

## Aqua-Fitness-Instruktor:innen-Ausbildung (AFIA) mit Zertifizierungsmöglichkeit für eine Krankenkassenanerkennung



### Was ist eine Aqua-Fitness-Instruktorin | ein Aqua-Fitness-Instruktor?

Aqua-Fitness-Instruktor:innen sind anerkannte Fachleute für das **fitness- und gesundheitswirksame Aqua-Fitness-Training**.

### Wer kann und soll Aqua-Fitness-Instruktor:in werden?

Nach der 6-tägigen Grundausbildung zur esa-Leiterin / dem esa-Leiter Aqua-Fitness kannst Du mit der Instruktorenprüfung beweisen, dass Du

- das Erlernte umsetzen kannst
- Deinen Unterricht auf **den fundierten Konzepten von esa und swimsports** aufbauen kannst (sportmotorisches, andragogisches und methodisches Konzept, Nutzen der bewegungs-relevanten Wassereigenschaften, Trainingslehre, Anatomie, Physiologie, Rheumatologie)
- Du Deinen Kursteilnehmenden einen konkreten **Nutzen für Gesundheit und Fitness** vermitteln willst
- **effizienten Aqua-Fitness-Unterricht** vorbereiten und umsetzen kannst
- dass Du die Teilnehmenden **anleiten kannst, individuell angepasst zu trainieren** (ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts, Trainingsplanung, Bodycheck)
- Deine Übungen und Kurse **nutzbringend aufbauen** kannst

### Was ist speziell an dieser Ausbildung?

Die Aqua-Fitness-Instruktor:innen-Ausbildung basiert auf der anerkannten 6-tägigen esa-Aqua-Fitness-Ausbildung von swimsports.

Das Aqua-Fitness-Instruktor:innen-Diplom wird von Krankenkassen anerkannt. Verfügt der Organisator/Kursanbieter über eine Anbieterzertifizierung, können Deine Kursteilnehmenden von ihrer Krankenkasse Unterstützungsbeiträge erhalten.

### Wie gut ist diese Instruktor:innen-Ausbildung?

Die Ausbildung ist so gut wie die Organisation und die Personen, die dahinterstehen.

Bei Aus- und Weiterbildungen von **Aqua-Fitness von swimsports** profitierst Du vom umfassenden

Know-how des schweizerischen Kompetenzzentrums für Schwimmen und Aqua-Fitness mit einem Team von erfahrenen Ausbilderinnen und Ausbildern, welches aus Aqua-Fitness-Spezialist:innen besteht. Erfahrung, Kompetenz und Professionalität dieses Teams garantieren Dir einerseits die Praxis-tauglichkeit der Ausbildung und höchste fachliche und methodische Qualität.

## FLACHwasser oder TIEFwasser?

- Je nach Deiner Praxistätigkeit wählst Du den Ausbildungsgang TIEFwasser oder FLACHwasser (brusttief).
- Das Aqua-Fitness-Instruktor:innen-Diplom berechtigt Dich grundsätzlich zum Unterricht im FLACH- und TIEFwasser.
- Das TIEFwasser stellt höhere Sicherheitsanforderungen (Haftungsprobleme im Schadenfall!): Darum brauchst Du für den TIEFwasserunterricht das Brevet Pool-Safety oder Plus Pool.
- Voraussetzung für den Besuch des entsprechenden Lehrgangs ist eine solide Erfahrung als Teilnehmer:in in der gewünschten Wassertiefe.

## Ausbildung FLACHwasser

1. 6-tägige esa-Ausbildung Aqua-Fitness von swimsports  
= 3 Tage Kern-Ausbildung und 3 Tage Fach-Ausbildung FLACHwasser
2. Gültiger Ausweis BLS-AED-SRC Komplett<sup>1</sup>
3. Gültiges Brevet Basis Pool
4. Trainingstag (1 Tag) Aqua-Fitness-Instruktor:in
5. Prüfung zum/zur Aqua-Fitness-Instruktor:in

**Personen mit einem Bewegungsberuf (Physiotherapeut:in, Bewegungswissenschaftler:in, etc.)** stellen ein Gesuch an swimsports für eine massgeschneiderte, angepasste Ausbildungslösung.

