



## 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*

---

[Aqua joggingtechniken \(pdf\)](#)

*Handreichung für Teilnehmer\*innen*

---

[Muskeltraining \(pdf\)](#) *Handreichung für Teilnehmer\*innen*

---

[Das Muskelsystem\(pdf\)](#) *Handreichung für Teilnehmer\*innen*

---

[Das Herz-Kreislauf-System \(pdf\)](#) *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*

---