

Aquafit SS 2006

Montags, Kurs A: 9.45-10.30 Uhr

Montags, Kurs B: 10.30-11.15 Uhr

Susanne Bappert

Termin	Inhalt	Ort
24.04.	Physikalische Grundlagen des Wassertrainings	HS
01.05.	<i>1. Maifeiertag</i>	-
08.05.	Selbsterfahrung der Wassereigenschaften	SH
15.05.	Bewegungsformen im Wasser und grundlegende Fertigkeiten	SH
22.05.	Spiele im Wasser	SH
29.05.	Krafttraining im Wasser	SH
05.06.	<i>Pfingstmontag</i>	
12.06.	Theorie II: Aqua-Training	HS
19.06.	Aqua-fit mit Geräten	SH
26.06.	Training im Tiefwasser	SH
02.07.	Einführung ins Aquajogging	SH
10.07.	Ausdauertraining	SH
17.07.	Schwimmen	SH
24.07.	Schriftliche Prüfung	HS