

Ausschreibung

Perfekt abgestimmt – Maßgeschneiderter Geräteeinsatz in der Aquafitness

Fachbereich: Aquafitness
Lehrgangsnummer: 2020-618
Termin: 24.10.2020
Umfang: 8 LE (Theorie und Praxis)

Zielgruppe: lizenzierte Trainer, die gesundheitsorientierte Angebote im Verein leiten oder Interessierte und Aktive, die über Grundwissen im Bereich Aqua Fitness verfügen

Inhalt:

- Kraft-/Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser
- Auftriebs- und Widerstandwirkung verschiedener Trainingsgeräte
- gerätespezifische Variationsmöglichkeiten mit der Poolnudel und den Hanteln
- Power-Zirkel mit verschiedenen neuen Trainingsgeräten

Die Inhalte werden mittels Theorie- und Praxiseinheiten vermittelt.

Gebühr:

Mitglieder aus Schwimmvereinen der LSV:	75,00 €
Mitglieder anderer DOSB Vereine:	110,00 €
externe Teilnehmer:	150,00 €

Ort: Würzburg

Verpflegung: Bitte Brotzeit mitbringen/ Informationen zu Verpflegungsmöglichkeiten vor Ort folgen in der Einladung

Anmeldung: Anmeldeschluss: 04.10.2020
Anmeldung unter:
www.bayerischer-schwimmverband.de/bildung/Termine Lehrgänge

Lizenzverlängerung: 8 LE (für Verlängerung insgesamt 15 LE notwendig) empfohlen für
1. Lizenzstufe Breitensport Schwimmen sowie ÜL-B/Prävention

Referentin: Jeannette Komma

