

INHALT

Grundlagen	7
1. Aqua-Training	7
2. Aqua-Nudel als Hardware	8
2.1. Der Name der Aqua-Nudel	8
2.2. Eigenschaften der Aqua-Nudel	9
2.3. Nudel-Stick: Schneiden und Anwendung	10
2.4. Verbinder	11
2.5. Aufbewahrung	13
3. Aqua-Nudel als Software	14
3.1. Grundeigenschaften der Aqua-Nudel	14
3.1.1. Bewegungsförderung	14
3.1.2. Bewegungsunterstützung	14
3.1.3. Bewegungswiderstand	15
3.2. Einzel-, Partner- oder Gruppenübung	15
3.3. Ziele	15
3.3.1. Dehnung	16
3.3.2. Koordination	17
3.3.3. Ausdauer	17
3.3.4. Muskeltraining (Kraft & Beweglichkeit)	17
3.3.5. Spiel und Spaß	18
3.3.6. Entspannung und Massage	18
3.3.7. Sonstiges	19
Praktischer Teil	21
Dehnung	22
Koordination (incl. Balance)	32
Ausdauer	44
Muskeltraining (Kraft & Beweglichkeit)	50
Spiel & Spaß	110
Massage & Entspannung	122
Hilfen für den Aquainstruktor	132
Herausgeber/Schulungen	137