

## XIII Rahvusvaheline Vesiaeroobika Convention reede - laupäev, 27.-28. veebruar, 2014

**Koht:** 21. Kooli ujula ja võimla, Raua 6, Tallinn, Eesti <http://21k.ee/kontakt/>

**Külastajad:** Kim Geeroms (Belgia) ja Joao Santos (Portugal)

### **Reede, 27. veebruar**

**16.45-17.15** Registreerimine

**17.30-19.30** *Aquafitness Instructor Update: Technique and Cueing* - Joao Santos (võimla 2. korrusel)

**19.45-20.30** *Leg Cuffs Programme* Joao Santos (ujula)

### **Laupäev, 28. veebruar**

**09.15-09.45** Registreerimine

**10.00-10.45** *Aqua Power* Kim Geeroms

**10.50-11.35** *Choose it, use it and change it!* Joao Santos

**11.40-12.30** *Aqua Bootcamp* Kim Geeroms

**12.45-13.15 Lõunapaus:** Soovitame kerge suupiste ja joogi ka endal pika päeva jaoks kaasa võtta.

### **Teooria:**

**13.20-15.00** *HIIT High Intensity Interval Training* Joao Santos *Workshop* 4. korruse auditooriumis

**15.00-15.45** *HIIT* Joao Santos (praktiline fund)

**15.50-16.25** *Splash Dance* Kim Geeroms

**16.30-17.15** *Let's Sports 2015* (süvavesi) Joao Santos

Registreerimine ja info: [liina@vesiaeroobika.ee](mailto:liina@vesiaeroobika.ee) [www.vesiaeroobika.ee](http://www.vesiaeroobika.ee)

Liina Raska, +372 513 4811

Koolitusel väljastatakse osalejatele tunnistused vastavalt kohalviibitud ajale (max 12 tundi)

**Registreerimistasu: kuni 8.02. 80 EUR**

**alates 09.02. 90 eurot**

**kohapeal 100 eurot**

Kõik ülekanded palume teha **Vesiaeroobika Klubi: Danske Bank A/S Eesti filiaal IBAN: EE493300332130890007, SWIFT FORE EE 2x** (convention, nimi) või sularahas kohapeal. Juhul, kui soovite tasuda koolituse eest arve alusel, palume registreerumisel teatada, kellele on arve vaja väljastada.

**NB! Võta kaasa saaliriided- ja jalanõud reedel! Ujumismüts on basseinis kohustuslik, filmimine ja pildistamine pole lubatud!**

### **TUNDIDE TUTVUSTUS:**

#### **Aquafitness Instructors Update: Technique and Cueing**

Vesiaeroobika treenerite suur koormus, väsimus ja kulumine basseini serval juhendades on väga suur. See võimlas toimuv tund õpetab treenereid end hoidma ja säästma, jagades

võimalusi, kuidas vähendada põrutust, parandada ettenäitamist, vähendades füüsilist stressi ning samas juhendades veesolijaid tiptasemel. Kuidas esineda, kasutada verbaalset ja mitteverbaalset tagasisidet parema kontakti saamise nimel ja säästa end, on peamisteks teemadeks. Treeneri tehnikat saab alati paremaks lihvida!

### **Leg Cuffs Programme**

Jalamansetid on vesiaerobikas üks põhilistest ja väga soositud treeningvahenditest. Kuidas neid kasutada? Millal neid kasutada ja mida oleks hea teada turvalisusest, kui kasutate tunnis jalamansette? Millised harjutused, millistes tundides? Kuidas planeerida tundi jalamansettidega? Selles tunnis saad kõigile neile küsimustele vastuse.

### **Aqua Power**

Vastupidavuse ja jõu kombiatsioon antakse selles tunnis edasi põhiliikumiste kaudu. Kuidas saab erineval viisil tunni intensiivsust kasvatada, kuidas uute ideedega sisustada loovat ja efektiivset tundi. Kõiki liikumisi kombineerides saab luua toreda ja põneva koreograafiaga tunni. Anna oma kehale ja ajule uus väljakutse!

### **Choose it, use it and change it!**

Oled tüdinud kasutamast samu liikumisi? Selles tunnis näidatakse, kuidas ühest liikumisest saab erinevaid variatsioone ja kombinatsioone. Õpime, kuidas alustada väikest koreograafiat ja kuidas samm-sammult moodustada erinevate variatsioonide ja intensiivsusega suuremat koreograafiat.

### **Aqua Bootcamp**

Kõrge intensiivsusega veetreening, uus trend vesiaerobikas. Treening on kombineeritud Aqua Combati ja kõrge intensiivsusega intervalltreeninguga. Õpi kasutama erinevaid võimalusi, kuidas treenitavatele suurimat väljakutset esitada.

### **HIIT - High Intensity Interval training**

Saad kogemuse tunnist, kus on ühendatud intensiivne ringtreening ja intervalltreening. Selles tunnis õpetatakse, kuidas oma treenitavaid motiveerida pingutama ja treenitust parandama.

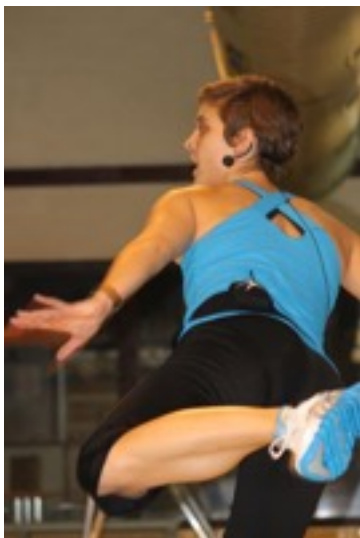
### **Splash Dance**

Aqua tants on palju rohkem kui vesiaerobika muusika saatel. Muusika tekitab alati emotsioone, ta mõjutab inimese liikumist ja tunni õhkkonda. Selles tunnis koged ainulaadset vee, muusika ja emotsioonide kooslust.

### **Let's Play Sports 2015**

Selles tunnis saad proovida, kuidas saab veekeskonnas erinevaid spordialasid harrastada: kujundujumist, ragby, võitluskunste, korvpalli koos paljude teise aladega ja seda kõike sügavas vees.

## TREENERITE TUTUVUSTUS



**Kim Geeromsil** on magistrikraad kehakultuuri ja spordi alal, ta töötab Belgias ja Hollandis Kataqua tiimis koolitusspetsialistina. Kim on tänaseks saanud oodatud esinejaks vesiaeroobika maailmas. AEA treeningu spetsialist, klubi Aquavitaal koordinaator. Kim on karismaatiline ja väga energiline treener, kelle tunnid on täis loovust ja innovaatsust. Kimi tundeid leiad alati uue väljakutse.



**Joao Santos** on lõpetanud Coimbra Ülikooli sporditeaduste alal ning kus ta hetkel ka ise vesiaeroobikat õpetab. Ta on AEA spinningu, vesiratta ja ai-chi instruktor, CrissFit treener, Phive Health Club & Fitness instruktor ja treener. Joao on armastatud ja alati oodatud treener kogu maailma vesiaeroobika treenerite ja harrastajate seas. Joao on väga karismaatiline ja sädelev isiksus, tunnustatud koreograafia spetsialist. Tema workshop treeneritele, kuidas end säästa, kogub populaarsust üle ilma treenerite seas.