

## Allgemein

▼ Aquatic-Fitness, der Name verrät es, ist ein Bewegungsangebot im Wasser, die aus den Vereinigten Staaten nach Europa und Japan herübergeschwappt ist. Die Amerikanerin Mary Sanders, ehemalige Weltklasse-Synchronechwimmerin, gilt in der Szene als Mutter dieser neuen Form der Wassergymnastik. 1985 gründete sie ihre eigene Aquatic-Schule. Der entscheidende Vorteil von Aquatic-Fitness: Wirbelsäule, Gelenke und Bänder werden im Vergleich zu jedem Training an Land um ein Vielfaches geschont. An der Universität in Reno entwickelt und evaluiert Mary Sanders Trainingsformen. Wie Aquajogging (mit dieser Methode therapierten zum Beispiel Langstreckenläufer und Fußballer ihre Verletzungen), erfreut sich dieses abwechslungsreiche Wasser-Fitness-Programm großer Beliebtheit. Die seit 1995 vom SVW angebotenen Ausbildungslehrgänge für Aquatic-Fitness-Instructoren wurden von bisher rund 575 Teilnehmern erfolgreich absolviert. Die in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse müssen aber regelmäßig vertieft und erweitert werden. Aus diesem Grunde bietet der SVW, neben der fortlaufenden Erstausbildung neuer Instructoren jährlich unterschiedliche Fortbildungslehrgänge zu speziellen Themenbereichen an. **Der Lehrgang endet Sonntagnachmittag gegen 17 Uhr.**

▼ Aquajogging hat sich inzwischen sowohl einfach als Laufspass im Wasser als auch als Ausgleichstraining zu Aktivitäten an Land etabliert. Der SVW bietet diesen Teilbereich der Aquatic Fitness nun auch als Aus- und Fortbildungslehrgang für alle Übungsleiter an, die Interesse haben, einen Treffpunkt Aquajogging zu leiten oder diese Bewegungsform in einen Trainingsalltag zu integrieren.



## SPEEDO-AQUATIC-FITNESS-INSTRUCTOR

### Inhalt:

Speedo-Aquatic-Fitness-System - Basisbewegungen und S.W.E.A.T.-Formel - Trainingsprinzipien, Cueings, Training im Flachwasser, Training im Tiefwasser, Einsatz der Aquanudel, Musikauswahl, Marketing, Instructor-Prüfung, mind. 25 LE. Der erfolgreich abgeschlossene Lehrgang wird als **Fachteil** auf die **Ausbildung Trainer C Breitensport Erwachsene und Ältere angerechnet. Teilnehmer der C-Lizenzausbildung werden bei rechtzeitiger Anmeldung bevorzugt behandelt.** Ebenso haben Teilnehmer/innen (TN) aus SVW-Vereinen bei Überbelegung Vorrang vor TN aus anderen Verbänden oder Organisationen. Bei großer Nachfrage wird die Teilnehmerzahl pro Verein auf zwei Personen begrenzt (dies gilt nicht für Teilnehmer der C-Lizenzausbildung!). Nach Anmeldeschluss wird über eine Teilnahme entschieden und informiert.

Lehrgangs-Nr.	Termine	Ort	Anmeldeschluss
Q01-10	05. – 07.03.10	Albstadt	03.02.10
Q02-10	08. – 10.10.10	Albstadt	14.09.10

Der erste Lehrgangsteil beginnt jeweils am Freitag um 15.00h und endet am Sonntag um 17.00h.

### Lehrgangsgebühren:

In den Lehrgangsgebühren sind für jeden Teilnehmer Mitts und Auftriebsgürtel enthalten. Für Teilnehmer/innen aus SVW-Vereinen beträgt die TN Gebühr 260,- €; Für Externe 390,- €.

**Anmeldung:** Bitte verwenden Sie für Ihre Anmeldung das Anmeldeformular im Anhang.

## LAUFTREFFLEITER AQUAJOGGING

### Inhalt:

Technik Aquajogging (Flachwasser/Tiefwasser), Fehlersehen, Fehlerkorrektur, Belastungsgestaltung und Belastungsformen, 15 LE. Der Lehrgang beginnt Samstag um 09.00h und endet Sonntag mit dem Mittagessen.

Dieser Lehrgang wird in 2010 nicht angeboten. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an die Lehrreferentin des SVW Cornelia Glatz (0711-280 77 411 oder Mail: [conny.glatz@svw-online.de](mailto:conny.glatz@svw-online.de))