



## **Praxishilfen**

### **Materialien und Informationen für die Übungsleitung**

Die Praxishilfen des Landessportbundes NRW und der Sportjugend NRW sind für das breite Spektrum des Sport- und Bewegungsangebotes für Kinder/Jugendliche und Erwachsene im Sportverein angelegt worden. Sie sollen die Arbeit der Übungsleiter/-innen unterstützen, indem sie ihnen sowohl eine Orientierung als auch ein Repertoire bieten, ihre Sportstunden zielgruppengerecht und attraktiv zu planen.

In den folgenden 20 Themengebieten zu finden sind: Zirkel-, Gymnastik- und Trainingsprogramme, Tanzbeschreibungen, Choreographien, Spiele- und Übungssammlungen, Fachartikel, Manuale, methodische Lehrwege, Workshops, Trends u.a.m.

Zur Auswahl einer Rubrik auf das BILD klicken!

[Abenteuer- und Erlebnissport](#)



[Badminton](#)

[Boule](#)

**Gruppenhelfer/-in**

[Fitness Gymnastik Aerobic](#)

Handball

[Le Parcours](#)





# Qigong



Sport der Älteren

Tanzen

[Trends](#)

Warm up & Cool down

[Aquafitness und Wassergymnastik](#)

[Basketball](#)

Entspannung





[Judo](#)

[Fachartikel Stundenbeispiele](#)



[Kinder](#)



# Leistungssport



## Prävention



## Spiele

Sportabzeichen

TIPPs und TOPs

Volleyball

[Zirkeltraining](#)

