

## **AQUA FITNESS - Elastikbänder - Hanteln - Aquanudel**

halbtägig

Präsenzausbildung

Aquafitness erfreut sich innerhalb der Group Fitness immer größere Beliebtheit. Es ermöglicht ein Training in der Schwerelosigkeit, das den ganzen Körper trainiert. Ein Training ist dabei mit den unterschiedlichsten Zielgruppen möglich. Diese reichen vom Spitzensportler, über den Reha-Patienten bis hin zum Senioren der im Alter fit bleiben möchte.

Durch Aquafitness wird im Element Wasser auf natürliche Weise die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gesteigert. Wasserauftrieb und Wasserwiderstand fördern die Muskelkraft und verbessern die körperliche Ausdauer. Diese gelenkeschonende Art des Trainings fördert ganz nebenbei die Entspannung und bringt den Körper in Balance.

In diesem AQUA FITNESS WORKSHOP mit Mastertrainerin YARA PASTRELLI stellen wir eine moderne Form des Trainings im Wasser vor. Fitnessorientiert, kraftvoll und zielgruppenorientiert bekommst du in diesem Workshop topaktuelle Trainingsmethoden und viele neue Ideen für deine Aquastunden.

3 komplette Stundenbilder:

- AQUA FITNESS mit Elastikbänder
- AQUA FITNESS mit Hantel & Nudel
- AQUA FITNESS mit dem eigenen Körpergewicht

### **Voraussetzungen**

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

### **Anmerkung**

Ausbildungszeiten: 11:30 – 14:30 Uhr

### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 99.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.