

Tauchen Sie ein!

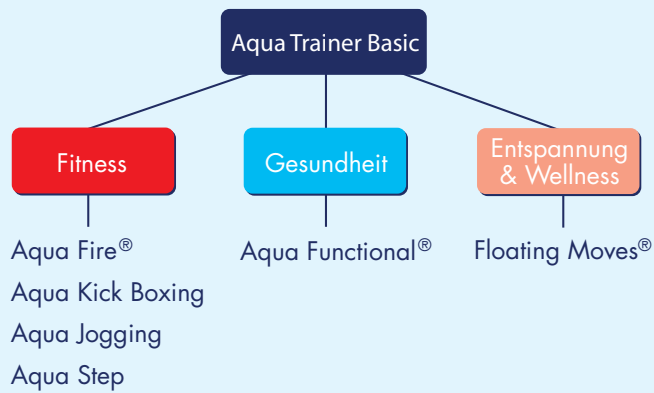


**ATHLETICON®**  
*AquaTraining*

Standardisierte Ausbildungen im  
AquaFitness-Bereich



## ATHLETICON® Aqua Trainingssystem



## ATHLETICON® AquaTraining

### Ausbildung zum Aqua Trainer Basic

Die Ausbildung "Aqua Trainer Basic" von ATHLETICON® richtet sich an Personen, die nach den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen eigenständig verschiedene Aqua-Kurse funktionell aufbauen und durchführen wollen.

#### 2 Tage Intensiv-Schulung (Theorie- und Praxisunterricht) mit folgenden Inhalten:

##### 1. Sportbiologische Grundlagen

- aktiver/passiver Bewegungsapparat
- Anatomie/Physiologie, Herz-Kreislauf-System
- Temperaturregulation

##### 2. Grundsätze des Aquatrainings

- Hydrostatischer Druck
- Wasserwiderstand, Auftrieb & Wasserdichte
- Trägheit, Hebelkraft, Aktion/Reaktion

##### 3. Trainingssteuerung und -planung

- Unterrichtsaufbau (Ziele/Inhalte/Methodik)
- Trainingsmöglichkeiten in verschiedenen Wassertiefen
- Vorstellung verschiedener Stundenmodelle
- Erarbeitung eigener Aqua-Stunden
- Videoanalyse, Motivation, Präsenz, Ausdruck

#### Prüfung

Theoretische und schriftliche Prüfung, Hausarbeit

#### Kosten

299,- Euro Lehrgangsgebühr inkl. MwSt, Prüfungsgebühren, Handbuch und Zertifikat

Nach bestandener Abschlussprüfung erhält der Teilnehmer das Zertifikat: ATHLETICON® Aqua Trainer Basic.

## ATHLETICON® Ausbildungs-System

Wir bieten AquaFitness, AquaGesundheit und AquaWellness in einer neuen Dimension.

Unsere Ausbildungssysteme basieren auf den neuesten sportwissenschaftlichen und physiotherapeutischen Erkenntnissen.

Sie eignen sich für Anfänger bis zum Profisportler.

### Ausbildung im Aqua Training mit Spaß und Funktionalität.



## AQUA FUNCTIONAL®

### Das innovative AquaGesundheits-Training

### Ausbildung zum AquaFunctional® Instructor

Das funktionelle Gesundheitstraining mit medizinischem Hintergrund. Dreidimensionale, wasserspezifisch konzipierte Übungen zur Kräftigung des Körperzentrums (Rücken-Bauch), sowie Mobilisierung und Kräftigung der Gelenke.

#### 2 Tage Intensiv-Schulung (Theorie- und Praxisunterricht) mit folgenden Inhalten:

##### Ausbildung:

- Krankheitsbilder
- Kontraindikationen
- Spezifische Anatomie
- Didaktik/Methodik
- Erarbeitung von Stundenbeispielen
- Übungs- und Ideenpool
- Trainerpräsenz und Anleitung/Videoanalyse
- Marketing, Verkauf

##### Prüfung:

Theoretische und schriftliche Prüfung, Hausarbeit

##### Kosten

299,- Euro Lehrgangsgebühr inkl. MwSt, Prüfungsgebühren, Handbuch und Zertifikat

Nach bestandener Abschlussprüfung erhält der Teilnehmer das Zertifikat:

ATHLETICON® AquaFunctional® Instructor.



