



Alexander Schild • Sonnenstraße 14 • 97616 Bad Neustadt a. d. Saale  
Tel.: +49170 3828510 • Email: alexanderschild@outlook.com

---

## **Ausschreibung**

### **Neue Ideen in der Aquafitness Variationsmöglichkeiten im Aquafitnessbereich**

- Fachbereich:** Breitensport Schwimmen
- Lehrgangsnummer:** UFR 2019-01
- Lehrgangstermin:** Sonntag, 13.10.2019
- Umfang:** 8 UE (Theorie und Praxis)
- Zielgruppe:** lizenzierte Trainer C Breitensport Schwimmen, Interessierte, Aktive
- Inhalt:**
- Neue Ideen im Aquafitnessbereich
  - Varianten für Flach- und Tiefwassertraining
  - mit und ohne Einsatz von Geräten
- Die Inhalte werden mittels Theorie- und Praxiseinheiten vermittelt.
- Gebühr:** Mitglieder aus Schwimmvereinen der Landesschwimmverbände: 75,00 €  
Mitglieder anderer Sportverbände im DOSB: 110,00 €  
Externe Teilnehmer: 150,00 €
- Die Gebühr ist bar beim Lehrgang zu bezahlen.
- Ort:** Mainlandbad Höchberg  
Rudolf-Harbig-Platz 3, 97204 Höchberg
- Verpflegung:** Keine Verpflegung
- Anmeldung:** Anmeldeschluss: 28.09.2019  
Anmeldung per E-Mail an: [renate.schmalzl@web.de](mailto:renate.schmalzl@web.de)  
Hinweis: maximal 20 Teilnehmer
- Lizenzverlängerung:** 8 UE (zur Verlängerung sind insgesamt 15 UE notwendig),  
empfohlen für Trainer mit C-Lizenz Breitensport Schwimmen
- Referent/in:** Renate Schmalzl, Claudia Berger
- Lehrgangsleitung:** Renate Schmalzl,  
Fachwart Breiten- u. Gesundheitssport, Bez. Unterfranken



### Lehrgangsprogramm

10.00-10.15 Uhr	Begrüßung / Einführung in den LG	Theorieraum	R.Schmalzl
10.15-10.45 Uhr	Bewegungsmangel / Aquasport das Anti-Aging-Programm	Theorieraum	R.Schmalzl
10.45-11.30 Uhr	Aquasport bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen	Theorieraum	R.Schmalzl
11.30-12.15 Uhr	Aquatrainning mit Einsatz von Geräten	Bad	R.Schmalzl
12.15-13.00 Uhr	Aquatrainning Schwerpunkt Flachwasser	Bad	C.Berger
13.00-14.00 Uhr	Mittagspause		
14.00-14.45 Uhr	Aquafitness Schwerpunkt Tiefwasser	Bad	C.Berger
14.45-15.30 Uhr	Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten einer Aquastunde	Theorieraum	R.Schmalzl
15.30-16.00 Uhr	Aquapilates	Bad	R.Schmalzl
16.00-16.45 Uhr	Golden Waves (für junggebliebene Ältere)	Bad	C.Berger
16.45-17.00 Uhr	Resümee – Ende des Lehrgangs	Bad	R.Schmalzl