

## **Bewegungsraum Wasser**

[Spiel, Tanz und Bewegung im Wasser](#) Bewegungsspielraum 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.

März 2011