



Praxishilfen

Materialien und Informationen für die Übungsleitung



Die Praxishilfen des Landessportbundes NRW und der Sportjugend NRW sind für das breite Spektrum des Sport- und Bewegungsangebotes für Kinder/Jugendliche und Erwachsene im Sportverein angelegt worden. Sie sollen die Arbeit der Übungsleiter/-innen unterstützen, indem sie ihnen sowohl eine Orientierung als auch ein Repertoire bieten, ihre Sportstunden zielgruppengerecht und attraktiv zu planen.

In den folgenden 20 Themengebieten zu finden sind: Zirkel-, Gymnastik- und Trainingsprogramme, Tanzbeschreibungen, Choreographien, Spiele- und Übungssammlungen, Fachartikel, Manuale, methodische Lehrwege, Workshops, Trends u.a.m.

Zur Auswahl einer Rubrik auf das jeweilige Thema klicken!

- [Aquafitness/Wassergymnastik](#)
- [Entspannung](#)
- [Fitness, Gymnastik und Aerobic](#)
- [Spiele](#)
- [Trends](#)
- [Warm Up/Cool down](#)

- [Deutsches Sportabzeichen](#)
- [Leistungssport](#)
- [Prävention](#)

- [Zielgruppe Kinder](#)
- [Zielgruppe Ältere und Hochaltrige](#)