



## Programm Praxisworkshop Samstag, 5. Juli 2014, 09.00h – 16.00h

Zeit	Thema	Ort	Referent(in)
09.00 – 09.15	Begrüßung und Einführung	Theorieraum	Annalies
09.15 – 10.45	Theorieblock 1: Aqua Fit Training bei Gelenkbeschwerden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einleitung</li> <li>• Grundsätze</li> <li>• Allgemeine Ursachen von körperlichen Beschwerden</li> <li>• Hauptbeschwerden unserer Kunden</li> </ul>	Theorieraum	Madeleine
10.45 – 11.30	Theorieblock 2: Physiotherapeut B.Cobbaert <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragen und Antworten</li> <li>• Ergänzungen zum Skript</li> </ul>	Theorieraum	B. Cobbaert
11.30 – 12.30	Praxisteil 1: Aqua Fit Training bei Gelenkbeschwerden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demolektion B. Cobbaert</li> </ul>	Schwimmbad	B. Cobbaert Alle
12.30 – 13.30	Mittagspause		
13.30 – 15.00	Theorieblock 3: Intensitätstraining im Aqua Fit <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einleitung</li> <li>• Ausdauermethoden</li> <li>• Belastungsdosierung beim Ausdauertraining</li> <li>• Modell der Superkompensation</li> </ul>	Theorieraum	Madeleine
15.00 – 16.15	Praxisteil 2: Intensitätstraining in der Praxis <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrtspiel</li> <li>• Extensive Intervallmethode</li> <li>• Intensive Intervallmethode</li> <li>• Aqua Circuit</li> <li>• Intermittierende Methode</li> </ul>	Schwimmbad	Madeleine Alle
16.15 – 16.30	Auswertung und Workshop-Abschluss	Theorieraum	Alle