

SAF AQUA® SENIOR



SAF AQUA®

+48 605 35 21 38

biuro@safaqua.com

www.safaqua.com

SAF AQUA® Senior

Szkolenie SAF AQUA® Senior według programu dra Krzysztofa Pietrusika jest certyfikowane przez SAF AQUA® oraz Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników zajęć do samodzielnego programowania, organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych, profilaktycznych i leczniczych z osobami starszymi w oparciu o wiedzę teoretyczną i praktyczną wynikającą ze specyfiki zajęć realizowanych w środowisku wodnym.

Kurs adresowany jest do osób prowadzących zajęcia Aqua Fitness, trenerów i instruktorów pływania, studentów i absolwentów AWF oraz innych uczelni, a także osób pragnących poznać tajniki prowadzenia zajęć z osobami starszymi w środowisku wodnym

Zajęcia teoretyczne

- moduły aqua fitness oraz formy prowadzenia zajęć w środowisku wodnym z osobami starszymi,
- biologiczne aspekty starzenia w obrębie wybranych układów,

- uwarunkowania zdrowotne podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze w środowisku wodnym - wskazania i przeciwwskazania,
- Aktywność fizyczna u osób starszych z problemami zdrowotnymi
- edukacyjne aspekty prowadzenia zajęć z osobami starszymi w wodzie,
- trening zdrowotny osób starszych.

Zajęcia praktyczne

- Programy ćwiczeń w wodzie płytkiej i głębokiej,
- Zajęcia praktyczne z zakresu wybranych modułów zajęć aqua fitness dla osób w wieku seniora: Aqua Aerobik `senior, Aqua Reha-Fit, Aqua Osteo-Fit, gimnastyka w wodzie, pływanie zdrowotne, trening indywidualny i obwodowy,
- ćwiczenia sensomotoryczne seniorów.

16 godzin wykładów i ćwiczeń