**Οδηγός Σπουδών Προγράμματος**

**Aqua trainer, Εκπαιδευτής Υδρογυμναστικής**

**Δομή Εκπαιδευτικού προγράμματος**

***ΤΟ ΥΔΑΤΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ***

*-‘Άσκηση στο νερό, Ιδιότητες του υδάτινου περιβάλλοντος, Αρχές υδροδυναμικής (2)*

*-Βασικές αρχές οργάνωσης ενός μαθήματος υδρογυμναστικής, Σχεδιασμός προγραμμάτων, Εξοπλισμός (2)*

***ΕΙΔΙΚΟΙ ΠΛΗΘΥΣΜΟΙ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΉ σε χρόνιες παθήσεις***

*-Καρδιοπάθειες, Παχυσαρκία, Αρθρίτιδα, Πνευμονοπάθειες, Χρόνια Νεφρική νόσος (2)*

*-Υδρογυμναστική στην Εγκυμοσύνη (2)*

*- Βρεφική κολύμβηση (baby swimming) (2)*

***ΟΙ ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ AQUA FITNESS***

*-Aqua yoga, Aqua pilates, Aqua Zumba, Aqua crossfit (2)*

*- Mermaiding (2)*

*-* ***ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ AQUA INSTRUCTOR***

*-Κανόνες υγιεινής, Ναυαγοσωστική πισίνας, Πρώτες Βοήθειες (2)*

***-Η ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΩΣ ΑΝΑΨΥΧΗ - ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΗ ΧΩΡΟ***

*-Αθλητική αναψυχή, Εφαρμογή σε τουριστικές μονάδες (2)*

*- Business Issues, Job orienteering (2)*

*-Summer camps, προγράμματα άσκησης (2)*

***ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΉ***

*Εφαρμογή άσκησης σε περιβάλλον πισίνας όλων των θεωρητικών γνώσεων που αποκτήθηκαν, σε ρηχή και βαθιά πισίνα, με μουσική και χωρίς, με βοηθητικά μέσα και χωρίς (18)*

***Θεωρητικά μαθήματα εξ αποστάσεως (ενδεικτικές ώρες):***

*Σάββατο 6 Απριλίου και ώρα 16.00 – 21.00*

*Κυριακή 7 Απριλίου και ώρα 10.00 – 15.00*

*Σάββατο 13 Απριλίου και ώρα 16.00 – 21.00*

*Κυριακή 14 Απριλίου και ώρα 10.00 – 15.00*

***Πρακτική εφαρμογή για ζώσης (ενδεικτικές ώρες)***

*Σάββατο 20 Απριλίου & Κυριακή 21 Απριλίου (10:00-13:00 και 16:00-19:00)*

*Σύνολο θεωρητικών διδακτικών ωρών : 23*

*Σύνολο ωρών πρακτικής εφαρμογής : 18*

*Παρεχόμενα ECTS: 2*