



AQUATRainingDAYS 2011

Suomen viides Kansainvälinen Vesiliikuntakonferenssi AquaTrainingDays 2011 Kirkkonummella 26.-28.8.2011

WWW.VESILIIKUNTA.COM



**TERVEYTTÄ
EDISTÄVÄ,
KUNTOUTTAVA JA
FITNESS-
VESILIIKUNTA**



**UUSI
VESILIIKUNTA-
MUOTO
LANSEERATAAN:
AQUAKUNGFU**



**UUTTA
MUSIIKKIA
LIIKUNTA-
RYHMIIN**



**OSALLISTU,
KOKEILE ITSE
VEDESSÄ
JA
OPI UUTTA HETI
SOVELLETTAVAKSI
OMIIN RYHMIIN**



**UUSIA TUULIA
KARIBIALTA
MOSKOVAAN**

AQUAPRO CLUB

Haluatko olla Vesiliikunnan näköalapaikalla? AquPro Club on Suomalaisen Vesiliikuntainstituutin oma ammattilaisten klubi, jonka jäsenenä saat:

- Maksuttoman vesiliikuntatunnin tuntisuunnitelman 4 kertaa vuodessa
- Väh. 10 % alennuksen kaikista Suomalaisen Vesiliikuntainstituutin avoimista koulutuksista, myös AquaTrainingDaystä
- 10 % alennuksen Suomalaisen Vesiliikuntainstituutin vesivöistä
- AquaPro klubipostia
- Muita vaihtuvia etuja

AquaPro Clubin jäsenenä saat myös maksuttoman AEA:n jäsenyyden, johon kuuluu:

- AKWA Magazine -lehti kotiisi
- Pääsyn jäsenivustoon "Members Only", joka tarjoaa vesiliikunta-alan materiaalia ammattilaisille
- 20 % alennuksen AEA:n AKWA Shop hankinnoista
- muita etuja, katso www.vesiliikunta.com

Liity AquaProClubiin jäseneksi nyt. Jäsenyys on 95 eur vuodelta.

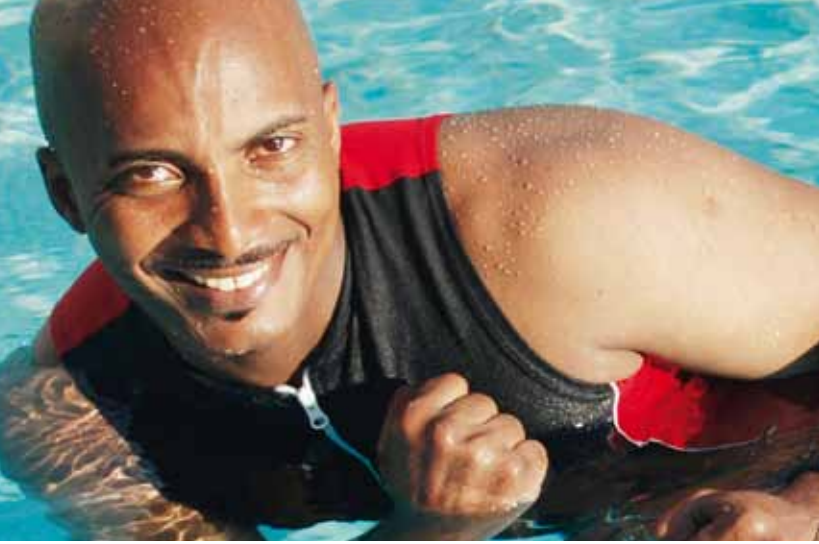


ATD 2011 yhteistyössä mukana:



