

## SVOWL- B01/2026

10./11.01.2026

### „Aquafit(ness) intensiv ins neue Jahr“

#### Moderates Ausdauertraining oder

mit neuen Impulsen, *vielen neuen Ideen zum Materialeinsatz* 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)
- Nutzung von verschiedenen Materialien (sehr große Auswahl, da im Reha Sport Zentrum ☺ )

#### Lernziele & Kompetenzen

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

#### 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.

## Voraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- Ausgefüllte Selbsterklärung zum Gesundheitszustand

## Termin

10./11.01.2026 in Porta Therapiezentrum Neessen  
10.01.2026 10:00 Uhr - ca. 18:00 Uhr  
11.01.2026 10:00 Uhr - ca. 15:00 Uhr

Bitte die Online Anmeldung nutzen!

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

**Anmeldeschluss: 15.12.2025**

**Mindestens 12 Teilnehmer**

**Gebühr: 175€ Vereine im SV OWL/ 250€ Vereinsempfehlung/ 300€ ohne Vereinsempfehlung**

**Lehrgangsleitung:** Inga Teckentrup - SV OWL

## Lehrteam\*in

Britta Wortmann

## Anerkennung

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