

Fortbildung „1001 Aquafitness-Idee“ 06.-07.04.2019 in Leipzig		
Uhrzeit	Thema	Räumlichkeiten
Samstag, 06.04.		
09:00-09:45	Einführung in den Lehrgang	Seminarraum
09:45-10:30	Ausdauertraining im Wasser	Seminarraum
10:45-11:30	Aquajogging-Techniken	Gymnastikraum
11:30-12:15	Musik liegt in der Luft	Gymnastikraum
12:15-13:15	Mittagspause	
13:15-14:00	Modernes Intervalltraining in der Aquafitness	Seminarraum
14:00-14:45	Grundbewegungen & Variationsmöglichkeiten	Seminarraum
15:00-15:45	Modernes Intervalltraining ohne Gerät	Flachwasser
15:45-16:30	Modernes Intervalltraining mit der Poolnoodle	Flachwasser
Sonntag, 07.04.		
09:00-09:45	Gesundheitswissen im Präventionskurs	Seminarraum
10:00-10:45	Exemplarische Präventions-Kurseinheit im TW	50m-Bahn *)
10:45-11:30	Kraft meets Ausdauer	50m-Bahn *)
11:30-12:30	Mittagspause	
12:30-13:15	Geräte-Empfehlungen für die Aquafitness	Seminarraum
13:30-14:15	Rock the ball	Flachwasser
14:15-15:00	Viva Brasil	Flachwasser
15:15-16:00	Aqua-Circuit	Seminarraum
Lehrgangsleitung: Jeannette Komma, Bildungsreferentin des BSV		