

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

[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
