



— aqua-fitness
swimsports

**WASSER KRAFT –
WIR SIND MITTENDRIN**

—



BEWEGUNGSMENSCH
GELENKSCHONENDES TRAINING
FREUDE AN DER ARBEIT MIT MENSCHEN
GESUNDHEIT, SPORT, WASSER, MUSIK
JUNG & ALT, FÜR JEDES FITNESSLEVEL
FUNDIERTE AUSBILDUNG

— aqua-fitness
swimsports



*Durch die Wassereigenschaften werden die
Muskeln konzentrisch trainiert – der Muskelkater
bleibt deshalb aus.*



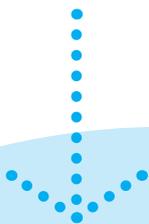
DU UND AQUA-FITNESS AUSPOWERN IN DER SCHWERELOSIGKEIT



Der Spass am Training mit dem Element Wasser gilt als Motivationsfaktor für das Aqua-Fitness. Aqua-Fitness ist ein allumfassendes Ganzkörpertraining. Nach Verletzungen wurden die Vorteile des Wassers schon lange genutzt. Mittlerweile hat sich diese Sportart im Fitnessbereich etabliert, denn das Training im Wasser ist ein gelenkschonendes und

trotzdem effektives Ganzkörpertraining. Wasser ist ein ideales Medium zur Bewegungsschulung, als Krafttraining zum Muskelaufbau, zur Steigerung der Ausdauer und zur allgemeinen Fitness. Die Bewegung im Wasser spricht gesundheitsorientierte Menschen ebenso an wie fitnessorientierte, Schwangere oder übergewichtige Personen.

Aqua-Fitness ist zugleich das ideale Ausgleichstraining für Leistungssportler, die durch jahrelanges, tägliches Training einseitig körperlich belastet sind. Erfahrungen von Trainern und Sportlern zeigen, dass Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke im Widerstand des Wassers gezielt und auf völlig konzentrierte und bewusste Art und Weise gestärkt werden. Wasser hat zudem einen Massage-Effekt auf die Haut, was gleichzeitig für eine gute Durchblutung sorgt. Anders als bei anderen Sportarten kann Aqua-Fitness zudem das ganze Jahr ausgeübt werden. Ob als effektives Wintertraining für Läuferinnen und Läufer, als gesundheitsorientiertes Ergänzungstraining für Fussballvereine, als Aufbautraining zur Prävention oder im Rahmen einer Reha-Massnahme – Wassertraining ist die beste Medizin für Körper, Geist und Seele.



ENTDECKE WEITERE VORTEILE DES WASSERS:

- erhöht Stoffwechsel und Energiehaushalt
- steigert die Immunreaktion
- regt die Enzymaktivität an
- fördert die Sauerstoffversorgung
- entlaste Muskulatur und Bindegewebe
- eine krampflösende Wirkung
- steigert die Stimmungslage

AQUA-FITNESS IM FLACHWASSER



Aqua-Fitness im Flachwasser (FW) – häufig auch Aqua-Gym genannt – findet im steh-tiefen Wasser statt. Die ideale Eintauchtiefe befindet sich etwa auf Rippenhöhe. Durch die einfachere Körperkontrolle profitieren Teilnehmende mit und ohne Bewegungserfahrung schnell von den verschiedenen Übungen und können kraftvoll und intensiv trainieren. Im Flachwasser fühlen sich auch Nichtschwimmer:innen wohl.

Für sturzgefährdete Teilnehmende kann wunderbar präventiv trainiert werden, ohne ein grosses Verletzungsrisiko einzugehen.

AQUA-FITNESS IM TIEFWASSER



Aqua-Fitness im Tiefwasser (TW) – häufig auch Aqua-Fit genannt – bezeichnet das Training ohne Bodenkontakt mit einem Auftriebshilfsmittel (meistens eine Weste, Pants oder Gürtel).

Die Schwerelosigkeit ermöglicht Bewegungen in allen Lagen. Die Instabilität verlangt eine gute Körperkontrolle und Rumpfstabilität, um die Kraftbewegungen der Extremitäten effizient nutzen zu können.

DEEP WATER RUNNING



DWR – die Trainings-Alternative für alle ambitionierten Läuferinnen und Läufer! Das Training von Muskeln, Rumpfstabilisation und dem Herz-Kreislaufsystem ist äusserst gelenkschonend und mit identischen Bewegungsabläufen umsetzbar.



