

Übungsleiter B - Bewegungsraum Wasser Mastereinweisung Aquagymnastik/Aquajogging

Lerneinheiten:	20
Träger:	Landessportbund Sachsen e.V.
Kosten:	165 € Nicht-Sportvereinsmitglied 135 € Sportvereinsmitglied

Termin

29. - 31.03.2019, 19:00 - 12:00 Uhr

Ort: Sportpark Rabenberg
Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn

Ablauf: **voraussichtliche Lehrgangszeiten:**

- **Freitag:**
17.00 Uhr Anreise und Abendessen
19.00 Uhr - 21.15 Uhr
- **Samstag:**
07.30 Uhr Frühstück
08.30 Uhr - 12:00 Uhr
12:00 Uhr Mittagessen
13:00 Uhr - 18:00 Uhr
- **Sonntag:**
07.30 Uhr Frühstück
08.30 Uhr - 12:00 Uhr
anschl. Mittagessen und Abreise

Hinweis: Bewegungsraum Wasser und seine positive Wirkung auf den Körper und die Fitness - durch spezielle Übungen und Spiele sowie den Einsatz verschiedener Hilfsmittel können die Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit trainiert und verbessert werden. Mit den erfahrenen Aquafitness-Instruktoren, die diesen Kurs leiten, kommen aber sowohl Elemente der absoluten Entspannung im Wasser als auch trainings- und übungsstundenrelevantes Wissen zum Tragen. Besonders auch in gestiegenem Alter ist Wasser ein sehr geeignetes Trainingsmittel, um positive Wirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat sowie auf die Anregung des Herzkreislaufsystems zu erzielen.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Zielgruppe
- Rahmenbedingungen
- Problem Musik
- Geräte/Hilfsmittel/Auftriebshilfen
- geeignete Schwimmtechniken
- Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser sowie am Beckenrand
- Aquajogging
- Aquagymnastik

Hinweis

Es werden für diesen Lehrgang **20 LE**(Lerneinheiten) zertifiziert.

Der Landessportbund Sachsen e.V. behält sich vor, **Neuanmeldungen bevorzugt** zu betrachten.

Veranstalter

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

www.sport-fuer-sachsen.de/bildung