

SAMZWEM CURSUS

AQUAFITNESSTRAINER B

In deze dagen wordt de basis gelegd voor het opzetten van wekelijkse lessen aquafitness in diep en ondiep water. Het menselijk lichaam wordt verkend (skelet en spieren) en deze worden aan de eerder geleerde basisbewegingen gekoppeld. Voor het meer verantwoord lesgeven worden energiesystemen en trainingsleer uitgelegd. Ook de SWEAT-formule wordt uitgebreid om de wekelijkse lessen interessant en gevarieerd te houden. De praktijk is nu ook gericht op de lesgever: je leert goeie demonstraties te geven op de kant: werken met en op muziek en cueing komen uitgebreid aan bod. De dag bestaat uit 3 uur theorie en 3 uur praktijk.

Toets: Deze training wordt afgesloten met een (kleine) toets, op de tweede dag. Bij het behalen van deze toets, is iemand AquaFitnessstrainer B.

PRAKTISCHE INFORMATIE

DATUM EN TIJD:	Maandag 4 oktober van 8.00 – 15.00 uur en maandag 25 oktober van 8.00 – 15.00 uur
LUNCH:	Is inbegrepen
CURSUS-LOCATIE:	Molenduinbad, Eenerstraat 52, Norg
CURSUS WORDT GEGEVEN DOOR:	Kataqua
KOSTEN SAMZWEM-LID:	€ 100,-
KOSTEN GEEN SAMZWEM-LID:	€ 379,-
VEREIST:	Aquafitnessstrainer C
OPGAVE:	Voor 20 september 2021

Voor opgave stuur een e-mail met je naam en de naam & locatie werkgever naar h.oosting@debontewever.nl. Mocht niet uzelf maar uw werkgever de factuur voldoen dan ontvangen we hiervan graag de gegevens waaraan wij de factuur kunnen richten.