Ausschreibung

4. Aqua- Aktionstage in Damp

Zum vierten Mal finden wieder unsere Aqua Aktionstage statt.

Dieses Mal sind sie in den Frühling gerutscht:

**29. bis 31. März 2019**

Es haben schon viele Referenten zugesagt, ein buntes und vielfältiges Programm erwartet euch an der schönen Ostsee.

Folgende Varianten könnt ihr buchen:

|  |  |
| --- | --- |
| **Beschreibung** | **Preise** |
| **2 Übernachtungen im Doppelzimmer**  **mit Frühstück, Abendessen und Abendbüffet**  **Teilnahme an den Seminaren** | 265,00€ |
| **2 Übernachtungen im Einzelzimmer**  **mit Frühstück, Abendessen und Abendbüffet**  **Teilnahme an den Seminaren** | 335,00€ |
| **Ohne Übernachtung**  **Teilnahme an den Seminaren, Abendbüffet** | 155,00€ |
| **Begleitperson**  **2 Übernachtungen im Doppelzimmer**  **mit Frühstück, Abendessen und Abendbüffet** | 210,00€ |
| **T\_Shirt** | 10,00€ |

Hier geht es zur Anmeldung:

https://goo.gl/forms/r0MiwteQrkze8s9G3

Ich freue mich auf euch und eine schöne Aqua Fitness Veranstaltung in Damp.

Astrid

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Freitag** | **Einführungsreferat und Abendprogramm** | | | |
| **Ort** | **Schwimmhalle** | **Seminar 1** | **Seminar 2** | **Seminar 3** |
| **Block A** | Kurs 1 | Kurs 2 | Kurs 3 | Kurs 4 |
| **Samstag** | Sandra Eberlein Cardiolates  (Aqua Cardio gemischt mit Aqua Pilates)  Flach- und Tiefwasser gleichzeitig | Bettina Frommann Schweizer Schwimmabzeichen | Jan Phillip Riebenstein  Funktionelle Bewegung bzw. Training im Schwimmsport | Mandy Jung Faszien, Dehnung, Stretchung, Beweglichkeit |
| **9.00-10.30** |
| **Block B** | **Kurs 5** | **Kurs 6** | **Kurs 7** | **Kurs 8** |
| **Samstag** | Bettina Frommann Schweizer Schwimmabzeichen | Katharina Strahlendorff Fit durch die Schwangerschaft Theorie | Jan Phillip Riebenstein  Funktionelle Bewegung  Praxisbeispiele | Mandy Jung  Rumpfstabilität |
| **10.45-12.15** |
| **12.30-13.30** | Mittagspause | | | |
| **Block C** | Kurs 9 | Kurs 10 | Kurs 11 | Kurs 12 |
| **Samstag** | Katharina Strahlendorff Fit durch die Schwangerschaft Praxis | Sandra Eberlein Aqua Geräte News und Erfahrungsaustausch | Joachim Lehmann Fördermöglichkeiten für Sportvereine | Stefan Nerbas Tauchen beim Babyschwimmen? |
| **13.30-15.00** |
| **15.00-15.30** | Kaffeepause | | | |
| **Block D** | Kurs 13 | Kurs 14 | Kurs 15 | Kurs 16 |
| **Samstag** | Stefan Nerbas Tauchen beim Babyschwimmen Praxis | Mandy Jung Faszien, Dehnung, Stretchung, Beweglichkeit | Joachim und Kerstin Lehmann Schwimmen mit Menschen mit Handicap (Special Olympics) | Tobias Ziemzek Ernährung |
| **15.30-17.00** |
| **Block E** | Kurs 17 | Kurs 18 | Kurs 19 | Kurs 20 |
| **Samstag 17.15-18.45** | Elena Goldenbaum Aquagymnastik im Reha Sport Best practice | Sandra Eberlein Aqua Fitness mit Schwangeren (Do´s and Dont´s - Studien) | Diskussion: Tauchen beim Babyschwimmen | Tobias Ziemzek Ernährung für Sportler |
| Abendprogramm Henning Gussman spielt irischen und plattdeutschen Folk | | | | |
| **Block F** | Kurs 21 | Kurs 22 | Kurs 23 | Kurs 24 |
| **Sonntag  9.00-10.30** | Sandra Eberlein Aqua To the Limit   (Geräte Auftriebsgürtel + Handschuhe o. Ähnliches) - Tiefwasser | Silke Werle Wassergewöhnung als Grundlage zur Schwimmvorberei-  tung Elternwegweiser | Mandy Jung Rumpfstabilität | DSV Einführung in die Masterprogramme |
| **Block G** | Kurs 25 | Kurs 26 | Kurs 27 | Kurs 28 |
| **Sonntag 10.45-12.15** | Silke Werle Wassergewöhnung Praxis | Familien in Bewegung Ein Programm des LSV | Elke Burmeister Entspannung nach Jacobsen | DSV Einführung in die Masterprogramme |