



Programm Praxisworkshop Samstag, 8. Juni 2013, 9 – 16 h

09.00- 09.15	Begrüßung und Einführung	Annalies
09.15 – 11.15	Theorieblock <ul style="list-style-type: none"> • Anforderungen an Aqua Fit Übungen und an die Leiterinnen; Nutzen für die TeilnehmerInnen • Die 4 Grundschrirte im Wasser – einheitliche Schrittrbezeichnung inkl. Variationen • Ergänzung des muskelspezifischen Übungskataloges im Flachwasser und Tiefwasser • Alltagsgerechte Haltung – wie kann das Thema in der Aqua Fit Lektion eingebaut werden? • Infohäppchen für unsere TeilnehmerInnen 	Annalies Jutta und Annalies Alle Jutta Alle
11.30 – 12.00	Praxis I <ul style="list-style-type: none"> • Demolektion aus dem Übungskatalog 	Jutta und Annalies
12.00 – 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Ergänzungen des Übungskataloges Flachwasser 1. Teil 	Alle
12.30 - 13.00	Mittagspause (Entweder mitgebrachten Lunch oder von der Cafeteria)	
13.30 – 13.45	Stundenleitungen und Ferienvertretungen Bedürfnis / Datum für Theorieorkshop (Agenda mitnehmen!)	Alle
13.50 – 14.20	Praxis II <ul style="list-style-type: none"> • Ergänzungen des Übungskataloges Flachwasser 2. Teil 	Alle
14.25 – 15.00	<ul style="list-style-type: none"> • Demolektion Tiefwasser 	Madeleine
15.00 – 15.30	<ul style="list-style-type: none"> • Ergänzung des Übungskataloges Tiefwasser 	Alle
15.30 – 16.00	Auswertung und Rückmeldungen	Alle