SUOMALAINEN
VESILIIKUNTA-
INSTITUUTTI





KOULUTTAJAT JA

IAN LEVIA, TRINIDAD JA TOBAGO

Ian on yksi maailman dynaamisimmista fitness-alan ammattilaisista. Hän on *Trinidad and Tobago Fitness Academy:n* toimitusjohtaja sekä suosittu televisio-ohjelman *Fit for Life:n* tähti. Kilpailu-urallaan hän on keskittynyt potkunyrkkeilyyn. Ian on vuosia toiminut *Hip Hop:n* vakituksena maailmanmestaruuskilpailujen päätuomarina. Hän on koulutukseltaan liikunnanopettaja ja liikkuu nykyään ympäri maailmaa Hip Hopin, itsepuolustuslajien ja vesiliikunnan kouluttajana. **AquaKungfu:** Korkean intensiteetin itsepuolustustunti vedessä. Suunniteltu erityisesti urheilijoille ja hyväkuntoisille. Tarjoaa vaadittavan intensiteetin, jota tarvitaan tavoittaakseen kovan fysiologisen kuormituksen ja tarjotakseen mahdollisuuden vaativaan harjoitteluun vaikka kilpailukaudella ja sitä ennen.

AquaHipHop: AquaHipHop on täydellinen esimerkki uusimpien trendien soveltamisesta veteen, ja Ian jos joku, on sen hyvä kehittäjä. Tunnin koreografia on ainutlaatuinen yhdistelmä urbaaneja Streetdance-tyylejä ja hip hop -yhteisöjen tuoreimpia biittejä. yhdistelmä vanhaa ja uutta Hip Hopia Street Dancea sovellettu veteen. Hip hopin vesisovelluksessa ei ole lajityypisteitä tai etnisiä rajoituksia, tarvitaan vain puhtaan adrenaliinin tuomaa kiihtymystä ja hauskaa märkää pumppaavaa pohjavirettä.

Caribbean sensation: Jos haluat kokea karibialaisia tansseja ja rytmejä vedessä, tämä on oikea tunti sinulle! Karibia on tunnettu monikulttuurisuudestaan, musiikistaan ja tansseistaan. Caribbean sensation vangitsee tämän ainutlaatuisen alueen perusolemuksen. Valmistaudu siis hikoilemaan!! Paljon!! HOT! HOT! HOT!



TATIANA MAXIMOVA, VENÄJÄ

Tatiana Maximova on sekä liikuntalääketieteen että lastensairauksien tohtori, fysioterapeutti ja personal trainer. Hän on yksi johtavista vesiliikuntakouluttajista Venäjällä. Tatiana on vastaava kouluttaja kahdessa eri yrityksessä: WELLNESS HALL ja AQUAFITNESS SCHOOL. Hän on Venäjän FISAF:in kouluttaja. Tatiana on voittanut Venäjällä Pan-Russian "Vuoden ohjaaja"-tunnustuksen kahdesti. Hän on myös kirjailija sekä vakituinen vesiliikuntakonferenssien esiintyjä Venäjällä ja kansainvälisillä areenoilla. **Funny Sunny:** Haluatko löytää uuden tehokkaan tehdä lihasvoimatreeniä vedessä?? Hauskoja pelejä ja nautittavaa treeniä HipperSmileilla®. **AquaHarmony:** Veden virran tunnetta ja rentoutumista. Liikkeet ovat keveitä, pehmeitä, plastisia, yksinkertaisia ja kauniita. Ne edesauttavat henkistä ja fyysistä palautumista, palauttavat intensiivisestä treenistä tai onnettomasta päivästä. Tämä tunti lisää myös nivelten liikkuvuutta. **Noodle Trip:** Lötköpötkötunti syvässä vedessä. Voit käyttää lötköpötköjä vedessä monista alkuasunnoista käsin ja moninaisten tavoitteiden saavuttamiseen. Jokainen löytää jotain uutta, kiinnostavaa, miellyttävää ja tehokasta tällä matkalla!



