

## Ausbildung und Verlängerung Wochenendlehrgang

**Ausschreibung : Lehrgang 8 B**

**„Grundlagen der Wassergymnastik / Aquafitness“**

Fachwartin für Breiten-,Freizeit-und  
Gesundheitssport

**Brigitte Zippert**

Dr.-Brinkmann-Str. 9

33330 Gütersloh

Telefon 05241 29716

Telefax 05241 29716

[Brigitte.Zippert@sv-owl.de](mailto:Brigitte.Zippert@sv-owl.de)

### Basisinformationen

Der Aqua-Fitness-Bereich hat sich zu einer festen Größe am Markt entwickelt. Die aktuelle Welle ist eine gesundheitsorientierte Weiterentwicklung der traditionellen Wassergymnastik. Hobbysportler, Fitness-Freaks und Spitzensportler können sich die positiven Eigenschaften des Wassers zunutze machen. Nackenverspannte Schreibtischtäter erleben Lockerung der Muskulatur, Ballspieler pflegen ihre lädierten Knochen, Läufer regenerieren sich bei sanften Trainingseinheiten im Wasser. Übergewichtige genießen die Leichtigkeit im Wasser. Personen mit Verschleißerkrankungen und Verletzungsfolgen an Gelenken profitieren ebenso vom Aqua-Training.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Interessenten die im Bereich Aquasport künftig als Übungsleiter tätig werden möchten und ein fundiertes Basiswissen für gesundheitsorientierte Angebote wie Aqua-Fitness und Wassergymnastik erwerben möchten.

Vermittelt werden neben den Grundlagen der funktionellen und konditionellen Wassergymnastik, auch ein Überblick über den großen Aqua-Fitness Bereich. Die besonderen Eigenschaften des Wassers und die positiven Wirkungen auf den Körper ist ein weiteres Thema. Alltagsgeräte zur Verdeutlichung der physikalischen Eigenschaften des Wassers werden eingesetzt.

**Termin: Samstag und Sonntag, 20./21.Februar 2010**

**Ort: Rheda-Wiedenbrück, Piusschule**

**Zeitplan: Samstag 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

**Sonntag 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

**Kosten: 70,00 € pro Person**

Fahrtkosten werden nicht erstattet  
Mittagessen übernimmt der SV OWL

**Meldesluß: 10.02.2010**

**Teilnehmerzahl: maximal 25 Personen**

**Dieser Lehrgang wird zur Lizenzverlängerung mit 15 UE anerkannt. (C Breitensport, Trainer C und allgemeine UL-C)**

Bei diesem Lehrgang handelt es sich um einen Fortbildung u. Einführungslehrgang, zum Einstieg in den gesamten Aqua-Fitness- u. -Wassergymnastik Bereich.

**Bitte das Anmeldeformular benutzen. (zu finden unter [sv-owl.de](http://sv-owl.de))**

Eingetragener Verein im Vereinsregister Amtsgericht Bielefeld unter Nr. 20 VR 1793

Bankverbindung: Dresdner Bank AG Bielefeld , Kontonummer 2 328 781 00 , Bankleitzahl 480 800 20