

Aufgrund regelmäßig wechselnder Beckennutzungszeiten sind die Themen in Blöcke eingeteilt. Die Praxisblöcke können variabel zwischen die Theorieblöcke eingepflegt werden.

Block	Dauer	Thema
Theorieblock 1	60 min	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Vorteile • Einsatzmöglichkeiten Effekte von Aquafitness <ul style="list-style-type: none"> • Kraft und Ausdauer • Auswirkungen auf den Körper Physikalische Besonderheiten im Wasser <ul style="list-style-type: none"> • Archimedisches Prinzip • Kräfte auf dem ruhenden Körper im Wasser • Hydrostatischer Druck • Dynamischer Auftrieb • Reibungs- und Formwiderstand • Dichte von Wasser • Wärmeleitfähigkeit von Wasser Wichtige Regeln <ul style="list-style-type: none"> • Wassergewöhnung
Theorieblock 2	30 min	Trainingswissenschaft <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Trainingsprinzipien • Gefahr Übertraining • Motorische Fähigkeiten • Ausdauertraining • Effekte von Ausdauertraining • Krafttraining • Belastung und Beanspruchung • Belastungsnormative • Belastungssteuerung beim Aquafitness
Theorieblock 3	30 min	Musiklehre <ul style="list-style-type: none"> • Grundstrukturen der Musik • Funktionen von Musik im Aquafitness • Einsatz von Musik im Aquafitness Cueing <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Verbales Cueing • Nonverbales Cueing

Block	Dauer	Thema
Theorieblock 4	30 min	Anatomie <ul style="list-style-type: none"> • Muskulatur in der Übersicht • Muskulatur der unteren Extremität • Muskulatur der oberen Extremität • Muskulatur des Rumpfes
Theorieblock 5	60 min	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation • Rahmenbedingungen • Aufbau von Einheiten und Kursen • Methodik des Trainers • Umgang mit Gruppen • Aufstellungsformen • Aufbau eines Kurses über 10 Unterrichtseinheiten • Langfristige Sicherung der Compliance
Theorieblock 6	30 min	Präventionskurs nach § 20 SGB V <ul style="list-style-type: none"> • Prävention • Grundlagen • Was kann zertifiziert werden • Prozess der Zertifizierung
Praxisblock 1	90 min	Exemplarische Aquafitness Stunde ohne Geräte
Praxisblock 2	90 min	Exemplarische Aquafitness Stunde mit Kleingeräten
Praxisblock 3	90 min	Spielformen im Wasser
Trockenpraxis	60 min	Exemplarische Aquafitness Stunde planen
Prüfung	120 min	Lehrprobe
Abschluss	30 min	Prüfungsnachbesprechung, Zertifikatausgabe
Anhang		Übungskatalog <ul style="list-style-type: none"> • Ohne Geräte • Mit Ball • Mit Schwimmbrett • Mit Poolnudel • Mit Frisbeescheibe • Mit Pull Buoy • Mit Taucherflossen • Mit Tauchring • Mit Aquaboots • Mit Paddles/Handschuhe/Hanteln • Spielformen