



## Konditionelle Fähigkeiten schulen



Förderung der konditionellen Fähigkeiten auf vielfältige und abwechslungsreiche Art und Weise.

### [Allgemeine Fitness](#)

Autor\*in: Achim Stenger, Michael Meurer

Hier findet man interessante und praxiserprobte Anregungen für die Förderung der allgemeinen Fitness.

---

### [Ausdauerförderung](#)

Autor\*in: Manuela Dicken, Eva Krüger, Ellen Berghaus, Marcel Lamers

Hier findet man interessante und praxiserprobte Stundenbeispiele zur Ausdauerschulung.

---

### [Beweglichkeitsförderung](#)

Autor\*in: Dr. Klaus Balster, Gudrun Neumann

Hier findet man interessante und praxiserprobte Anregungen für die Förderung der Beweglichkeit.

---

### [Koordinationsförderung](#)

Autor\*in: Jörn Uhrmeister, Dr. Klaus Balster

Hier findet man abwechslungsreiche und interessante sowie praxiserprobte Stundenbeispiele für die Koordinationsschulung.

---

### [Kräftigung](#)

Autor\*in: Thorsten Wagner, Nana Adriane Eger, Dr. Klaus Balster

Hier findet man interessante und praxiserprobte Stundenbeispiele mit Kräftigungsübungen für Kinder und Jugendliche.

---