### Empfohlene, aber freiwillige Zusatzmodule FLACHwasser

1. Pool-Safety-Kurs<sup>2</sup> oder Plus Pool<sup>3</sup>, 1 Tag
2. 1-2 Weiterbildungskurse Flachwasser à 1 Tag

## Ausbildung TIEFwasser

1. 6-tägige esa-Ausbildung Aqua-Fitness von swimsports  
= 3 Tage Kern-Ausbildung und 3 Tage Fach-Ausbildung TIEFwasser
2. Gültiger Ausweis BLS-AED-SRC Komplett<sup>1</sup>
3. Gültiges Brevet Pool-Safety<sup>2</sup> oder Plus Pool<sup>3</sup>
4. Trainingstag (1 Tag) Aqua-Fitness-Instruktor:in
5. Prüfung zum/zur Aqua-Fitness-Instruktor:in

**Personen mit einem Bewegungsberuf (Physiotherapeut:in, Bewegungswissenschaftler:in, etc.)** stellen ein Gesuch an swimsports für eine massgeschneiderte, angepasste Ausbildungslösung.

### Empfohlene, aber freiwillige Zusatzmodule TIEFwasser

1-2 Weiterbildungskurse TIEFwasser à 1 Tag

## Prüfungsanforderungen

An der Prüfung werden diejenigen praktischen, theoretischen und methodischen Fähigkeiten geprüft, die Du für die Unterrichtstätigkeit der Aqua-Fitness brauchst:

- 1. Methodik:** 1.1 Schriftliche Lektionsplanung einer 45-minütigen Aqua-Fitness-Lektion mit Musik  
1.2 die Entwicklung einer Übung über 7 Lektionen
- 2. Praxis:** Aus dieser Lektion 3 Musikstücke vorturnen  
(Dauer zwischen 9 und 11 Minuten)
- 3. Theorie:** Schriftliche Prüfung zu den Themen bewegungsrelevante Wassereigenschaften, Grundlagen des Bewegens im Wasser, Anatomie, Physiologie, Trainingslehre, Methodik mit dem ABC der Aqua-Fitness, Lektions- und Kursplanung, Musikeinsatz, Sicherheit, Rheumatologie).  
Prüfungsstoff: Kursdokumentation der folgenden Ausbildungsbausteine:  
**esa-KERN-Ausbildung und FACH-Ausbildung** (FLACH- oder TIEFWASSER) der Aqua-Fitness von swimsports

## Krankenkassenanerkennung

Die Aqua-Fitness-Instruktor:innen-Ausbildung von swimsports ist für den Bereich Aqua-Fitness / Aqua-Training von den Krankenkassen anerkannt.

Damit die Kunden von ihrem Krankenversicherer einen Beitrag erhalten, braucht es aber eine entsprechende Zertifizierung/Anbieteranerkennung. swimsports informiert Dich gerne.

## Vorgehen

Schreibe Dich für die Kurse ein, die Du mit Deiner Vorbildung brauchst. Anmeldeverfahren, detaillierte Kursausschreibungen, Kursdaten, Kursdauer und Kurskosten findest Du unter [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)

In der esa-Aqua-Fitness-Ausbildung bekommst Du ausführliche Informationen und Beratung zur Aqua-Fitness-Instruktor:innen-Ausbildung sowie **Infos zur Prüfung** (Theoriefragen, Bewertungskriterien, Anmeldeformalitäten).

Für eine persönliche Beratung erreichst Du uns unter:

aqua-fitness | aqua-medical  
swimsports  
Schlosserstr. 4  
8180 Bülach  
Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11  
[admin@swimsports.ch](mailto:admin@swimsports.ch)      [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)

- 
- 1 Herz-Kreislauf-Wiederbelebung, Dauer 1 Tag; gültig heisst: Kurs oder Fortbildung sind jünger als 2 Jahre
  - 2 1-tägige Sicherheitsausbildung von swimsports, speziell für die Aqua-Fitness mit SLRG-Anerkennung, Voraussetzung: Basis Pool
  - 3 Brevet Plus Pool mit SLRG-Anerkennung