WIR BEWEGEN MENSCHEN

swimsports ist bekannt für seine hochwertigen Aus- und Weiterbildungen im Flachwasser (Aqua-Gym), Tiefwasser (Aqua-Fit) und Deep Water Running (DWR von Ryffel Running) sowie für seine zielführenden Trainingsprogramme.

Das Ausbildungsangebot von swimsports richtet sich an Einsteiger:innen ohne Leitererfahrung und Profis, Leistungs- und Hobbysportler, Coaches und Therapeuten. Einer der Schlüsselfaktoren für den Erfolg von swimsports ist die hohe Qualität der Aus- und Weiterbildungen. Aqua-Fitness-Instruktor:innen mit Diplom sind nach bewährten und getesteten Anforderungen zertifiziert. Durch regelmässige Fortbildungen bleibt das Level in punkto Qualität und Sicherheit stets aktuell und auf einem konstant hohen Niveau.

WIR BILDEN WASSERTYPISCH AUS.

Aqua-Fitness eignet sich als klassisches Breitensportangebot genauso wie für Leistungssportler als Trainingsergänzung oder im Bereich Regeneration. Das Training im Element Wasser unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht vom Training an Land – und ist deshalb anspruchsvoll für Leitende, die wassertypisch unterrichten.

Im Bereich Aqua-Fitness bietet swimsports seit 2014 krankenkassenanerkannte Aus- und Weiterbildungen im Flach- und Tiefwasser an.

In den Ausbildungen arbeiten wir unter anderem mit den Partnern „Rheumaliga Schweiz“ (siehe S.11) und dem Bundesamt für Sport (BASPO) zusammen.



Die Grundausbildung implementiert die Ausbildung als Erwachsenensportleiter:in und ermöglicht unseren ausgebildeten Aqua-Fitness Leiter:innen einen grossen, beruflichen Bewegungsspielraum.

Die Aus- und Weiterbildungen können im Flach- oder Tiefwasser absolviert werden.



WIR SIND SWIMSPORTS.

Aqua-Fitness ist ein intensives Ganzkörpertraining, das sowohl im flachen als auch im tiefen Wasser ausgeübt werden kann. Es fordert das Herz-Kreislaufsystem, stärkt die Muskeln und schult die Sensomotorik wie Gleichgewicht und Koordination. Aqua-Fitness ist nicht nur ein gesundheitsorientiertes Training, sondern auch eine ideale Therapieform im Rehabilitationsbereich (Aqua-Medical)

swimsports ist die bekannteste Ausbildungsinstitution für Kursleitende im gesundheitsorientierten Breitensport im Bereich Schwimmen und Aqua-Fitness.

Das Wasser begleitet Menschen aller Alters- und Fitnessstufen durch das Leben: vom Baby-Schwimmen bis zum sturzpräventiven Training im Wasser. Unsere Ausbilder:innen vereinen langjährige Erfahrung mit viel Praxisbezug und vermitteln die anspruchsvollen Ausbildungsinhalte mit viel Herzblut und Kompetenz. Die fundierten und effizienten Trainingsprogramme sind für die Leitenden einfach umsetzbar und ermöglichen den Kundinnen und Kunden ein wirkungsvolles Training. Die Wassereigenschaften werden gezielt genutzt und ermöglichen neben den schonenden Aspekten eine Übungsanpassung an jedes Fitnessniveau. Der hohe

Anspruch von swimsports an die Aus- und Weiterbildungskurse ist gekennzeichnet durch die wassertypischen, zielführenden und individuellen Trainingsinhalte. Im Mittelpunkt stehen dabei die Erhaltung, Wiederherstellung und Verbesserung der körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit.

swimsports



Ausbildungsinstitution

Verband | Non-Profitorganisation

Geschäftsstelle in Bülach

swimming swimsports

- Schwimmbabzeichen
- Leiterausstellung vom Baby-Schwimmen bis zum Sportartenlehrer
- Breitensport

aqua-fitness swimsports

- esa Sportfach
- Krankenkassenanerkant
- FW, TW, DWR
- Aqua-Medical für Therapeuten

safety swimsports

- Sicherheitsausbildungen
- SLRG Grund- und Weiterbildungen
- BLS/AED/SRC



sport
aktiv
Sportkurse für alle

AquaFitness Für Schwerelose



Zürichs grösstes Kursangebot auf
sportaktiv.ch

AQUA-FITNESS LEITER:IN

Bei der Ausbildung zum/zur Aqua-Fitness Leiter:in esa* handelt es sich um eine vielseitige und praxisbezogene Ausbildung, die swimspots in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Schweiz und dem Bundesamt für Sport (BASPO) anbietet.

