



Aquafitness/Aquajogging©P&S

Termin:	18.12. – 19.12.2027
Kurs - Nr.:	27.AF.01
Referent:	Andreas Plaul, Physiotherapeut, Aquatrainer
Zielgruppe:	Physiotherapeuten, Übungsleiter, Masseur und medizinischer Bademeister
Unterrichtseinheiten:	16
Fortbildungspunkte:	16
Kursgebühr:	260,00 €
kostenl. Serviceleistungen:	Skript und Pausenverpflegung
Kursbeginn:	08.30 Uhr
Kurszeiten:	täglich von 08.30 – 17.00 Uhr



Kursinhalt:

Beim **Aquafitness** handelt es sich um ein spezifisches Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser oder im Tiefwasser mit und ohne speziellen Geräten für das Wassertraining angeboten wird. Arme, Beine, Po, Rumpf und das Kreislaufsystem werden mit und ohne Hilfsmittel dabei trainiert. Die Kraft, die Beweglichkeit und die Ausdauerfähigkeit wird durch Aquafitness gesteigert. Die Fähigkeit sich zu entspannen wird gefördert.

Das **Aquajogging** geht weit über die verbreitete Wassergymnastik hinaus. Mit dieser Art des Ganzkörpertrainings wird das Herzkreislaufsystem optimal trainiert und alle Muskelgruppen angesprochen. Es schult die Koordination und den Gleichgewichtssinn, schont Sehnen, Bänder und Gelenke. Es werden nicht nur die Beine, sondern auch Arme, Schultern und Haltermuskulatur beansprucht. Der ständige Widerstand des Wassers macht die Übungen zudem schwerer und fördert somit die Kondition. Die Übungen und Intensitäten können, vom Anfänger bis zum Spitzensportler je nach Trainingslevel, selbst bestimmt werden. Unterschiedliche Lauftechniken und Trainingsmethoden werden mit und ohne Hilfsmittel vorgestellt und in Ihrer Wirkungsweise besprochen.

Nach dem erfolgreichen Durchlaufen der Kurse können sie sich **Aquatrainer©P&S** nennen

Besonderes:

Dieser Fortbildungskurs kann genutzt werden zur:

- zur Verlängerung der Lizenz des Rückenschullehrers (nach KddR)
- zur Verlängerung der Rehasportlizenz des RSD e.V.
- für die Mustereinweisung als Präventionskurs Aquafitness / Aquajogging

Der Kurs erfüllt die Zertifizierungs- und die Qualitätskriterien als Präventionskurs nach § 20 Abs. 1 SGB V der GKV-Spitzenverbände

In Zusammenarbeit mit
P&S FOBI's

