



Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, P-Lizenz

Aqua-Fitness

vom 28.09. - 30.09.2022

	Referent	Ort
Mittwoch, 28. September 2022		
10.00 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen und Fortbildungsinhalte	
10.30 - 12.00 Uhr	Eigenschaften des Wasser und deren Auswirkungen in der Praxis	
14.00 - 15.30 Uhr	Kraftausdauer Training im Wasser	
16.00 - 18.00 Uhr	Intervall und Zirketraining in verschied. Formen	
19.30 - 21.00 Uhr	Richtig Unterrichten am Beckenrand - to do's für TrainerInnen	
Donnerstag, 29. September 2022		
08.45 - 10.15 Uhr	Tiefwassertraining Basic	
10.30 - 12.00 Uhr	Tiefwassertraining mit Geräten	
14.00 - 15.30 Uhr	Aufbau der Trainingseinheiten mit und ohne Geräte	
16.00 - 18.00 Uhr	Selbstständiges Unterrichten - Umsetzung am Beckenrand	
19.30 - 22.00 Uhr	Motivation und Trainingssteuerung der Teilnehmer über die Arbeit am Beckenrand	
Freitag, 30. September 2022		
08.45 - 10.15 Uhr	Zusammenstellung und Übungsauswahl für jede Zielgruppe	
10.30 - 12.00 Uhr	Zusammenstellung und Übungsauswahl für jede Zielgruppe	
12.00 - 12.30 Uhr	Besprechung der Übungsauswahl und Abschlussbesprechung - Ausgabe der Zertifikate	

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Bitte die unten angegebene Zeit unbedingt beachten.

Ort: Speisesaal 2

Frühstück ab 07.15 Uhr

Mittagessen 12.00 Uhr

Abendessen ab 17.45 Uhr

Bibliothek:

Dienstag, 12.45-13.45 Uhr

Mittwoch, 12.45-13.45 Uhr

Bücherrückgabe:

Freitag, 07.45-08.30 Uhr

Zimmer am Mittwoch nach dem Frühstück räumen & Schlüsselabgabe - Umkleiden Bad

Telefonnummer Nachtdienst im Notfall: 07223/5119-99 oder -99 über das Flurtelefon

Wir bitten Sie darum, uns beim Einsparen von Energiekosten zu unterstützen. Vielen Dank.