

**Nr. 55 Aqua-Fitness**

**Teilnahmevoraussetzungen:** Freude an der Bewegung im Wasser. Sie benötigen nur Badebekleidung, wenn vorhanden Aquaschuhe oder ABS-Socken, ein Duschtuch 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

Termin	Uhrzeit	Ort	Raum	Begrenzte Teilnahme
September/Oktober Genaue Termine (10 mal) werden noch bekanntgegeben	12:00 – 13:00 Uhr	Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) INF 700/720	Schwimm- halle	10 – 18