EKATERINA KHAPHOVA, VENÄJÄ

Kate on liikuntatieteen maisteri, joka johtaa vesiliikuntaohjaajapalveluja suosituissa ja ylellisissä Moskovalaisissa kuntoklubissa. Hän matkustaa jatkuvasti ympäri Venäjää vesiliikuntakouluttajana. Hän on esiintynyt lukuisissa kansainvälisissä vesiliikuntakonferensseissa muun muassa USA:ssa, Brasiliassa ja Belgiassa. Erityisen ylpeä Kate on siitä, että on ollut esiintyjänä ensimmäisessä Venäjän vesiaerobicin konferenssissa. Katen tunnint sykkivät nykypäivän Moskovan kiihkeää tehokkuustavoittelua. Olympiatason taitouimaritusta sekä rakkaus itsepuolustulajeihin näkyy Katen ohjauksessa. **Pilates & Ballet:** Tunne Pilates syvällä syvässä lihaksissasi. Tunnin tarkoitus on parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä, vahvistaa vartalon pääliharyhmiä ja erityisesti keskivartalon lihaksia. Valmistaudu haastamaan koordinaatiiviset taitosi tässä matalan veden formaatissa, jonka koreografiassa yhdistetään klassisen baletin ja pilateksen elementtejä. **AquaRussia:** Tunti on tarkoitettu edistyneemmille treenaajille, paljon pieniä, tehokkaita liikeyhdistelmiä. Kate on ollut AquaTrainingDayssä useita vuosia ja hänen kokemuksensa mukaan suomalaiset vesiliikuntakonferenssiosallistajat ovat maailman voimakkaimpia, "most powerful". Pärjäätkö? AquaRussia-tunti on venäläisen haaste suomalaisille.

Lines Training: Taitouinnan Venäjän olympiajoukkueen entinen jäsen, Kate on kehittänyt ainutlaatuisen tunnin, joka sopii tavallisille ihmisille. Tunnilla syvän veden liikunnan koreografiaan on yhdistetty taitouintiharjoituksiin. Tule kokeilemaan jotain uutta! Tunnin tarkoituksena on vahvistaa alavartalon lihaksia ja kehittää lihaksien sisäistä koordinaatiota.

TUNTIKUVAUKSET

MARI NUMMINEN

Numminen toimii Turussa Suomalaisen Vesiliikuntainstituutin vastaavana kouluttajana. Hänellä on laaja kokemus vesiliikunnan ohjaamisesta ja kouluttamisesta. Numminen toimii kouluttamisen lisäksi myös koreografina Vesiliikuntainstituutin AquaTrain tunneissa. Tanssijana ja fysioterapeuttina hän osaa koulutuksissaan soveltaa syvällisesti vesiliikunnan eri osa-alueita. Pidetty ideapäivien kouluttaja ja innostava ohjaaja. **AquaBoxing:** Veden vastus tehostaa nyrkkeilyiskuja ja vähentää niska-hartia -seudun jännityksiä turvallisesti. Vesi pehmentää liikkeitä, nyrkkeily lisää verenkiertoa ja parantaa rintarangan liikkuvuutta. Tunti soveltuu näyttöpäätetyöntekijöille ja se on turvallinen tapa purkaa aggressioita. **AquaDeepInterval:** Syvän veden tehojumppa potkuilla ja lyönneillä ryyditettynä. Tunti antaa ideoita ja vaihtelua vesivyojarjoitteluun.

