

Aqua Fitness Kurse des SC Hardtberg – 1. HJ 2012

Alle Kurse werden von ausgebildeten und lizenzierten Trainern durchgeführt

Kurs Nr. 01 ist ein Schwimm Technik Kurs und wird gesondert angeboten !

Hydropower, Aquastep (mit Musik) - präventive/gesundheitsfördernde Funktionsgymnastik

Lehrschwimmbecken Ludwig-Richter-Schule
Teilnehmer: max. 16

Wassertemperatur 26°
Kursgebühr 77,00 €

Kurs Nr.	Tag	Dauer	Zeit	Stunden	Übungsleiter
02	Montag	09.01. - 26.03.	19.00 - 19.45	11	Barbara Bursch-Brustkern
03	Montag	16.04. - 02.07.	19.00 - 19.45	11	Barbara Bursch-Brustkern
04	Montag	09.01. - 26.03.	19.45 - 20.30	11	Barbara Bursch-Brustkern
05	Montag	16.04. - 02.07..	19.45 - 20.30	11	Barbara Bursch-Brustkern

Kurse 02 - 05: Hydro-Power, Aquastep (mit Musik)

Der Kurs richtet sich an sportgesunde, sporterfahrene, belastbare Kursteilnehmer, die bereits Aqua Fitnesssport betrieben haben und die grundlegenden Work-Out-Figuren beherrschen. Die Trainingsintensität ist im Bereich der „moderaten aeroben Ausdauerzone (Puls 110-130)“ mit Spitzen in der „aeroben Ausdauerzone (Puls 130-150)“ angesiedelt, mit den Zielen der Verbesserung der körperlichen Fitness, der Optimierung von Stoffwechselprozessen und der Fettverbrennung, Body-Shaping, Stressabbau unter Ausnutzung der physikalischen Eigenschaften des Wassers. Durch den Einsatz von Musik sollen Rhythmik und Spaß erhöht werden. Die jeweils wechselnden Work-Out-Sequenzen umfassen Aqua Fitnessübungen unter Einsatz folgender Hilfsmittel: Beinschwimmer, Aqua-Disks, Aqua-Bretter, Aqua-Balls, Aqua-Handschuhen, Aqua-Stepern, Aqua-Boxing-Gloves sowie Pool-Nudeln. Der Kurs wird im Flachwasser (max. Wassertiefe 1,50 m) bei einer durchschnittlichen Wassertemperatur von 26° Grad durchgeführt. Die maximale Teilnehmerzahl ist aus räumlichen Gründen auf 16 Teilnehmer beschränkt.

Aquajogging (mit Musik) TIEFWASSER

Mehrzweckbecken **Hardtbergbad**
Teilnehmer: max. 18

Wassertemperatur 26°
Kursgebühr 119,00 €

Kurs Nr.	Tag	Dauer	Zeit	Stunden	Übungsleiter
06	Montag	09.01. - 21.05.	20.00-20.45	17	Pirjo Rodosthenous

Kurs 06: Aqua-Jogging (mit Musik) TIEFWASSER

Dieses Kursangebot richtet sich an sportgesunde und sporterfahrene, belastbare Kursteilnehmer, die bereits Aqua Fitnesssport betrieben haben und die grundlegenden Aqua-Jogging-Schritte mit und ohne Aqua-Belt (Schwimmgürtel) beherrschen. Die Trainingsintensität ist im Bereich der „moderaten aeroben Ausdauerzone (Puls 110-130)“ mit Spitzen in der „aeroben Ausdauerzone (Puls 130-150)“ angesiedelt, mit den Zielen der Verbesserung der körperlichen Fitness, der Optimierung von Stoffwechselprozessen, Fettverbrennung, Body-Shaping, Stressabbau unter Ausnutzung der physikalischen Eigenschaften des Wassers. Durch den Einsatz von Musik sollen Rhythmik und Spaß erhöht werden. Die jeweils wechselnden Aqua-Jogging-Sequenzen werden durch Aqua Fitnessübungen unter Einsatz folgender Hilfsmittel: Beinschwimmer, Aqua-Disks, Aqua-Bretter, Aqua-Balls, Aqua-Handschuhen, sowie Pool-Nudeln untermalt bzw. intensiviert. Der Kurs wird im Tiefwasser (kein Bodenkontakt !) bei einer durchschnittlichen Wassertemperatur von 26° Grad durchgeführt. Die maximale Teilnehmerzahl ist aus räumlichen Gründen auf 18 Teilnehmer beschränkt. Die Kursteilnehmer müssen **zwingend Schwimmen** können !

