# Lektionsvorbereitung Aqua-Fitness

## Lektionsvorbereitung

|  |  |
| --- | --- |
| **Wievielte Lektion des Quartals:**  x Lektion | **Datum:** |
| **Ziele / Nutzen / Know-how-Häppchen der Lektion** | Vorbereiten / Mitnehmen |
| Akzent auf Stücke |  |

Die Übungen x-y werden an der Prüfung vorgeturnt

## 4. Lektion des Trainingsprogramms über ein Quartal

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | / | |  |
| **Skizze** | | | | |
| TitelUntertitel  1. Übungen | | |