

## Waveletics®

3 tägig

Prasenzausbildung - Livestream via ZOOM

Waveletics® ist ein Trainingssystem von Patricia Bachmann, welches es ermöglicht funktionelle, kreative, vielfältige und abwechslungsreiche Flow Workouts in allen Ebenen im Raum zu kreieren. Unsere Motorischen Fähigkeiten Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination werden spielerisch in ein Flow Workout integriert und dadurch verbessert oder neue Fertigkeiten entwickelt. Waveletics® arbeitet in 3 Modulen, wodurch ein einfaches, spezifisches, komplexes und optimales Grundlagentraining für jedes Fitnesslevel gestaltet werden kann. Das Workout kann ohne Equipment zu jeder Zeit und an jedem Ort umgesetzt werden. Aber auch Ergänzungen mit Zusatzgeräten und die spielerische Integration der Umgebung sind möglich. Je nach Schwerpunkt und Vorlieben entstehen die unterschiedlichsten Kombinationen. Dadurch ist das Training als Einzel-/ Gruppentraining, Online Training, Training für Zuhause oder Unterwegs, aber auch als Trainingserganzung geeignet. Dieses adaptierbare System bietet nicht nur unzählige Gestaltungsfreiheiten, es ist ein neuer Ansatz in der Trainerfortbildung und unterstützt die Kreativität und Potenziale eines jeden Trainers.

Master your Skills with Waveletics® - Inspired by the Ocean – Created by Patricia Bachmann

### Voraussetzungen

100 % aktive Teilnahme an den Praxiseinheiten an allen 3 Tagen

Bestätigung der körperlichen und geistigen Gesundheit

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

### Beschreibung

Was bietet dir WAVELETICS®

In dieser 3-tägigen Instructor Ausbildung erhältst du ein Trainingssystem, welches es dir ermöglicht funktionelle Flow Workouts zu kreieren. Du lernst wie es möglich ist unsere motorischen Fähigkeiten Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination in ein Group Fitness Training zu verpacken und diese dadurch zu verbessern oder sogar neue Fertigkeiten zu entwickeln.

Durch drei speziell ausgearbeitete Module erhältst du einen sinnvollen Trainingsaufbau, welcher ein optimales Grundlagentraining ermöglicht. Die Module können adaptiert werden und somit kann ein Flow Workout für jedes Fitnesslevel entstehen. Du wirst zum Experten im Bereich Functional Flow Workout.

Neben theoretischen Inhalten wie Anatomie, Physiologie und allgemeiner Trainingslehre, werden vielseitige Praxiseinheiten umgesetzt. Komplexe bzw. fachspezifische Inhalte werden einfach erklärt und angewendet. Nur wer Strukturen versteht, kann auch sinnvoll in der Praxis damit arbeiten. Abwechslungsreiche Unterrichtsmethoden und Flow Workouts in allen Ebenen im Raum werden erarbeitet und somit mögliche Stundenbilder bzw. Trainingsprogramme gestaltet. Ziel ist es den Teilnehmern ein Werkzeug an die Hand zu geben, welches sie sofort nutzen können, es aber auch erlaubt Strukturen zu verändern und somit ein innovatives, kreatives, authentisches und trotzdem qualitativ hochwertiges Training im Bereich Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination anzubieten.

Seid gespannt wie sich alle 3 Module in ein Functional Flow Workout umsetzen lassen und traut euch als Trainer kreativ zu werden und eure Potenziale zu nutzen.

## **Anmerkung**

Dieser Kurs wird auch im Livestream via ZOOM angeboten!

WAVELETICS® Module:

### **MODUL I / MOBILITY**

Werde geschmeidig und lerne deine Gelenke funktionell und „endgradig“ (Full Range of Motion) unter aktiver „sanfter“ Muskelspannung isoliert und kombiniert zu bewegen. Verstehe den Unterschied und die Zusammenhänge zwischen Mobilität und Flexibilität, die Bewegungsrichtungen deiner Gelenke in allen Ebenen im Raum und welches Bewegungsausmaß wann und wie im Training Sinn macht. Denke in Gelenken und lerne dadurch Bewegungen und funktionelle Bewegungsabläufe zu lesen. Erkenne welche Gelenke mobilisiert werden sollten und kreierte deine eigenen Mobility Flow Workouts. Flüssige Bewegungsabläufe für ein funktionelles Mobility Training, aber auch für mehr Abwechslung und Spaß.

### **MODUL II / STABILITY & STRENGTH**

Das muskuläre „innere“ Korsett richtig ansteuern lernen durch isometrische Halteübungen und propriozeptive Reize. Eine stabile Tiefenmuskulatur ist Voraussetzung, damit passive Strukturen wie z. B. Bandscheiben geschützt werden und die Muskulatur auch in Bewegung optimal arbeiten kann. Zusätzlich werden dynamische Bodyweight & Natural Movement Übungen integriert. Neben der Technikvermittlung von Grundübungen wie z. B. Kniebeugen werden natürliche Bewegungsabfolgen wie z. B. krabbeln, laufen, springen eingesetzt. Dadurch entstehen unendliche Kombinationsmöglichkeiten, welche einfach, komplex oder spezifisch gestaltet werden können, für eine optimale funktionelle Kräftigung.

### **MODUL III / MASTER YOUR SKILLS**

Durch Modul I und II ist ein Grundagentraining für mehr Mobilität, Stabilität und Kraft entstanden. In Modul III werden der Kreativität keine Grenzen gesetzt und unsere motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten herausgefordert. Neben der Beweglichkeit und Kraft werden Ausdauer, Schnelligkeit & Koordination spielerisch integriert, die Umgebung kreativ „als Spielplatz“ genutzt und in die Workouts eingebaut. Ein verspieltes und natürliches Bewegen wird neu entdeckt und neue kreative Reize für eine motorische Entwicklung können entstehen. Ganz ohne Angst entwickeln sich freie Bewegungsabläufe und Schwächen und Stärken können spielerisch genutzt werden - Play like a Monkey.

Das von Patricia Bachmann konzipierte Trainingssystem WAVELETICS® ist seit 2019 als Marke eingetragen. Um die Qualität zu gewährleisten darf der Markenname sowie das Logo nur nach absolvierter Ausbildung, bestandener Prüfung und nach Absprache mit Patricia Bachmann für bestimmte Bereiche verwendet werden.

Die Urkunde und der Lizenzvertrag werden nach bestandener Ausbildung und Prüfung von Patricia Bachmann ausgehändigt. Die Lizenz muss nicht erneuert werden.

Die Skripten werden durch die Euro Education zur Verfügung gestellt, dürfen aber nicht vervielfältigt oder weitergegeben werden.

## **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript, Diplom und Lizenzierung: € 690.- zzgl. MwSt.

Dieser Kurs wird auch im Livestream via ZOOM angeboten!

## **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.