



Fitness für alle!



Fitnessangebote umfassen eine Vielzahl sportlicher Aktivitäten. Ihnen gemeinsam ist die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Förderung des Wohlbefindens sowie Freude an der Bewegung.

[Aerobic](#)

Autor*in: Monica Lanzendörfer, Lothar Zimmermann, Elena Spereiter

Hier findet man interessante und abwechslungsreiche sowie praxiserprobte Stundenbeispiele zum Thema Aerobic und alternative Aerobicformen.

[Ausdauertraining & Ausdauerspiele](#)

Autor*in: Ute Ahn, Ellen Berghaus, Claudia Sophia Cappel, Bettina Lamers, Marleen Meier

Hier findet man interessante und abwechslungsreiche sowie praxiserprobte Stundenbeispiele für das

Ausdauertraining.

[Beckenbodengymnastik](#)

Autor*in: Hermann-Josef Stefes, Waltraud Leißle

Hier findet man praxiserprobte Stundenbeispiele zum Thema Beckenbodentraining für Sie & Ihn.

[Bewegungsangebot XXL](#)

Autor*in: Ursel Weingärtner

Hier findet man praxiserprobte Stundenbeispiele zum Thema Mollig und Mobil, mit gezielten Übungen für Übergewichtige, die ihre Fitness verbessern wollen.

[Ernährung und Sport](#)

Autor*in: Jascha Zindel

Hier findet man praxiserprobte Stundenbeispiele zum Thema Sport und Ernährung.

[Gymnastik ohne und mit Geräten](#)

Autor*in: Antje Hammes, Volker Schroeder, Ursula Weingärtner, Annette Seiffert, Ellen Berghaus, Britta Dick, Elena Spereiter, Iris Düwel, Daniela Struckmeyer, Nicole Selent, Jörn Uhrmeister, Antje Hammes

Hier findet man interessante und abwechslungsreiche sowie praxiserprobte Stundenbeispiele mit gezielten Übungen zu vielen Gymnastikformen.

[Knie- und Hüftschule](#)

Autor*in: Ursel Weingärtner, Elena Spereiter, Alexandra Wagner

Hier findet man praxiserprobte Stundenbeispiele mit gezielten Übungen zum Thema Knie- und Hüftschule.

[Koordinationstraining / Propriozeptives Training](#)

Autor*in: Cornelia Zarth-Obhodjas, Micha Sommer, Michael Steinmann, Marleen Meier

Hier findet man interessante und abwechslungsreiche sowie praxiserprobte Stundenbeispiele für das Koordinationstraining sowie Propriozeptive Training.

[Muskelkräftigung mit & ohne Geräte](#)

Autor*in: Ute Ahn, Martina Ecker, Corinna Gundlach, Ellen Berghaus, Jowa Bacher, Mila Fraimann, Nicole Hess, Alexandra Wagner, Marlen Meyer, Elena Spereiter

Gezielte und abwechslungsreiche Muskelkräftigung mit & ohne Geräte - hier findet man interessante und abwechslungsreiche sowie praxiserprobte Stundenbeispiele.

[Pilates](#)

Autor*in: Elena Spereiter, Nicole Hess

Hier findet man interessante und abwechslungsreiche sowie praxiserprobte Stundenbeispiele zum

Thema Pilates mit und ohne Geräte.

[Weitere Artikel laden ...](#)