

Ausbildung

zum/zur Aqua-Trainer/in

Mit dem Begriff „Wellness“ denken wir gleichzeitig auch an Wasser.

Im Wasser ist unser Körper um ein vielfaches leichter, dies wirkt sich natürlich auch auf das Training in diesem Element aus. Die Gelenke werden weniger belastet, dennoch bleiben die gewünschten Effekte auf Muskulatur und Kondition nicht aus. Das Training im Wasser löst Verspannungen und hilft bei Rückenproblemen. Außerdem macht es sehr viel Spaß sich im Wasser zu bewegen.

Der Spaßfaktor ergibt sich durch die unterschiedlichsten Möglichkeiten: gleich ob kräftigende Übungen – z.B. Aqua-Aerobic und -Spielformen – oder entspannende Übungen zum Stressabbau. Das macht das Training immer interessant und abwechslungsreich.

Die Einsatzgebiete eines Aqua-Trainers/einer Aqua-Trainerin sind sehr vielseitig, ebenso wie die Zielgruppen. Gerade am und im Wasser ist diese Tätigkeit mit einer hohen Verantwortung verbunden, deshalb ist es unser Ziel, Sie als künftigen Aqua-Trainer/Trainerin professionell und verantwortungsvoll auszubilden. Damit versetzen wir Sie in die Lage eigene Kurse mit den unterschiedlichsten Zielgruppen zu leiten.

Zielgruppe / Voraussetzungen:

Jede Frau und jeder Mann, mit dem Ziel sich in einem Wachstumsmarkt haupt- oder nebenberuflich zu etablieren. Menschen, die bereits jetzt im Gesundheits- bzw. Wellnesssektor tätig sind und sich weiter qualifizieren möchten.

Sie sollten über eine gute Fitness verfügen und natürlich auch schwimmen können.

Hinweis:

Berufsneu-/Quereinsteigern empfehlen wir als Grundlage unsere Basis-Workshops: „Anatomie in Bewegung“ und „Aerobic Steps & Co.“.

Termine und Arbeitszeiten (3 Wochenenden):

- 26./27.03., 16./17.04. und 07./08.05.2011
- 03./04.09., 17./18.09. und 15./16.10.2011

an jedem Trainingstag von 10:00 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Raum München

Ihre Investition: € 595,- inkl. MwSt.

Details: siehe Seite 2

Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing
Telefon: 08121 222 702
Telefax: 08121 222 701
christine.matheja@entspannungsakademie.de

Anmeldung:

Ausbildung

zum/zur Aqua-Trainer/-in

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und ein Zertifikat enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.

- Seite 2 -

Ausbildung

zum/zur Aqua-Trainer/-in

Ablaufplan

1. Wochenende

- Vorstellen des detaillierten Ablaufplans
- Gegenseitiges Kennen lernen der Gruppe
- Einleitung, Wirkungsfaktoren
- Physikalische Eigenschaften und Vorteile, „Warum Wasserübungen?“
- Erscheinungsbilder des Aqua-Trainings
- Rahmenbedingungen

2. Wochenende

- Zielgruppen und Personen, Kontraindikationen
- pädagogische Aspekte
- Stundenaufbau/Methodik/Didaktik
- „Lebensrettende Sofortmaßnahmen“, kleiner 1. Hilfe-Schein
- allgemeine Baderegeln und Vorsichtsmaßnahmen
- Prüfungsvorbereitung

3. Wochenende

- Beispiele für Stundenbilder
- schriftliche Prüfung
- praktische Prüfung (Lehrprobe)
- Zertifikatvergabe

Jedes Wochenende enthält Übungssequenzen, die im Wasser durchgeführt werden. Diese sind zum Beispiel

- Aqua-Fitness
- Zirkel-Training
- Arbeiten mit Pool-Nudeln, Kurzhanteln, Handschuh und Schwimmbrett
- Aqua-Step
- Zirkeltraining
- Aqua-Jogging
- Spielformen

Allgemeine Hinweise:

Manche Schwimmbäder bzw. VHS erwarten die Schwimm-Qualifikation in Silber. Bei einigen Einrichtungen ist der Voraussetzung wenn z.B. kein Bademeister vor Ort ist!

Um eine professionelle Betreuung der Teilnehmer zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt!

Wegen der Vielzahl von Übungen empfiehlt sich lockere und bequeme Bekleidung und natürlich Badesachen.

Sie erhalten eine ausführliche Semindokumentation zu allen Themen. Der Teil „Lebensrettende Sofortmaßnahmen“ wird durch die Trainerin gelehrt, der dazugehörige Schein durch das Bayerische Rote Kreuz ausgestellt.

Die Prüfungsgebühr ist in der Trainingsgebühr bereits enthalten.

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an:

Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de