

## Nr. 9.02 Aqua-Fitness

- Teilnahmevoraussetzungen:** Freude an der Bewegung im Wasser. Sie benötigen nur Badebekleidung, wenn vorhanden Aqua-Schuhe oder ABS-Socken, ein Dusch-  
tuch und Seife – die Haare bleiben trocken
- Zielgruppe:** MitarbeiterInnen, die Lust haben, sich im Wasser zu bewegen und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit und Entspannung tun wollen. Aqua-Fitness kann von fast allen betrieben werden – auch von den Menschen, die schon lange keinen Sport mehr getrieben haben.
- Seminarziel:**
- Regeneration in der Mittagspause
  - Verbesserung der Haltung, der Koordination und Kondition
  - Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates
  - Entlastung der Gelenke
  - Stärkung des Immunsystems
  - Stressabbau
- Seminarinhalt:**
- Wassergymnastik
  - Aqua-Tanz
  - Aqua-Jogging
- Referentin:** Konstanze Hügel, Institut für Ur- und Frühgeschichte
- Anmerkung:** Der Kurs findet während der Mittagspause statt und zählt nicht als Arbeitszeit.

Termine	Uhrzeit	Ort	Teilnehmerzahl
10 Kurstermine Di oder Do 09.02. – 06.04.2010 (genaue Termine werden bekannt- gegeben)	12.30 – 13:15 Uhr	Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) INF 700/720 Schwimmhalle	8 – 18