

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

<u>Aquafitness mit TOGU Brasils Aqua (pdf)</u>Das ideale Handgerät für alle Altersgruppen April 2018

Aquapower ganz flexibel (pdf) Einsatz von neuen Handpaddles im Wasser Oktober 2016

<u>Spielerisch fit im Wasser (pdf)</u>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