Die Kernausbildung dauert drei Tage und findet im Flachwasser statt. Daran angeschlossen ist eine dreitägige Fachausbildung, die wahlweise im flachen oder im tiefen Wasser absolviert werden kann. Entsprechende Erfahrungen in den jeweiligen Wassertiefen werden vorausgesetzt. Ein direkter Einstieg in die jeweiligen Fachausbildungen FLACHwasser, TIEFWasser und Deep Water Running ist nach Rücksprache und unter bestimmten Voraussetzungen möglich.



AQUA-FITNESS INSTRUKTOR:IN MIT DIPLOM

Nach erfolgreich abgeschlossener sechstägiger Grundausbildung kann die Instruktor:innen-Prüfung abgelegt werden. Die Prüfungsanforderungen für das Aqua-Fitness Instruktor:innen-Diplom liegen deutlich über den Anforderungen der esa Aqua-Fitness Leiter:innen-Ausbildung.

Die Diplom-Ausbildung ist die einzige Aqua-Fitness-Ausbildung in der Schweiz, die für eine Anerkennung von der Krankenkasse zertifiziert ist. Kurse mit diesen Gütesiegeln stehen unter anderem für Qualität in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Wer seine Instruktor:innen-Anerkennung aufrecht erhalten will, muss sich regelmässig weiterbilden.



„Wenn du deine Unterrichtsqualität erhöhen willst, wie du dein Aqua-Fit leitest, dann ist die Ausbildung Gold wert. Ich kann es sehr empfehlen. Auch die eigene Umsetzung macht danach mehr Spass.“



Carla Jordi | Aqua-Fitness Instruktorin

* (esa=Erwachsenensport Schweiz – Bundesamt für Sport BASPO)



Halliwick Schweiz

www.qualitop.ch

Das Label Qualitop ist das Gütesiegel
für Qualität in der Bewegungs- und
Gesundheitsförderung



info@qualitop.ch
+41 (0)44 430 14 01

qualitop

AUF NEUEN WASSERWEGEN AQUA-FITNESS WEITERBILDUNGEN

swimsports bietet jedes Jahr ein breites Weiterbildungsangebot an. Spezialistinnen aus dem kompetenten Ausbildungsteam entwickeln Schulungen mit mehrwöchigen Übungsprogrammen, welche 1:1 in den eigenen Lektionen umgesetzt werden können. Die eigene Erfahrung im Wasser am Ausbildungstag, sowie Videoanleitungen des Praxisprogramms, vereinfachen die professionelle Umsetzung der Schulungsinhalte. swimsports-Weiterbildungen sind

