

SAMZWEM CURSUS

AQUAFITNESSTRAINER B

In deze dagen wordt de basis gelegd voor het opzetten van wekelijkse lessen Aquafitness in diep water en ondiep water. Het menselijk lichaam wordt verkend (skelet en spieren) en deze worden aan de eerder geleerde basisbewegingen gekoppeld. Voor het meer verantwoord lesgeven worden energiesystemen en trainingsleer uitgelegd. Ook de SWEAT-formule wordt uitgebreid om de wekelijkse lessen interessant en gevarieerd te houden. De praktijk is nu ook gericht op de lesgever: Je leert goede demonstraties te geven op de kant: werken met muziek EN cueing komen uitgebreid aan bod.

PRAKTISCHE INFORMATIE

DATUM EN TIJD:	Maandag 2 november van 8.15 – 15.15 uur Maandag 23 november van 8.15 – 15.15 uur
CURSUS-LOCATIE:	“Molenduinbad”, Eenerstraat 1 te Norg
DOCENT:	Katrien Lemahieu van Kataqua
KOSTEN SAMZWEM-LID:	€ 125,-
KOSTEN GEEN SAMZWEM-LID:	€ 379,-
OPGAVE:	Voor 19 oktober 2020
CORONA-MAATREGELEN:	Ieder zwembad heeft een eigen Corona-beleid. Check hiervoor de site van het zwembad

Voor opgave stuur een e-mail met je naw-gegevens en de naam & locatie werkgever naar h.oosting@debonteweever.nl. Mocht niet uzelf maar uw werkgever de factuur voldoen dan ontvangen we hiervan graag de gegevens waaraan wij de factuur kunnen richten.

