

Stundenbeispiele

Die hier aufgeführten Stundenbeispiele aus der Artikelserie "Praktisch für die Praxis" des Landessportbundes und der Sportjugend Nordrhein-Westfalen sind zu den Themen Aquafitness, Wassergymnastik oder Schwimmen erschienen.

[Mobilisierung und Kräftigung mit dem Schwimmbrett \(pdf\)](#) Mobilisierung und Kräftigung mit dem Schwimmbrett
November 1999

[Wassergymnastik mit dem Stab \(pdf\)](#) Allround Gymnastik mit Spaß und Geselligkeit
September 2000

[Aqua-Circuit \(pdf\)](#) Allround-Gymnastik im Wasser mit Geräten
November 2003

[Aqua-Gym \(pdf\)](#) Allround-Wassergymnastik mit der Poolnudel
September 2005

[Aqua-Fitness \(pdf\)](#) Wasserspaß mit der Poolnudel
Juni 2006

[Aquafitness mit TOGU Brasils Aqua \(pdf\)](#) Das ideale Handgerät für alle Altersgruppen
April 2018

[Aquapower ganz flexibel \(pdf\)](#) Einsatz von neuen Handpaddles im Wasser
Oktober 2016

[Spielerisch fit im Wasser \(pdf\)](#) Bunter Materialmix im Wasser
Januar 2016

[Wasser, Wellen und Balance \(pdf\)](#) Gleichgewichtsschulung im Wasser

Januar 2015

[Spielformen und Spiele im Wasser \(pdf\)](#) „Pack die Badehose ein ...“

August 2014

[Aquadrill \(pdf\)](#) Konditionstraining im Wasser

September 2013

[Wassergymnastik im Stationsbetrieb \(pdf\)](#) "Quattro Statione"

Januar 2013

[Wasser ist nicht nur nass! \(pdf\)](#) "Gemeinsam" das Element Wasser erleben

Juni 2009

[Aquafitness mit Auftriebshilfen \(pdf\)](#) Mit Auftriebshilfen den Wasserwiderstand spüren

März 2007
