

DSV AQUAFITNESS Instructor*in

Ausbildungsstufe: Einzelqualifikation mit Zertifikat sowie Fachlehrgang C-Lizenzausbildung Trainer*in C Breitensport Erwachsene/Ältere

Umfang: mind. 32 LE

Ziele:

Die Ausbildung soll die Teilnehmenden zur selbstständigen Planung und Durchführung von Aquafitnessangeboten qualifizieren. Mit der erfolgreichen Teilnahme am Präsenzlehrgang und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat „DSV AQUAFITNESS Instructor*in“. Das Zertifikat hat eine Gültigkeit von vier Jahren und kann in dieser Zeit durch eine Aquafitnessfortbildung von mindestens 8 LE für weitere vier Jahre verlängert werden

Inhalte:

Physikalische Eigenschaften des Wassers als Grundlage für ein eff. Training mit Aquafitness

Basisbewegungen im Tief- und Flachwasser & Variationen

Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit & koordin. Fähigkeiten

Einsatz von Geräten & Musik

Rechtliche Grundlagen

Aufbau, Organisation & Leitung von Angeboten im Verein, Werbung

Zielgruppe:

Interessierte, die Aquafitness- sowie Gesundheitsangebote im Verein durchführen möchten. Interessierte C-Trainer*innen, die ihr Wissen erweitern möchten. C-Trainer*innen anderer Profile (z.B. Schwimmen Leistungssport), die eine Lizenz ÜL B Sport in Prävention anstreben.

Zulassungsvoraussetzungen:

- Nachweis einer Erste-Hilfe-Grundausbildung, nicht älter als 2 Jahre
- Rettungsfähigkeit (mindestens DRSA Bronze, nicht älter als zwei Jahre)
- Bestätigung über Sportgesundheit (aktive Teilnahme an Praxiseinheiten)
- Unterschriebener DOSB-Ehrenkodex

Prüfung: Demonstrationsstunde mit Stundenverlaufsplan

Lehrgangsort: Landessportschule Albstadt

Hinweis:

Der Lehrgang wird je nach Möglichkeit in zwei Module geteilt oder als Kompaktausbildung angeboten und umfasst dann digitale Anteile sowie Online-Phasen mit flexiblen Bearbeitungszeiträumen.