



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

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



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