PIIA TOLPPILA

Piia on vastaava liikunnanohjaaja Kirkkonummen uimahallissa. Vuonna 2009 Kirkkonummen uimahallissa aloitettiin ensimmäisenä Suomessa säännölliset uppotrampoliinitunnit, ja Piia on ohjannut niitä alusta lähtien. Uppotrampoliinitunneista tykkäävät nekin, jotka eivät muuten välitä vedestä elementtinä. **Jalkavoimaa uppiksilla:** Uppotrampoliini on kokonaan uusi, huipputehokas vesiliikuntaväline sekä yleiskunnan että jalkalihasten voiman kehittämiseen. Kokeile, miten paljon eri liikevaihtoehtoja Uppotrampoliinilla löytyy urheilijoille, terveysliikkuville ja kuntoutujille. Tunnin erityispainopiste on jalkalihasten voiman treenaamisessa. Tasapaino- ja koordinaatioaharjoitteluun löytyy tällä välineellä aivan uudet ulottuvuudet. Kokeilematta et myöskään tiedä, miten hauska tunne on UPPOPOMPPU! Uppotrampoliini-tunnit ovat alusta lähtien olleet erittäin suosittuja. KG-lehti rakkasi uppotrampoliinin 2010 hausimmaksi uudeksi lajiksi.

EEVALIISA ANTILA

Eevaliisa on ansioitunut vesiliikunnan kehittäjä ja kouluttaja. Hän on myös kokenut kansainvälinen esiintyjä. Eevaliisan tunneilla nautitaan vedestä, otetaan itsestä kaikki irti ja saadaan uusia ideoita. Eea on innostava ohjaaja. **Nestemäisiä rytmejä kuurosokeille:** Kuurosokeat voivat nauttia musiikista sen aiheuttaman värähtelyaistimuksien avulla. Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy ja Suomen Kuurosokeat ry ovat järjestäneet kuurosokeille ainutlaatuisia vedenalaisia äänentoistoa hyödyntävän vesirentoutuskokeiluja. Tämä tunti on suunniteltu niiden pohjalta. Vedessä värähtelyn voi aistia koko keholla, kun rentoutusmusiikki johdetaan veden alle. Menetelmää käytetään myös musiikkiterapiassa.

KAIKKI ESIINTYJÄT

AquaTraining Splash! Konferenssin kaikki esiintyjät ohjaavat muutaman minuutin viimeisestä huipennustunnista. Tämä on vauhdikas ja vaihteleva koostetunti, joka innostaa sinua jaksamaan taas vuoden - innovoimaan uutta, opettelemaan uusia ohjaustyyliä ja vesiliikuntalajeja. Eläydy, nauti ja laita itsesi peliin. Ihan niinkuin ohjaustyössäkin.



JAETUT TUNNIT

Lauantaina iltapäivä alkaa kahdella tunnilla, jotka pidetään samaan aikaan. Ryhmäjaot tehdään edellisen tunnin lopussa.

KURSSIMATERIAALI

Sekä luennoista että käytännön tunteista saa kirjallista kurssimateriaalia.

LIIKEPANKKI-DVD:T

Kaikista käytännön tunnista valmistetaan lunastettavaksi dvd:t.

AQUA-NÄYTTELY

Välineitä, Solid Soundin ja muiden musiikki-cd:itä kuunneltavana, kirjoja ja dvd:itä. Myös tarjouksia!

Oikeus ohjelmamuutoksiin pidätetään



PERJANTAI 26.8.

17.30-18.00	Rekisteröinti
18.00-18.45	AquaHipHop , Ian, Trinidad & Tobago, matala
18.50-19.35	Funny Sunny , Tatiana, Venäjä, matala
19.45-20.30	Pilates & Ballet , Ekaterina, Venäjä, matala



LAUANTAI 27.8.

8.00-9.00	Rekisteröinti
9.00-9.15	Avajaiset , Eevaliisa ja kouluttajat
9.15-10.00	AquaRussia Ekaterina, Venäjä, matala
10.15-11.00	AquaBoxing Mari, matala
11.05-11.50	AquaKungfu Ian, Trinidad & Tobago, matala

11.50-13.30

LOUNAS JA AQUA-NÄYTTELY

13.30-14.15 2 ryhmässä, vaihto klo 14.15	Nestemäisiä rytmejä kuurosokeille Eevaliisa, matala terapia-allas	Jalkavoimaa uppiksilla Piia, matala
14.20-15.05 2 ryhmässä, vaihto klo 14.15	Jalkavoimaa uppiksilla Piia, matala	Nestemäisiä rytmejä kuurosokeille Eevaliisa, matala terapia-allas
15.10-16.00	AquaHarmony Tatiana, Venäjä, matala	