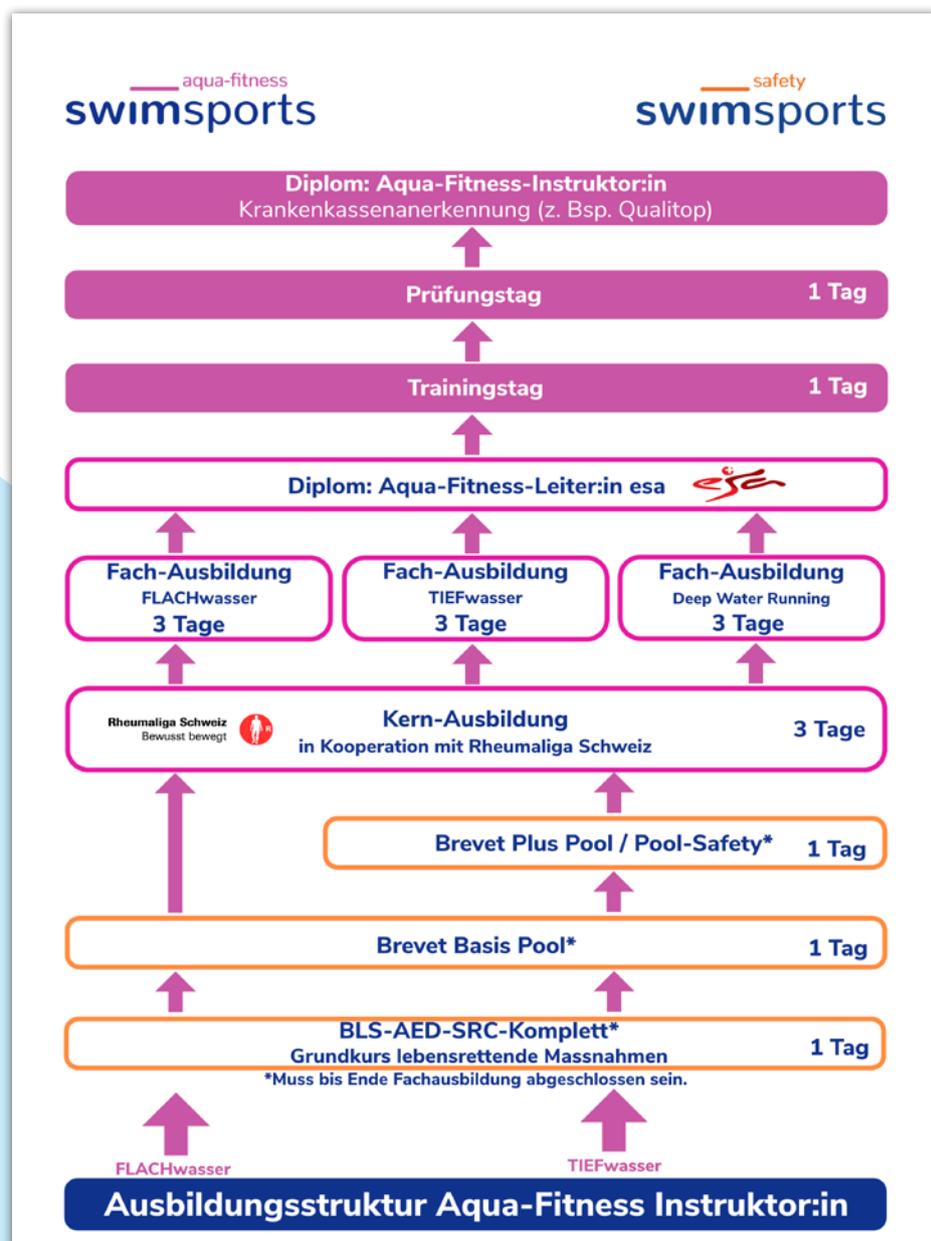
bekannt für die hochwertigen und aufwändig illustrierten Kursdokumentationen.

Das Weiterbildungsangebot reicht von aktuellen Gesundheitsthemen über Ideen-Kurse bis hin zu neuesten Erkenntnissen bei der Trainingsgestaltung.

Die Weiterbildungskurse stehen jedermann offen. Erfahrung im Leiten von Aqua-Fitness-Kursen ist von Vorteil.



[Weitere Infos
finden Sie hier](#)



AQUA-MEDICAL FÜR THERAPEUTEN

Aqua-Fitness eignet sich hervorragend für ein effizientes und dennoch schonendes Training im Therapiebereich. Die Eigenschaften des Wassers erlauben ein differenziertes Training von Muskulatur, Beweglichkeit, Herz-Kreislaufsystem und Sensomotorik. Teil dieser Weiterbildungskurse ist die Verknüpfung des Fachwissens im Therapie- und Rehabilitationssetting mit dessen wassertypischer Umsetzung. Hierzu gehören orthopädische Grundlagen, der Umgang mit den häufigsten Krankheiten des Bewegungsapparates, des Atmungs- und Herz-Kreislauf-Systems sowie mit Stoffwechselstörungen. Umfangreiche Unterlagen inklusive Trainingsprogramm und Trainingstipps sind im Kurspreis enthalten.

Unser Weiterbildungsangebot „Aqua-Medical“ richtet sich ausschliesslich an Therapeuten, Bewegungs- & Sportwissenschaftler sowie andere Fachkräfte im Therapie- und Reha-Bereich. Die Lerninhalte werden stufengerecht vermittelt.