Aqua Fitness Kurse des SC Hardtberg – 1. HJ 2012

Alle Kurse werden von ausgebildeten und lizenzierten Trainern durchgeführt

Aqua Fitness (mit Musik) - BASICS 50Plus - für Aqua Fitness Einsteiger

Lehrschwimmbecken Ludwig-Richter-Schule
Teilnehmer: max. 16

Wassertemperatur 26°
Kursgebühr 77,00/84,00 €

Kurs Nr.	Tag	Dauer	Zeit	Stunden	Übungsleiter
07	Mittwoch	11.01. - 28.03.	19.15 - 20.00	11	Karin Ludwig
08	Mittwoch	18.04. - 04.07.	19.15 - 20.00	12	Karin Ludwig

Kurs 07 + 08: Aqua Fitness (mit Musik) - **BASICS 50Plus** - für Aqua Fitness Einsteiger

Der Kurs richtet sich an sportinteressierte, sportgesunde *Aqua Fitness Einsteiger der Altersgruppe 50Plus*, die noch keinerlei oder nur sehr wenig Erfahrung im Aqua Fitnesssport haben. Erlernt werden die grundlegenden Work-Out-Figuren. Die Trainingsintensität ist im Bereich der „aeroben Gesundheitszone (Puls 90-110)“ mit Spitzen in der „moderaten aeroben Ausdauerzone (Puls 110-130)“ angesiedelt, mit den Zielen der allgemeinen Gesundheitsförderung durch eine Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness, mit den positiven Auswirkungen auf Stoffwechselprozesse und Fettverbrennung, Body-Shaping, Stressabbau unter Ausnutzung der physikalischen Eigenschaften des Wassers. Durch den Einsatz von Musik sollen Rhythmik und Spaß erhöht werden. Die jeweils wechselnden Einsteiger-Work-Out-Sequenzen umfassen Aqua Fitnessübungen unter Einsatz folgender Hilfsmittel: Aqua-Disks, Aqua-Bretter, Aqua-Handschuhen sowie Pool-Nudeln. Zudem erfolgt eine Einweisung in verschiedene Aqua – Walking – Grundtechniken. Der Kurs wird im Flachwasser (max. Wassertiefe 1,50 m) bei einer durchschnittlichen Wassertemperatur von 26° Grad durchgeführt. Die maximale Teilnehmerzahl ist aus räumlichen Gründen auf 16 Teilnehmer beschränkt. Dieser **Kurs** ist insbesondere auch für Teilnehmer **50 plus** geeignet !

Aqua Fitness (mit Musik) - Intensiv - für Sportlerfahrene; Schwerpunkt: Aqua Step + Aqua Boxing !

Lehrschwimmbecken Ludwig-Richter-Schule
Teilnehmer: max. 12 (intensiveren Nutzung der Wasserfläche)

Wassertemperatur 26°
Kursgebühr 77,00/84,00 €

Kurs Nr.	Tag	Dauer	Zeit	Stunden	Übungsleiter
09	Mittwoch	11.01. - 28.03.	20.15 - 21.00	11	Karin Ludwig
10	Mittwoch	18.04. - 04.07.	20.15 - 21.00	12	Karin Ludwig

Kurs 09 + 10: Aqua Fitness (mit Musik) Intensiv - für Sport erfahrene; Schwerpunkt: **Aqua-Step + Aqua-Boxing !**