SUNNUNTAI 28.8.	
9.00-9.45	AquaDeepInterval Mari, syvä
9.55-10.40	Lines Training Ekaterina, Venäjä, syvä
10.45-11.30	Noodle Trip Tatiana Maximova, Venäjä, syvä
11.30-12.40	LOUNAS JA AQUA-NÄYTTELY
12.40-13.25	Caribbean Sensation Ian, Trinidad & Tobago, matala
13.30-14.00	AquaTraining Splash! Kouluttajat, matala



AQUATRainingDays 2011 OSALLISTUMISMAKSU

185 eur/hlö 15.7.2011 saakka, tämä on "Early Bird" -hintaa.
Jos ilmoittuu 16.7.2011 tai sen jälkeen, hinta on 225 eur/hlö.

KOULUTUSPAIKKA

Kirkkonummen uimahalli
Gesterbyntie 41

TULO-OHJEET

www.kirkkonummi.fi

MAJOITUS

Hotelli Aavarannassa sisältää kuljetuksen ja aamiaisen
98 eur 2-heng. huone/hlö/vrk
118 eur 1-hh/hlö/vrk
varaukset ilmoittautumisen yhteydessä Vesiliikuntainstituuttiin

LOUNAS UIMAHALLISSA

Lauantaina ja sunnuntaina
7,00 - 9,20 eur, ennakkotilaus.

ENNAKKOPAKETTIHINTA

2 x lounas ja 1 vrk majoitus aamiaisella ja kuljetuksella
117 eur 2-hengen huone/hlö
161 eur 1-hengen huone/hlö
varaukset ilmoittautumisen yhteydessä Vesiliikuntainstituuttiin

AQUA-TRAINER'S PARTY

Yhteinen illanvietto hotelli Aavarannassa la 27.8.2011 klo 19.00. Vaikka vesi on aiheenamme, ruokaa ja viiniäkin tarjotaan. Asu on vapaa, mieli iloinen ja avoin. Ruokailaan, tutustutaan ja verkostoidutaan. Illalliskortti 30 eur, varaukset 19.8.2011 mennessä.

JATKO-OPINTOPISTEET

Aquatic Exercise Assosiation (AEA) tutkinnon suorittaneiden tulee kerran kahdessa vuodessa osoittaa ammattitaitonsa ylläpitäminen hyväksytyllä jatkokoulutuksella, jotta he voivat ylläpitää tutkintoaan. Jatko-opinnot tulee olla riittäviä ja laadukkaita. Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy on AEA:n jatko-opintopisteiden, CEC:iden tarjoaja Pohjois-Euroopassa ja niitä voi suorittaa koulutuksissamme. ATD 2011:ssä voi saada 15 jatko-opintopistettä, mikä on tutkinnon ylläpitämiseen vaadittava pistemäärä. Suomalaisessa Vesiliikuntainstituutissa voit suorittaa myös AEA:n tutkinnon, kansainvälisen vesiliikunnan ohjaajasertifikaatin. Lue lisää www.vesiliikunta.com.

ILMOITTAUTUMINEN JA TIEDUSTELUT

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti
PL 120, 40101 Jyväskylä
puh 014-449 7921, 040-749 3311
info@vesiliikunta.com
www.vesiliikunta.com

ILMOITTAUTUMISEHDOT

15.7.2011 jälkeen tehdyistä peruutuksista laskutetaan 50 % osallistumismaksusta. Peruutus tulee tehdä kirjallisesti.

TERVETULO
OPPIMAAN UUTTA, KERTAAMAAN
VANHAA JA PITÄMÄÄN HAUSKAA
VEDESSÄ!

