

Praxiserprobte Stundenbeispiele

Seit 1989 veröffentlichen der Landessportbund NRW und die Sportjugend NRW die Artikelserie "Praktisch für die Praxis". Vielfältige Themen von Sportstunden im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbereich werden ausführlich und übersichtlich mit einem Stundenablaufkonzept beschrieben. In regelmäßigen Abständen erscheinen neue Artikel und so ist bereits ein stattliches Archiv mit über 660 Artikeln verfügbar.

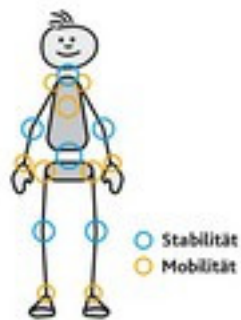
Aktuelle Stundenbeispiele

April 2025

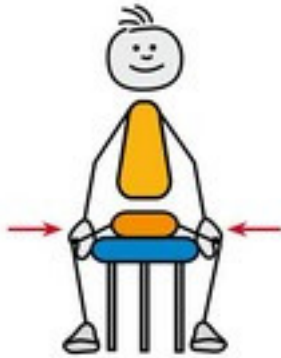


Yoga & Achtsamkeit - Durch Achtsamkeitsübungen und sanfte Yoga-Übungen das allgemeine Wohlbefinden fördern

März 2025



Joint-by-Joint-Ansatz–Wechselspiel von Mobilisation und Stabilisation - Das „natürliche Gleichgewicht“ der Gelenke wahrnehmen



[Kraft als Schlüssel zu einem langen und erfüllten Leben - Intensives Krafttraining / Muskelaufbautraining für Ältere und Hochaltrige](#)
