

NETZWERK

Aqua Vital - Gesunde Fitness im Wasser

Zielsetzung

Das Bewegungsprogramm "Aqua Vital" verfolgt einen innovativen, ganzheitlichen und modernen Ansatz. Es zielt darauf ab, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen regelmäßigen Input zur physischen Gesundheit zu geben und einen Beitrag zum persönlichen Wohlergehen zu leisten.

Darüber hinaus werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für eine nachhaltige und langfristige Bindung an sportliche Aktivitäten motiviert, um so dem zunehmenden Bewegungsmangel im Alltag und möglichem Übergewicht vorzubeugen.

Umsetzung

Strukturell besteht das Programm aus zehn Übungseinheiten zu je 60 Minuten und wurde unter aktuellen sportwissenschaftlichen, didaktischen, pädagogischen und gesundheitssportlichen Aspekten entwickelt.

Inhaltlich werden theoretische Grundlagen des Fitness- und Gesundheitstrainings im Wasser und des Risikofaktors Bewegungsmangel beschrieben und die daraus resultierenden Bedarfe an qualifizierten Bewegungsprogrammen abgeleitet. Gleichzeitig werden die sportpraktischen Programmbausteine von der Erwärmung über Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bis zur abschließenden Entspannung im Wasser durchgeführt.

Downloads

Der **Flyer** fasst alle Informationen zu "Aqua Vital - Gesunde Fitness im Wasser" zusammen.



Bild: kunert

KONTAKT

kunert BILDUNG &
BERATUNG in
GESUNDHEIT &
SPORT

Christian Kunert
Am Gulloh 98
44339 Dortmund

Telefon:
0172-1605080
E-
Mail: info@christiankunert.de

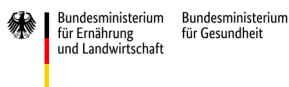
LINKS

www.christiankunert.de



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/aqua-vital-gesunde-fitness-im-wasser/>