



## Neu eingestellt



### Oktober 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**  
[Übungen für das bewegte Sitzen - Ausgleichsübungen für sitzende Personen](#)

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.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen](http://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen)

---

### September 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**  
[Fitness für Zuhause - Gymnastische Übungen ohne Geräte für Indoor und Outdoor](#)

---

## August 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**  
[Vinyasa Yoga - Training erster Abfolgen für Anfänger\\*innen und Fortgeschrittene mit Variationen](#)
- 

## Juli 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**  
[AFT-„Arm-Hand-Kraft spezial“ - Erhalt der Arm- und Handkraft durch Kräftigungsübungen mit dem Gymnastikball](#)
- 

## Juni 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**  
[Inlineskating Basistraining–Teil 2 - Einstieg in die Grundtechniken – Gleichgewichtsverlagerung und Heelstop](#)
- 

## Mai 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**  
[Gymnastik für das Gleichgewicht - Yoga-Variationen für eine bessere Stabilisation](#)
- 

## April 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**  
[Ernährung und Sport - Eine bewegte Einführung in die Grundlagen der Ernährung](#)
- 

## März 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**

## Februar 2021

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

## Januar 2021

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

## Dezember 2020

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

## November 2020

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

## Oktober 2020

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

## 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](#)
- 

**Juli 2020**

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

**Juni 2020**

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

**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\(en\)“](#)