

Tätigkeitsbericht Aqua-Jogging-Kurs Winter/Sommer 2023

Übungsleiterin: Jana Ritter

Freibadsaison: Mittwoch 18.30- 19.30 Uhr und Samstag 08.30-9.30 Uhr

Winter-Saison 2023 Januar-März - Donnerstag 19.00-21.00 Uhr

Teilnehmerzahl: pro Trainingseinheit 10-14 Personen

Einleitung: Im Rahmen unserer Aquafitness-Kurse haben wir uns in 2023 intensiv darauf konzentriert, unseren Teilnehmern ein abwechslungsreiches und effektives Training zu bieten, das sowohl ihre körperliche Fitness als auch ihr Wohlbefinden fördert. Meine Kurse finden regelmäßig zweimal pro Woche statt und werden von mir qualifiziert und motiviert geleitet.

Leider war es mir nicht möglich, für den Herbst-Kurs 2023 (Sept.-Dez.2023) ein geeignetes und bezahlbares Hallenbad zu finden.

Aktivitäten:

1. Kursplanung und -vorbereitung:

- ich habe den Kursplan entsprechend den Bedürfnissen unserer Teilnehmer angepasst, wobei ich sowohl auf Anfänger als auch auf fortgeschrittene Teilnehmer eingegangen bin.
- Die Auswahl der Übungen und Trainingsmethoden erfolgte unter Berücksichtigung der verschiedenen Fitnesslevels und individuellen Ziele der Teilnehmer.

2. Durchführung der Kurse:

- Jede Kurseinheit begann mit einem dynamischen Aufwärmprogramm, um die Muskeln auf das Training vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen.
- ich habe eine Vielzahl von Übungen im Wasser durchgeführt, die auf Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination abzielten.
- Besonderes Augenmerk lag auf der korrekten Ausführung der Übungen sowie auf der Motivation und Unterstützung der Teilnehmer während des gesamten Trainings.

3. Individuelle Betreuung:

- ich habe mich intensiv um die Bedürfnisse und Ziele jedes einzelnen Teilnehmers gekümmert, indem ich individuelle Anpassungen und Empfehlungen für das Training gegeben haben.
- Durch regelmäßige Feedbackgespräche haben wir sichergestellt, dass die Teilnehmer ihre Fortschritte verfolgen konnten und motiviert blieben.

4. Integration von Equipment:

- Um das Training abwechslungsreich zu gestalten, haben ich verschiedene Aqua-Fitnessgeräte wie Aquahanteln, Aqua-Jogginggürtel und Aquabälle in das Training integriert.
- Der Einsatz dieser Geräte hat nicht nur die Trainingsvielfalt erhöht, sondern auch die Intensität und Effektivität der Übungen gesteigert.

Ergebnisse: Durch die konsequente Teilnahme an unseren Aquafitness-Kursen konnten die Teilnehmer eine signifikante Verbesserung ihrer körperlichen Fitness und ihres Wohlbefindens feststellen. Viele Teilnehmer berichteten von einer erhöhten Muskelkraft, einer verbesserten Ausdauer, einer gesteigerten Beweglichkeit sowie einer Reduzierung von Stress und Verspannungen.

Ausblick: Für das kommende Jahr planen wir, das Training weiter zu variieren und neue Übungen und Techniken einzuführen, um die Motivation und das Engagement der Teilnehmer aufrechtzuerhalten. Darüber hinaus werden wir unsere Bemühungen fortsetzen, jedem Teilnehmer eine individuelle Betreuung und Unterstützung zu bieten, um ihre Fitnessziele zu erreichen und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Oberstes Ziel ist es, ein geeignetes Hallenbad zu finden, welches unseren Bedürfnissen entspricht und für die Teilnehmer bezahlbar ist.

Schlusswort: ich bin stolz darauf, unseren Teilnehmern hochwertige Aquafitness-Kurse anzubieten und freuen mich über die positiven Rückmeldungen und Fortschritte, die ich in den letzten Wochen, Monaten und Jahren beobachten konnten. Mein Engagement für die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Teilnehmer bleibt weiterhin mein oberstes Ziel.

Mit sportlichen Grüßen,

Jana Ritter

