

Ausschreibung Übungsleiterlehrgang im Fachbereich
Aqua-Fitness mit Lehrgangsort in Bad Fallingbostel

Unterkunft im Seminarhotel Schnehagen, Adolphsheider Str. 33 in Bad Fallingbostel

Der BDS in Niedersachsen unterbreiten wir Ihnen unter dem Motto „Fit im Wasser“ ein mehrtägiges Fortbildungsseminar mit dem Ausbildungsziel Übungsleiter im Fachbereich Aqua-Fitness.

Fortbildungsseminar 18 / 2020 mit dem Ausbildungsziel Übungsleiter / Trainer im Fachbereich Präventionssport "Aqua - Fitness" in Anlehnung an die Richtlinien des § 20 Präventionsgesetz vom **12. bis 14. November 2020** im Seminarhotel Schnehagen, Adolphsheider Str. 33 in Bad Fallingbostel (Schulungszentrum des BDS in Niedersachsen) statt.

Diese Fortbildungsseminare sind für alle Personen geeignet, die in einem Schwimmbad arbeiten und die eine weitere Attraktivität in Ihrem Bad anbieten möchten. Es ist eine Gelegenheit sich mit dieser Fortbildung zum Übungsleiter/in vertraut zu machen. Verpassen Sie das Boot nicht und machen Sie mit beim Aqua- Fitness. Verschaffen Sie sich eine neue Einnahmequelle in Ihrem Bad. Werden Sie Übungsleiter für dieses Fachgebiet.

Der Unterricht und die praktischen Übungen finden in geeigneten Schulungsräumen und im Hallenbad des statt. **Dozenten:** Henning Krupp Physiotherapeut und Krankenkassenreferent, Frau Sabine Schulz und Frau Maike Kirchoff Weiterbildungsreferenten des BDS. **Die Unterkunft ist in einem TOP- Hotel gebucht und ist im Preis ebenso wie die Lehrgangsunterlagen, der Mittags- und Abendtisch nebst Kaffee enthalten.**

Schwimmzeug bitte nicht vergessen.

Zeitplan Seminar Übungsleiter im Fachbereich Aqua-Fitness:

Donnerstag: Einbuchung im Hotel. **Lehrgangsbeginn 11:00 Uhr** Begrüßung und Vorstellung im Seminarraum. Anschließend allgemeine Grundlagen, methodische und didaktische Prinzipien,. **12:30 Mittagsessen.** 14:00 bis 15:00 Uhr Praxis: Stehtiefes Wasser: Basisbewegungen. Tiefwasser: Stabilisierungsübungen. 18:00 bis 18:30Uhr Abendessen. 18:45Uhr bis 20:00Uhr Theorie: Trainings- und Bewegungslehre, Arbeit mit Zielgruppen, Stunden- und Kursusgestaltung, Trainingselemente, Anforderungen an den Übungsleiter, Musik.

Freitag: Beginn 8:00 Uhr bis 09:45 Uhr Theorie und Praxis: Stehtiefes Wasser und Tiefwasser: Erarbeitung methodischer Übungsreihen Aquagymnastik und Aquajogging. 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr: Theorie: Kursusplanung, Aufbau und Inhalte von Kursstunden, Mindmapping. Vorbereitung der Lehrproben 11:30 Uhr - 12:00 Uhr Mittagessen, 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr Praxis in Kleingruppen: stehtiefes Wasser und Tiefwasser, Trainingsvarianten verschiedener Muskelgruppen und verschiedenen Hilfsmittel. Methodischer Aufbau.. 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr Theorie: Gesundheitslehre, Trainierbarkeit verschiedener Personengruppen, Trainingslehre, besondere Krankheitsbilder in der Prävention. Ab 18:00 Uhr Abendessen danach schriftliche Prüfung

Samstag: Beginn 9:00 Uhr - 10:30Uhr; Praxis Cardiopower im stehtiefes Wasser mit Musik, Vorstellung von Choreographien. 11:00Uhr – 13:00Uhr Theorie: Einsatz von Musik, Einteilung von Musiksequenzen, Zuschneiden von Musik. Abschlussgespräch und Überreichung der Zertifikate (zeitl. und inhaltl. Verschiebungen möglich)

Der Preis beträgt pro Teilnehmer einschließlich Unterkunft (Doppelzimmer) und Verpflegung 299,00 € für Mitglieder des BDS, 329,00€ für Nichtmitglieder und wird mit der Anmeldebestätigung fällig. Falls ein Einzelzimmer gewünscht wird, ist dies gegen Aufpreiszahlung vom 21,00 € pro Nacht im Hotel oder über uns möglich und ist vom Hotel so festgelegt. Hotel Schnehagen Tel. 05162 / 98160. Falls ein Doppelzimmer gebucht aber nur ein Einzelzimmer belegt werden kann, muss der Aufpreis im Hotel gezahlt werden. Wir nehmen an einem Sportförderungsprogramm teil.

Mit der Anmeldung zur o. g. Veranstaltung erklärt/erklären der/die Anmeldende sein/ihr Einverständnis, dass die Anmeldedaten und die Lehrgangsdaten unter Beachtung der Datenschutzbestimmungen für Zwecke der betreffenden Veranstaltung elektronisch gespeichert und den Mitarbeitern der Veranstaltung und beteiligten Verbände zur Verfügung gestellt werden.

Eine Haftung ist ausgeschlossen. Anmeldungen bitte per Post, Telefon oder FAX an den Landesverband.

Anmeldung an den : BDS, Landesverband Niedersachsen und Bremen e.V.
Max-Beckmann-Str. 23, 26133 Oldenburg. Telefon: 0441/44016 FAX: 0441/4860687