

Bewegungsraum Wasser

Spiel, Tanz und Bewegung im WasserBewegungsspielraum im Alltag

Zeit: 45–60 Minuten, **TN:** Erwachsene Sportanfänger/ innen und Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 50 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe, **Ort:** Schwimmbecken mit schultertiefem Wasser

Im Rahmen eines präventiven Angebotes "Gesundheitsförderung Aquafitness" – Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung in Alltag und Sport kann z. B. in der 10. Angebotseinheit das Thema "Spiel, Tanz und Bewegung im Wasser – Bewegungsspielraum im Alltag" durchgeführt werden. Themen der Stunde sind: Moderate Förderung der Ausdauer, Rhythmisierung von Bewegungen, Erkennen und reflektieren von gesundheitsrelevanten Verhaltensmustern (Können-Wollen-Sollen) und Auseinandersetzung mit Bewegungsmöglichkeiten im Alltag. September 2012

Schwimmen zur Gesundheitsförderung Gesund Schwimmen

Zeit: 45–60 Minuten, **TN:** Erwachsene Sportanfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

Im Rahmen eines präventiven Angebotes "Schwimmen und Aquafitness als Gesundheitssport" – Ein präventives Angebot zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems kann z. B. in der 3. Angebotseinheit das Thema "Schwimmen als Gesundheitssport" durchgeführt werden. Themen der Stunde sind: Moderate Förderung der Ausdauer, Kennenlernen des "rückenfreundlichen Rückenschwimmens", Hilfe geben und annehmen, Sensibilisierung der Wahrnehmung und Erlernen und Erproben von Möglichkeiten der Belastungssteuerung.