

# Aqua-Convention 010

## FLACH/TIEF (Masterclasses)

So, 30. Juni 2024  
ZH-Affoltern mit  
Sabrina, Marina,  
Françoise & Chris



- Schweizer Top-Presenterinnen zeigen ihre spannenden, kreativen Lektionen
- Profitiere von vielseitigen & unterhaltsamen Ideen und erlebe diese im Wasser oder am Beckenrand
- Nimm Ideen, Anstösse, Anregungen für Deine eigene Unterrichtspraxis mit

0915	<b>Begrüssung - Kursbeginn</b>
Praxis 1 0920- 1005	<b>FLACHwasser 1: «Its Frisbee-Time» mit Sabrina Steiner</b> Und das Frisbee kommt mit ins Wasser! Entdecke das Spielgerät neu und sammle viele Ideen – als Kraftgerät, fürs Gleichgewicht oder zum Spiel. Das Training vergeht wie im Flug.
Praxis 2 1020- 1105	<b>FLACHwasser 2: «Too Deep or not too Deep» mit François Idzerda</b> Ein ganzheitliches Programm, welches gleichzeitig sowohl im Flach- als auch im Tiefwasser umgesetzt werden könnte. Sei gespannt und lasse Dich von Françoise' Power mitreissen.
Praxis 3 1120- 1205	<b>FLACHwasser 3: «Swing it &amp; Bring it» mit Chris Erstein</b> Schwungvolle Bewegungen, schnelle Rhythmen, passende Choreographien. Bleib am Ball und fordere dich selbst heraus!
1215- 1315	<b>Mittagspause</b> Infos und Beratung Aqua-Fitness und swimsports

<b>Praxis 4</b> <b>1320-</b> <b>1405</b>	<b>TIEFWasser 1: «Maximalkraft macht sprachlos 😊» mit Marina Rüegg</b> Bringe Deine Muskeln an ihre Grenzen und trainiere gezieltes Krafttraining bis Marina beim nonverbalen Herzkreislauftraining die Worte fehlen.
<b>Praxis 5</b> <b>1420-</b> <b>1505</b>	<b>TIEFWasser 2: «Deep Dance, Run &amp; Core-Training» mit Françoise Idzerda</b> Drei unterschiedliche Module, die als ganzheitliche Lektion oder einzeln in eigene Lektionen integriert werden können. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mit Choreos macht Herzkreislauf- &amp; koordinatives Training Spass</li> <li>✓ Intervall-Ideen beim Deep Water Running</li> <li>✓ Core-Training: Die Schwerelosigkeit des tiefen Wassers ermöglicht Bewegungen, die man sonst nur im Weltraum machen könnte!</li> </ul>
<b>Praxis 6</b> <b>1520-</b> <b>1605</b>	<b>TIEFWasser 3: «Stille Wasser sind tief...» mit Chris Erstein</b> In dieser letzten TW-Lektion sind wir "Widerstandskämpfer" und tauchen ein ins Tiefe, arbeiten durch langsame, widerstandsvolle Bewegungen. Kein Ausweichen, sondern pure Körperwahrnehmung.
<b>1615</b>	<b>Kursschluss &amp; Auswertung</b>