[Weitere Infos
finden Sie hier](#)



INHALT/THEMEN:

- Die Wassereigenschaften und deren Auswirkungen vertiefen und für die Trainingstherapie effizient nutzen
- Kräftigung & Herzkreislauftraining im Wasser vielseitig und effizient erleben
- Ideen für wassertypische Trainingstherapie für Gruppen oder Einzelpersonen
- Übungen stufengerecht differenzieren und aufbauen
- Sinnvolles Einsetzen von Musik beim Training im Wasser



» Der Trainingstag war eine tolle Erfahrung. Ich bin froh und dankbar, von solch einem grossartigen Ausbildungsteam durch die Ausbildung geführt und begleitet worden zu sein. «

Jutta Frangi-Kaiser / Aqua-Fitness Instruktorin

ZIELGRUPPEN

INSTRUKTOR:INNEN

Unsere Aqua-Fitness Instruktor:innen haben einen grossen Wissens- und Erfahrungsschatz. Ihre Aufgabe besteht darin, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit mit viel Spass und Freude praxis- und zielorientiert zu vermitteln. Als Aqua-Fitness Trainer:in hat man die Möglichkeit, präventive Bewegungsangebote in Hallen- und Freibädern anzubieten.

THERAPEUT:INNEN

Aqua-Fitness ist die ideale Ergänzung im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie. Therapeuten, Bewegungs- und Sportwissenschaftler sowie andere Fachpersonen aus dem Therapie- und Reha-Bereich profitieren von unseren Aqua-Medical-Kursen.

Die Programme und Ausbildungsinhalte orientieren sich an aktuellen Themen und Erkenntnissen und sind die ideale Therapie-Ergänzung. Die Lerninhalte werden stufengerecht vermittelt und verbinden das vorhandene Fachwissen mit dem Trainings- und Therapiegerät Wasser.

TRAINIERENDE

Vom Training unserer Instruktor:innen profitieren Menschen, die im Wasser ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden und damit ihre Lebensfreude neu entdecken. Zusätzlich zu den üblichen Trainingseffekten kann Aqua-Fitness die Konzentrations- und Lernfähigkeit steigern, sowie Stress und Schmerzen nach Verletzungen reduzieren.



DER KOOPERATIONSPARTNER

Die Rheumaliga Schweiz ist ein gemeinnütziger Verein für rund 1,5 Millionen Rheuma-Betroffene. Als enger Kooperationspartner von swimsports hat der Verein vier Bewegungsprogramme konzipiert: Active Backademy (Rückentraining), Osteogym (Osteoporose-Gymnastik), Aquawell (Wassertraining) und Aquacura (therapeutische Wassergymnastik).

Organisiert und angeboten werden die Bewegungskurse von den kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen. Die Kurse werden von diplomierten Aqua-Fitness Instruktor:innen geleitet, die regelmässig weitergebildet werden. Die Rheumaliga ist die grösste Arbeitgeberin für unsere Aqua-Fitness Leiter:innen.

AQUAWELL UND AQUACURA - FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Ob zur Sturzprävention oder therapeutisch bei rheumatischen Beschwerden: Kursleitende und Kursteilnehmende der Rheumaliga-Wasserkurse schwören auf die unterstützende und wohltuende Wirkung von Bewegung im stehetiefen Nass. Gerade bei Beschwerden am Bewegungsapparat erlauben Übungen im Flachwasser das Training von Muskeln, Sehnen und Bändern ohne grosse Belastung der Gelenke. Wer regelmässig trainiert, hat mehr «Pfuus», fühlt sich wohler und ist belastbarer Schmerzen – sei es am Rücken,



an den Knien, an den Hüften oder anderswo – schränken ein und beeinträchtigen die Lebensqualität. Die Kursleitenden der Rheumaliga wissen, was Rheuma bewirken kann, und dass es kein Alter dafür gibt. Wer bei unseren Aquawell®- und Aquacura®-Kursen engagiert ist, möchte vor allem zweierlei: Jung und Alt für die Bewegung im Wasser begeistern und den Kursteilnehmenden zu mehr Lebensqualität verhelfen. Und da alle im selben Boot bzw. Bad sind, fällt es

leichter, die eigene Komfortzone zu verlassen und Grenzen zu überwinden. Belohnt werden die Teilnehmenden mit besserer körperlicher Fitness und höherer Belastbarkeit. Und nicht zuletzt tut auch der ungezwungene Austausch untereinander gut.

Bei Fragen zum Rheumaliga-Angebot:

www.rheumaliga.ch, info@rheumaliga.ch oder 044 487 40 00.

