

Hochschulsportverband Niedersachsen/Bremen (HVNB)

Oldenburg, den 24.04.2017

Übungsleitenden-Fortbildung

- Thema:** Aquafitness
- Termin, Uhrzeit:** Samstag, den 10.06.2017
Sonntag, den 11.06.2017
Jeweils 08:30 – 18:00 Uhr
- Ort:** Universität Oldenburg, Unibad
- Zielgruppe:** Erwachsene, die sich im Bereich Aquafitness weiterbilden wollen
- Kosten:**
- | | |
|------------------------------|--------|
| HVNB-Mitglieder | 0 EUR |
| Reuegeld bei Nichtteilnahme* | 30 EUR |
| Region Küste | 20 EUR |
| Externe | 50 EUR |
- Teilnehmende:** max. 18
- Inhalte & Ziele:**
- Theorie:**
- Grundlagen für erfolgreiche Kursus - Planung, Zielgruppen, Indikationen und Kontraindikationen, Sport- und Gesundheitslehre,
 - Lauftechniken beim Aquajogging und damit verbundene Trainingseffekte, Einsatz von Musik, Umgang mit besonderen Krankheitsbildern in der Prävention,
 - Aquafitness für Schwangere (Fit for Two), Rechtsgrundlagen
- Praxis:**
- Aquajogging, Schwimmgymnastik, Aquapower mit Musik, Übungsreihen für Großgruppen, Neurofitness
 - Basisbewegungen im stehetiefen Wasser, Funktionsübungen, Einsatz von Hilfsmitteln
 - Stabilisierungsübungen im Tiefwasser
- Referenten:** Sabine Schulz: Meisterin für Bäderbetriebe, Fachdozentin beim Berufsverband für Bäderpersonal
Maika Kirchhoff: Fitnessökonomin
Henning Krupp: Physiotherapeut
- Leistungen:** Seminarunterlagen, Snacks und Getränke
- Anmeldung:** online unter:
https://zeh-server.sport.uni-oldenburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Fortbildung_Aquafitness.html
- Kontakt:** ZE Hochschulsport
Uhlhornsweg 49,
26129 Oldenburg
Tel: 0441 / 798-2085; FAX: 0441 / 798-3189

* Das Reuegeld für HVNB-Mitglieder entfällt bei Absagen, die bis zum Anmeldeschluss eingehen oder bis zu 7 Tage nach dem Fortbildungstermin mit einem ärztlichen Attest belegt werden. Unangekündigtes Nicht-Erscheinen wird grundsätzlich mit Reuegeld geahndet.