



Aquarider® Academy

Aquarider® Trainer

Christoph Jakob

Teilnehmer Nr.: D89914

Hat erfolgreich vom 10.10 bis 12.10.2014 in Bad Füssing am Aquarider® Basic Trainer Lehrgang der Aquarider® Academy Teningen teilgenommen.

Der Lehrgang umfasste 24 Unterrichtseinheiten.

Lehrinhalte:

- Physikalische Eigenschaften des Wassers und deren Wirkung auf den Organismus
- Basisbewegungen beim MAC - Medical AquaCycling® im Rahmen des Ganzkörpertrainings mit umfassender Praxis (5 UE)
- Einführung mit Lehrstunde in verschiedene Zielgruppen
- Grundlagen der Anatomie und Immersionsphysiologie
- Belastungsgestaltung (HF, kcal, Laktat, Watt, Borg)
- Handlungskompetenz des Aquarider® Trainers
- Technische Einweisung in die Aquarider® Produkte (Bremsystem, Wassertiefe, Wassertemperatur, technische Merkmale)
- Planung einer Aquarider® Stunde mit Lehrprobe und Videoanalyse
- Schriftlicher Abschlusstest über Lehrinhalte des Seminars

Markus Scherer
Aquarider® Academy

Teningen, 16.10.2014

nemcomed®
medizin + wellness

ZERTIFIKAT