



## Informationen und Materialien zum Angebotsbereich "Bewegungsraum Wasser"

Grundlagen (pdf) Die Bedeutung von Bewegungsangeboten im Wasser für die Gesundheitsförderung
Ziele und Inhalte (pdf) Von den Kernzielen, Themen und Inhalten zur Kunst der Verbindens
Didaktik und Methodik (pdf) Wissen vermitteln und den Bezug zum Alltag finden
Das Angebot (pdf)mit 12 Einheiten
10. Einheit Bewegungsspielraum im Alltag (pdf)Beispielstunde
3. Einheit Schwimmen als Gesundheitssport (pdf)Beispielstunde
6. Einheit Beweglichkeit und Koordination als Gesundheitsressource (pdf) Beispielstunde
Aquajoggingtechniken (pdf) Handreichung für Teilnehmer*innen
Muskeltraining (pdf) Handreichung für Teilnehmer*innen
<u>Das Muskelsystem(pdf)</u> Handreichung für Teilnehmer*innen
<u>Das Herz-Kreislauf-System (pdf)</u> Handreichung für Teilnehmer*innen
Methoden zur Pulsmessung (pdf)Handreichung für Teilnehmer*innen
Bewegung in den Alltag bringen (pdf) Handreichung für Teilnehmer*innen
Trainieren - aber richtig! (pdf)Handreichung für Teilnehmer*innen
Die Wirkungen des Wassers (pdf) Handreichung für Teilnehmer*innen