freizeitgestaltung.
- ☞ Mit den Wasserkursen können wir neue Bewegungserlebnisse vermitteln und aussergewöhnliche Trainingsreize für Gesundheit und Fitness setzen

Soziale Kontakte und soziales Umfeld

- ☞ Die Teilnahme an einem Kurs/an Kursen bietet die Möglichkeit mit Anderen in Kontakt zu kommen.
- ☞ Das gemeinsame Training fördert das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gruppe und stärkt somit das Selbstbewusstsein.



Motive

Selbständige Erwerbstätigkeit und Unabhängigkeit

- ☞ Meinen Wunsch, selbständig und eigenverantwortlich zu handeln und zu entscheiden, habe ich mit dem Aufbau meiner eigenen Kurse umgesetzt.
- ☞ Es ist mir wichtig, eigene Überlegungen und Ideen in meinen Kursen umzusetzen.
- ☞ Mit den Wasserkursen habe ich eine Nische gefunden, in der ich mich entfalten und andere zum Bewegen motivieren kann.

Lebenshilfe für gesunden Lebensstil

- ☞ Mein Wissen und meine Erfahrungen möchte ich an andere weitergeben.
- ☞ Mich reizt die Herausforderung, untrainierte Menschen zu einem guten Gefühl durch regelmässige Bewegung im tollen Umfeld Wasser zu verhelfen.
- ☞ Im Wasser habe ich die Chance, verschiedene Fitnessniveaus und Altersgruppen in der gleichen Klasse trainieren zu können (dank der vielfältigen Differenzierungsmöglichkeiten mit dem Wasserwiderstand).
- ☞ Mit dem Wassertraining kann ich Menschen bewegen, denen ein Training am Land zu beschwerlich oder mit zu vielen Risiken risikoreich ist.
- ☞ Mit den Wasserkursen leiste ich Präventionsarbeit und verbessere Gesundheit und Mobilität meiner Kursteilnehmenden.

Freude, Spaß und Interesse an gesunder Lebensführung

- ☞ Mein Hobby habe ich zum Beruf gemacht.
- ☞ Im Wasser können wir das Nützliche (Muskelarbeit, Kreislaufanstrengung, Hirntraining) mit dem Vergnüglichen (Wohlgefühl, Abschalten, Bewegungsgenuss, Musik, Gruppengefühl, Entspannung, Körperpflege) optimal verbinden.
- ☞ Mit dem Wassertraining haben wir wunderbare Möglichkeiten, vielen Menschen die Freude an der Bewegung zu vermitteln.
- ☞ Mich faszinieren das Potential, die unglaubliche Vielfalt und die tollen Vorteile des Wassertrainings.

Visionen

- ☞ Ich verbreitere die Kurspalette und differenziere innerhalb der Kurse und schöpfe so das Potential des Wassertrainings aus. Mit neuen Kursformaten und attraktiven Kursprogrammen möchte ich neueres und jüngeres Publikum für das Fitness-Training im Wasser begeistern.
- ☞ Ich baue neues Wissen und neue Trends in meine Kurse, um mein Angebot lebendig und spannend zu halten. Mit neuen Kursangeboten für klar definierte Zielgruppen versuche ich neue Kursteilnehmende für das Gruppentraining zu gewinnen. Ich bleibe am Puls des Wissens und setze neue Forschungsergebnisse zum Training im Wasser laufend in meine Programme, damit meine Kursteilnehmende einen möglichst grossen Trainingsnutzen haben.



Umsetzungsprinzipien

- ☞ Ich setze in allen Kursen Musik ein, um die Übungsausführung optimal zu unterstützen und um zum regelmässigen Mitmachen zu motivieren. **Jede Woche** wechsele ich Übungen und Musik, um genug Abwechslung für ein lebenslanges Bewegen im Wasser zu bieten.

Kommunikation

- ☞ Ich informiere meine Kursteilnehmende persönlich und direkt in meinen Kursen oder via persönlichem E-Mail/Anruf.
Neue Kursteilnehmende gewinne ich durch Weiterempfehlungen bestehender TeilnehmerInnen, mit Flyern und Infos im Hallenbad, sowie Internetauftritt und Berichten in der Lokalpresse.

Alleinstellungsmerkmal

- ☞ Als ausgebildete Musiklehrerin schöpfe ich die positive Wirkungsweise der Musik bei einem Training optimal aus. Durch immer variierende Übungen zu abwechslungsreicher Musik fordere ich meine Kursteilnehmenden zu Höchstleistungen. Dabei bleibt der Spass jedoch nicht aus.
- ☞ Ich lege grossen Wert auf die Synergie zwischen der verwendeten Musik und der dazu passenden Übung(en).
- ☞ Das wöchentlich wechselnde Musikprogramm motiviert die Kursteilnehmenden zusätzlich und verhindert das Aufkommen von Langeweile.