



Lehrinhalt

Aqua Fitness Trainer B-Lizenz

- 1. Aquafitness – Grundlagen
- 2. Das Element Wasser und seine Eigenschaften
 - 2.1. Wasserdichte/Auftrieb
 - 2.2. Wasserwiderstand
 - 2.3. Trägheit
 - 2.4. hydrostatischer Druck
 - 2.5. Thermoregulation
- 3. Trainingsbedingungen
- 4. physikalische Gesetzmäßigkeiten und ihre Bedeutung für das Aquatraining
- 5. Aquafitness – Vorteile und Wirkung des Aquatrainings
- 6. Aquafitness – Voraussetzungen und Zielgruppen
- 7. Effekte des Aquatrainings auf:
 - 7.1. Ausdauer
 - 7.2. Kraft/ Kraftausdauer
 - 7.3. Beweglichkeit
 - 7.4. Koordination
- 8. Aquatraining für besondere Zielgruppen
- 9. Aquafitness - Kurse
- 10. Aquafitness – Training
- 11. Aquafitness - Übungen
- 12. Aquafitness – Geräte
- 13. Aufbau einer Aquastunde
- 14. Cueing und Anleiten
- 15. Intervalltraining
- 16. Basisbewegungen
- 17. Stundenvarianten und Spiele
- Prüfung/Hausaufgabe