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt
www.rheumaliga.ch



Bischoff
ST. GALLEN · SCHWEIZ

Bischoff Textil AG
Bogenstrasse 9 · 9001 St. Gallen
Telefon +41 71 272 01 11
www.bischoff-textil.com



Die Bischoff Textil AG ist stolz darauf, für swimsports schon seit Beginn an, exklusiver Lieferant der bekannten Schwimlabzeichen zu sein.

SICHER IST SICHER.

Als Lehrperson trägt man eine grosse Verantwortung. Mit unseren Sicherheitskursen schärfen wir den Blick von Leitenden im Bereich Prävention und bereiten sie auf verschiedene Notfallsituationen vor.

BLS-AED-SRC

Im Kurs BLS-AED-SRC Komplett erlernen Sie die wichtigsten lebensrettenden Massnahmen zur Wiederbelebung, inkl. Defibrillation. Um die Gültigkeit der Anerkennung aufrechtzuerhalten, muss der Kurs alle zwei Jahre besucht werden.

BREVET BASIS POOL

Dieser Kurs richtet sich an Lehr- und Aufsichtspersonen in einem Lehrschwimmbekken bis max. 1.60 m Wassertiefe. Hier erwirbt man Basiswissen und Grundtechniken der Wasserrettung.

Der Brevet Basis Pool ermöglicht den Einstieg in den Kurs Brevet Plus Pool sowie Brevet Pool-Safety.



BREVET PLUS POOL I POOL-SAFETY

Voraussetzung für die Zulassung zum Aufbaukurs Brevet Plus Pool und Pool-Safety sind der Abschluss des Kurses Brevet Basis Pool sowie des Kurses BLS-AED-SRC Komplett. Erlernt und vertieft werden Themen wie Unfallverhütung, Haftungsfragen sowie lebensrettende Massnahmen. Dieser Kurs richtet sich an Lehr- und Aufsichtspersonen in Schwimmbekken mit mehr als 1.60 m Wassertiefe.



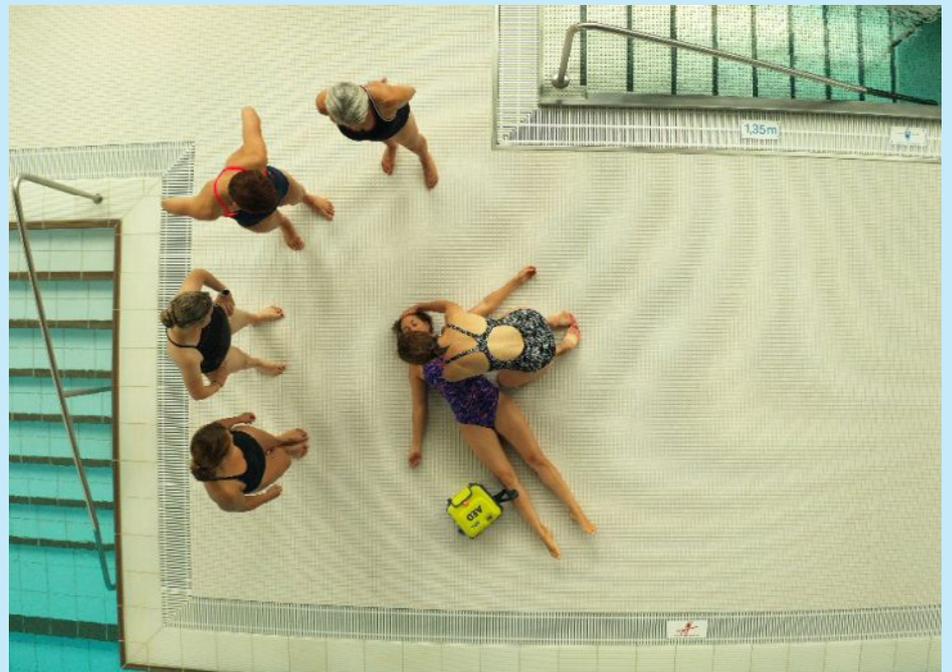
[Weitere Infos
finden Sie hier](#)



[Kursübersicht
Prüfungsdisziplinen](#)



[Kursübersicht
Prüfungsdisziplinen](#)



**DIE BESTE AUSTRÜSTUNG
FÜR DEEP WATER RUNNING
UND AQUAFIT**



SPORT CARE GmbH

sportcare.ch



**sport
aktiv**
Sportkurse für alle

**WIR
SUCHEN
DICH!**

Möchtest du AquaFitness unterrichten? Sportaktiv unterstützt dich dabei.