Dieses Kursangebot richtet sich an sportgesunde, Sport erfahrene, gut belastbare Kursteilnehmer, die bereits regelmäßig Aqua Fitnesssport betrieben haben, die grundlegenden Work-Out-Figuren beherrschen und die mal richtig „Gas geben“ wollen. Die Trainingsintensität beginnt nach dem „Warm-up“ grundsätzlich im Bereich der „moderaten aeroben Ausdauerzone (Puls 110-130)“ und steigert sich in den Übungssätzen regelmäßig in den Bereich der „aeroben Ausdauerzone (Puls 130-150)“, mit den Zielen der weiteren Verbesserung der körperlichen Fitness, der Optimierung von Stoffwechselprozessen und Steigerung der Fettverbrennung, Body-Shaping, Stressabbau unter Ausnutzung der physikalischen Eigenschaften des Wassers. Durch den Einsatz von rhythmischer Musik mit „ordentlich Beats“ sollen Rhythmik und Spaß sowie die Motivation in den Belastungsspitzen erhöht werden. Spezielle Work-Out-Sequenzen wie Aqua-Step und Aqua-Boxing kennzeichnen dieses Kursangebot. Der Kurs wird im Flachwasser (max. Wassertiefe 1,50 m) bei einer durchschnittlichen Wassertemperatur von 26° Grad durchgeführt. Die maximale Teilnehmerzahl ist wegen des intensiveren Nutzung der Wasserfläche auf lediglich 12 Teilnehmer beschränkt.

Aqua Fitness Kurse des SC Hardtberg – 1. HJ 2012

Alle Kurse werden von ausgebildeten und lizenzierten Trainern durchgeführt

Aqua Fitness (mit Musik) - Work Out - für alle Altersgruppen

Lehrschwimmbaden Ludwig-Richter-Schule
Teilnehmer: max. 16

Wassertemperatur 26°
Kursgebühr 77,00/70,00 €

Kurs Nr.	Tag	Dauer	Zeit	Stunden	Übungsleiter
11	Donnerstag	12.01. - 29.03.	19.00 - 19.45	11	N.N.
12	Donnerstag	12.01. - 29.03.	19.45 - 20.30	11	N.N.
13	Donnerstag	19.04. - 05.07.	19.00 - 19.45	10	N.N.
14	Donnerstag	19.04. - 05.07.	19.45 - 20.30	10	N.N.

Kurse 11 - 14: Aqua Fitness (mit Musik) – Work Out – für alle Altersgruppen

Der Kurs richtet sich an sportgesunde, Sport erfahrene, belastbare Kursteilnehmer, die bereits Aqua Fitnesssport betrieben haben und die grundlegenden Work-Out-Figuren beherrschen. Die Trainingsintensität ist im Bereich der „moderaten aeroben Ausdauerzone (Puls 110-130)“ mit Spitzen in der „aeroben Ausdauerzone (Puls 130-150)“ angesiedelt, mit den Zielen der Verbesserung der körperlichen Fitness, der Optimierung von Stoffwechselprozessen und der Fettverbrennung, Body-Shaping, Stressabbau unter Ausnutzung der physikalischen Eigenschaften des Wassers. Durch den Einsatz von Musik sollen Rhythmik und Spaß erhöht werden. Die jeweils wechselnden Work-Out-Sequenzen umfassen Aqua Fitnessübungen unter Einsatz folgender Hilfsmittel: Beinschwimmer, Aqua-Disks, Aqua-Bretter, Aqua-Balls, Aqua-Handschuhe, Aqua-Stepern, Aqua-Boxing-Gloves sowie Pool-Nudeln. Der Kurs wird im Flachwasser (max. Wassertiefe 1,50 m) bei einer durchschnittlichen Wassertemperatur von 26° Grad durchgeführt. Die maximale Teilnehmerzahl ist aus räumlichen Gründen auf 16 Teilnehmer beschränkt.

Anmeldungen und Infos zu den Kursen bitte bei:

Ansprechpartner: Monika Witte

Geschäftsstelle SC Hardtberg - Postfach 140316 - 53058 Bonn

e-mail: service@sc-hardtberg.de **mobil:**

Tel.: 0228/611218 **Fax:** 0228/6205624