### Ausbildung zum FloatingMoves® Instructor

Das Aqua-Wellness-Training basiert auf den Prinzipien des Tai Qi Gong und der Fünf-Elemente-Lehre. Der natürliche Fluss in den Bewegungen wird durch das Medium Wasser speziell unterstützt. Es entsteht eine ganzheitliche Schulung von Koordination, Kraft und Entspannung.

Durch den Einsatz des »Traction Belt« und der Auftriebskraft des Wassers ist dieser optimale, entspannte Zustand der Wirbelsäule erstmals während eines Aqua-Wellness-Trainings aufrecht zu erhalten.

#### 2 Tage Intensiv-Schulung (Theorie- und Praxisunterricht) mit folgenden Inhalten:

- Bewegungsprinzipien von *FloatingMoves*®
- Auftrieb und Traktion
- Einsatz und Regulierung des »Traction Belt« – Atmung und Auftrieb
- Trainingssteuerung und -planung
- Unterrichtsaufbau (Ziele/Inhalte/Methodik)
- *FloatingMoves*® Basisbewegungen
- Die Besonderheiten eines Aqua-Wellness-Trainings
- Funktionelle Anatomie in Bezug auf den »Traction Belt«
- Theorie der physikalischen Eigenschaften des Wassers

#### Prüfung:

Theoretische und schriftliche Prüfung, Hausarbeit

#### Kosten:

299,- Euro Lehrgangsgebühr inkl. MwSt, Prüfungsgebühren, Handbuch und Zertifikat.

Nach bestandener Abschlussprüfung erhält der Teilnehmer das Zertifikat: ATHLETICON® FloatingMoves® Instructor.



### Ausbildung zum AquaFire® Instructor

Ein effektives Aqua-Gruppentraining mit Elementen aus Boxing, Aerobic, Jogging, Krafttraining. AquaFire® ist ein Complete Body Workout mit allen Vorteilen des Wassers. Das ideale Training von Ausdauer, Kraft, Fettabbau und Koordination unterstützt von peppiger Musik und effektiven spaßbringenden Bewegungen.

Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

#### 2 Tage Intensiv-Schulung (Theorie- und Praxisunterricht) mit folgenden Inhalten:

- Theorie der physikalischen Eigenschaften des Wassers
- Praxisrelevante Anatomie
- Theoretische und praktische Schulung der Basisbewegungen
- Videoanalysen der Teilnehmer
- Motivation, Präsenz, Ausdruck
- Erarbeiten von Korrekturen der Teilnehmer einer *AquaFire*® Stunde
- Leicht erlernbarer Umgang mit der Musik
- Unterrichtstechniken

#### Prüfung:

Theoretische und schriftliche Prüfung, Hausarbeit

#### Kosten

299,- Euro Lehrgangsgebühr inkl. MwSt, Prüfungsgebühren, Handbuch und Zertifikat

Nach bestandener Abschlussprüfung erhält der Teilnehmer das Zertifikat: ATHLETICON® AquaFire® Instructor.

## Workshops

- **Aqua Jogging**  
Effektives Ausdauer- und Fettverbrennungs-training mit unterschiedlichen Laufbewegungen im Tief- oder Flachwasser. Trainingssteuerung mit Hilfe der Herzfrequenz und Intervallbelastungen.
- **Aqua Kick Boxing**  
Kick und Punch Elemente mit dem Trainingstool Aqua Boxing Glove. Sehr effizientes und gelenkschonendes Kampfsport-Training im Medium Wasser. Erlebe den Kampf mit dem Wasser.
- **Aqua Step**  
Tolles Training mit dem Aqua Step. Vielseitige Bewegungen lassen dieses Training so einzigartig und effektiv aussehen.
- **Optimaler Einsatz von Trainingstools**
- **Presenting, Animation, Motivation**

## Events

- Aqua Fitness Reisen
- Aqua Fitness Tage
- Aqua Fitness Festivals

**ATHLETICON®**  
AquaTraining

ATHLETICON® | Elbchaussee 194 | 22605 Hamburg  
Fon: 040 - 88 12 89 23 | Fax: 040 - 88 12 89 28  
Mail: [info@athleticon.de](mailto:info@athleticon.de) | [www.athleticon.de](http://www.athleticon.de)

