

SV OWL- B101/2025

12.01.2025 in Oelde

„Aquafit(ness) ins neue Jahr“

Moderates Ausdauertraining oder

mit neuen Impulsen in das neue Jahr, um die guten Vorsätze der Teilnehmenden zu unterstützen

Basisinformationen

Cardio-Fitnessstraining hat eine enorme Bedeutung auf das Herz-Kreislauf-System. Aquapower ist dank seines anhaltenden Wasserwiderstandes und hohen Bewegungslevels eines der effektivsten Trainings-Workouts. Bei allen Übungsformen im Wasser müssen die Muskeln im Körper durchgängig gegen den Wasserdruck ankämpfen, wodurch die Muskulatur gekräftigt wird. Auch kann es bei regelmäßigem Training zu einer Verbesserung der körperlichen und sportlichen Leistungsfähigkeit kommen.

Inhalte

- Auswirkungen eines moderaten Ausdauertrainings auf den menschlichen (organisatorische Organismus; Änderungen Formen von Aquafitnessangeboten; vorbehalten)
- Planung von Übungsreihen (Aufbau, Vermittlung) wechselnder Intensität zur individuellen Belastungssteuerung;
- Vorstellung von ausdauerfördernden Übungsreihen
- Einblicke in verschiedene Trainingsformen und Einsatz von Musik
- Planungshilfen zur Durchführung/Einführung eines Vereinsangebots (Kostenplanung, Personal, Materialien)

Lernziele & Kompetenzen

- Die Teilnehmer*innen lernen die theoretischen und praktischen Grundlagen für motivierende Übungs- und Trainingseinheiten im Flach- und Tiefwasser
- Einsatz von Trainingsmaterialien
- Die Teilnehmer*innen kennen die Bedeutung des Trainings auf das Herz- Kreislaufsystem
- Die Teilnehmer*innen können Vereinsangebote planen

Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleiter*innen und Trainer*innen, Schwimmlehrerassistent*innen und Schwimmlehrer*innen, Sportlehrer*innen sowie Interessierte, die in Aquafitnessgruppen tätig sind oder tätig werden. Die Teilnehmer*innen müssen mindestens 16 Jahre alt sein.

Termin

12.01.2025 in Oelde 11:00 Uhr - ca. 18:30 Uhr

Bitte das Anmeldeformular unter www.sv-owl.de Breitensport benutzen oder die Online Anmeldung!

Die Zahlung kann nur per Einzugsermächtigung oder SEPA Mandat vorgenommen werden. Überweisungen sind nicht möglich.

Anmeldeschluss: 20.12.2024 Mindestens 12 Teilnehmer

Gebühr: 65€ mit Vereinsempfehlung/ 130€ ohne Vereinsempfehlung

Lehrgangsführung: Inga Teckentrup - SV OWL

Lehrteam*in Britta Wortmann

Anerkennung: Trainer C Breitensport (E/Ä), Aqua-Fitness Coach, Trainer C Breitensport (E/Ä)