Nimm mit uns Kontakt auf
info@sportaktiv.ch oder 044 388 99 99

LEITBILD

swimsports ist eine unabhängige Vereinigung aller am Schwimmsport interessierten Schweizer Verbände und Institutionen, die den Breitensport Schwimmen entscheidend mitgeprägt hat. Gegründet wurde der Verein unter dem Namen „Interverband für Schwimmen (IVSCH)“ im Jahr 1941.

Heute ist swimsports eine der renommiertesten Ausbildungsinstitutionen in der Schweiz, deren Konzept sich auf drei Kernbereiche stützt: Schwimmen, Aqua-Fitness und Sicherheit.



QUALITÄT.

Unsere zertifizierten Kurse unterliegen hohen Qualitätsanforderungen, sind praxisnah und richten sich nach neusten Erkenntnissen. Die Trainingsinhalte basieren auf modernen, methodisch aufgebauten Konzepten, die exakt an die jeweilige Zielgruppe angepasst sind. Die Ausbildenden verfügen über eine grosse Erfahrung und pflegen einen partnerschaftlichen Ausbildungsstil. Ein zentrales Anliegen ist für uns das Thema „Sicherheit“, das bei uns an gesetzlich vorgeschriebene Standardkriterien und Notfall-Konzepte geknüpft ist.

NACHHALTIGKEIT.

Wir sind uns unserer ökologischen, ökonomischen und sozialen Verantwortung bewusst und machen diese sichtbar und erlebbar. Neben dem Umwelt- und Klimaschutz setzen wir uns für eine zukunftsfähige Vereinsentwicklung durch ganzheitliche Prozesse und kreative Vernetzungen ein. Sei es durch die gemeinsame, ressourcenschonende Ausrichtung von Sport- und Vereinsveranstaltungen oder das Streben nach einer positiven Energiebilanz.

WERTE.

Verantwortungsbewusstsein, Teamgeist, Glaubwürdigkeit, Transparenz, Gleichstellung, Respekt und Fairplay sind für swimsports fundamental. Unsere Werte pflegen wir organisationsintern, im Umgang mit anderen sowie im Auftreten nach aussen. Wir setzen uns für die Chancengleichheit ein und tolerieren weltanschauliche, religiöse und kulturelle Unterschiede. Dabei wenden wir uns gegen jede Form von Diskriminierung. swimsports hält sich an die Grundsätze der Ethik-Charta des Schweizer Sports und ist Mitglied des Vereins VERSA zum Schutz Jugendlicher vor sexueller Ausbeutung im Sport.

ETHIK.

swimsports ist ein ehrenamtlich geführter Verein. Leitung und Organisation richten sich nach den Statuten, dem Leitbild, der Finanzplanung und den Leistungszielen des Vereins. Vorstand und Geschäftsleitung von swimsports pflegen einen kooperativen und partizipativen Führungsstil. Das Miteinander basiert auf gegenseitiger Wertschätzung. Als Arbeitgeberin setzt sich swimsports für ein zeitgemässes und stabiles Arbeitsumfeld ein und ermöglicht flexible Arbeitsverhältnisse.

swimsports



Weitere
Informationen:
[helsana.ch/
swimsports](https://helsana.ch/swimsports)

Schwimmen lohnt sich doppelt

Gesundheitsförderung ist wichtig.

Deshalb beteiligen wir uns mit grosszügigen Kostenbeiträgen aus der **Zusatzversicherung COMPLETEA EXTRA*** an gesundheitsfördernden Massnahmen.

Dazu gehören auch Schwimmkurse oder Babyschwimmen bei zertifizierten und von uns anerkannten Schwimmschulen. Für Ihre Mitgliedschaft **erhalten Sie pro Kalenderjahr bis zu 200 Franken.**

*Abschluss nur in Kombination mit COMPLETEA möglich.

Helsana

Engagiert für das Leben.



Sie suchen
AQUAFITNESS
mit Top-Trainern
in Ihrer Nähe?
Kontaktieren Sie uns!



swimsports

Schlosserstr. 4
CH - 8180 Bülach

Telefon: 044 737 37 92
Telefax: 044 737 04 11
E-Mail: admin@swimsports.ch

www.swimsports.ch

swim̄sports