

Masterclass Aquafitness, nieuwe trends

Algemene omschrijving

Deze masterclass duikt in enkele nieuwe trends binnen het Aquafitness, een dynamische en nog steeds groeiende zwemsport. In vier uur tijd worden kennis en technieken van een aantal nieuwe trends gepresenteerd. Deelnemers zullen tijdens deze masterclass in de praktijk hands-on ervaring opdoen met nieuwe oefeningen die gericht zijn op verbetering van cardiovasculaire gezondheid, kracht en flexibiliteit.

Doel Deze masterclass heeft als doel om deelnemers bij te scholen in de meest recente ontwikkelingen en innovatieve technieken binnen aquafitness. Deelnemers zullen na afloop in staat zijn om vernieuwde aquafitness technieken toe te passen in hun eigen lessen.

Toelatingseis Ervaring in het geven van aquafitnesslessen.
Aanbevolen: eerdere deelname aan basiscursussen in aquafitness.

Diplomering Na het succesvol afronden van de masterclass ontvang je digitaal het ENVOZ-certificaat 'Aquafitness, nieuwe trends'.

Duur 1 dagdeel waarbij 25% theorie en 75% praktijk.

Kosten Zie de actuele prijs op de pagina van de cursusplanning op onze website. Deze prijs is all-in, dat betekent dat waar nodig boeken, facilitaire zaken (indien meer dan een dagdeel ook de lunch) en certificering/examinering inbegrepen.
(Organisaties met een licentie Erkend Zweminstituut Internationale Zwemdiploma's betalen een licentiehoudersprijs. Ook deze bedragen zijn aangegeven)

Inhoud

1. Theoretisch gedeelte

- Introductie en overzicht van de nieuwste trends
- Korte inleiding over de evolutie van aquafitness
- Bespreking van recente innovaties en onderzoek in aquafitness
- Gezondheidsvoordelen en wetenschappelijke onderbouwing
- Presentatie van recent onderzoek naar de voordelen van aquafitness, waaronder impact op cardiovasculaire gezondheid en spierkracht
- Discussie over het belang van veiligheidsnormen in de nieuwste aquafitnessprogramma's
- Voorbereiding en uitleg op de praktijksessie
- Veiligheidsprocedures en uitrusting

2. Praktijkgedeelte

1: Aqua HIIT (High-Intensity Interval Training) (45 minuten)

- Demonstratie van nieuwe HIIT-routines speciaal ontworpen voor het zwembad
- Deelnemers oefenen deze routines onder begeleiding

2: Aqua Yoga en Flexibiliteit (45 minuten)

- Introductie van Aqua Yoga-technieken gericht op flexibiliteit en balans
- Praktische sessie waarbij deelnemers de bewegingen uitvoeren

3: Krachttraining en Weerstandsoefeningen (45 minuten)

- Gebruik van waterweerstandstools, zoals aqua dumbbells en weerstandsbanden
- Oefeningen ontworpen om kracht op te bouwen met behulp van waterweerstand

- 4: Recreatieve en op spel gebaseerde oefeningen (45 minuten)
- Implementatie van speelse en recreatieve activiteiten die de motivatie en het plezier in aquafitnesslessen verhogen
 - Toepassing van spelprincipes in routine aquafitness klassen
- Afsluiting en feedback

Plaats Zie de [online cursusplanning](#) of op maat incompany

Data + tijden Klik [hier](#) om naar de online cursusplanning te gaan of op maat incompany

Aanmelden Meld je via [deze link](#) aan op onze website. We hebben dan direct alle benodigde gegevens. Je ontvangt bij een correct ingevulde aanmelding een kopie hiervan in eigen mailbox. Uiterlijk een week voor aanvang van de masterclass ontvang je de definitieve bevestiging met benodigde informatie.

Voorwaarden ENVOZ houdt zich aan de [gedragscode](#) en de [algemene voorwaarden](#) en het [NRTO-keurmerk](#). Voor de consumentenmarkt is ENVOZ via de NRTO aangesloten bij de [Stichting Geschillencommissie Consumentenzaken \(SGC\)](#). Voor zakelijke afnemers zijn de Algemene Voorwaarden B2B voor Training en Opleiding van toepassing.

Feedback Wij doen ons uiterste best om eenieder goed van dienst te zijn. Toch is het mogelijk dat je ontevreden bent over onze dienstverlening. We nemen elke klacht serieus en willen weten wat er aan de hand is. Zo kunnen we onze dienstverlening verder verbeteren. Ben je tevreden? Ook dat horen we graag!

Over ENVOZ [ENVOZ](#) is een instituut gespecialiseerd in opleidingen in de Zwembadbranche, Sport Recreatie. Wij verzorgen vakopleidingen sinds 1978. Naast opleidingen geeft ENVOZ een complete lijn Internationale Zwemdiploma's uit. Naast Nederland zijn wij actief in Zweden, België, Duitsland, Marokko, Suriname, Spanje, Caribische eilanden en Costa Rica.



De ENVOZ opleiding en diplomering 'internationaal Zwemonderwijzer ABC' is Europees gekwalificeerd op MBO3 niveau ([EQF/NLQF3](#))



ENVOZ is aangesloten bij de [IFSTA](#) (International Federation of Swimming Teachers Association) en heeft daarmee een wederzijdse samenwerking en erkenning in 22 landen.



ENVOZ heeft het keurmerk [NRTO](#) (Nederlandse Raad voor Training en Opleiding)



ENVOZ is geregistreerd in het [CRKBO](#) (Centraal Register Kort Beroeps Onderwijs)

Mens en milieu vormen de essentie van onze leefwereld; de essentie van ENVOZ.

Lees hier meer over op

<https://www.envoz.nl/over-envoz.html>