



Neu eingestellt

März 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Nordic Walking - Ab nach Draußen: Gesund und fit durch Nordic Walking im Park, im Wald und auf Frei- und Grünflächen](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Februar 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Im Trainingslager der Ninya Warrior - Spielerische Stärkung des Selbstkonzepts](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Januar 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Sturzprophylaxe - Sturzgefahren erkennen, Stürze vermeiden](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Dezember 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Schneeball „Flocke“ und die bunten Bälle-Teil 2 - Ballsport macht Spaß](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

November 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Schneeball „Flocke“ und die bunten Bälle-Teil 1 - Ballsport macht Spaß](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Oktober 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Inlineskating Basistraining–Teil 1 - Einstieg in die Grundtechniken – Grundposition und Körperschwerpunkt](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

September 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Videokurs: Koordination/Dual-Tasking - Brain & Body FIT](#)
-

August 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Kontaktlose Spiele zur Förderung der Kondition - Spiele für Herz und Kopf](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Juli 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Kontaktloses Fitnessstraining - Gesund, aktiv und fit](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten!

Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter:

www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Juni 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[„Leben im Takt“ - Harmonisch-sportlicher Musikeinsatz](#)

Hinweis:

Das vorliegende Stundenbeispiel wurde vor der Corona-Pandemie erstellt. Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen der jeweiligen Kommune bzw. des jeweiligen Bundeslandes zu beachten! Grundlegende Empfehlungen hat der Landessportbund NRW in einem „Wegweiser für Vereine“ und in einem „Leitfaden für Übungsleiter*innen und Trainer*innen“ zusammengefasst.

Beide Dokumente werden regelmäßig aktualisiert.

www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Mai 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[#Zusammen Sporttreiben mal anders - Ein digitales Sportangebot](#)
-

April 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[SUP-Polo - Der Teamsport für Stand Up Paddler](#)

März 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[AFT – „Mehr Beweglichkeit und Kraft in der Hüfte“ - Verbesserung der Hüftbeweglichkeit mit Kräftigung der hüftumgebenen Muskulatur](#)

Februar 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Gutes für den Rücken - Gymnastik mit dem eigenen Körper für Wirbelsäulenerkrankte zur Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren und das Bewusstmachen der Eigenverantwortlichkeit](#)

Januar 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Ab durch die Mitte - Attraktive und kommunikative moderate Ausdauerschulung zur Förderung und Stabilisierung der kardiopulmonalen Belastbarkeit](#)

November 2019

- **Stundenbeispiel PFP :**
[AFT – „Unsere Schulter wird heut' munter“ - Verbesserung der Schulterbeweglichkeit und Kräftigung der Schultermuskulatur](#)

Oktober 2019

- Stundenbeispiel PFP :
[Rund um den Schwamm - BAP–Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste](#)

September 2019

- Stundenbeispiel PFP - Reha:
[Auf die „Sinne“ – fertig los - Wahrnehmungsförderung – Bewegung mit „Sinn\(en\)“](#)