

Sport und Praxis

In diesen Bereich dreht sich alles darum, Sportstunden lebendig, motivierend und zielgruppenorientiert zu gestalten. Hier finden Übungsleitende, Trainer*innen und Fachkräfte Anregungen, die den Alltag in der Halle, auf dem Platz oder im Kursraum leichter machen – von kleinen methodischen Kniffen bis hin zu umfangreichen Materialien, die sofort einsetzbar sind. Die Inhalte laden dazu ein, altbewährte Übungen kreativ weiterzuentwickeln, neue Perspektiven auf vertraute Bewegungsformen zu gewinnen und das eigene Repertoire mit frischen Ideen zu bereichern. Ganz gleich, ob Einsteigergruppe oder ambitioniertes Team: Die Praxishilfen unterstützen dabei, jede Sportstunde abwechslungsreich, sicher und mit einer Portion Leichtigkeit zu gestalten.

Aquafitness/Wassersport

- Aquafitness/Wassersport

Bewegung Kinder und Jugendliche

- Bewegungsgeschichten
- Fingerspiele

Deutsches Sportabzeichen

- Deutsches Sportabzeichen

Entspannung und Stressbewältigung

- Methodensammlung

Fitness und Gymnastik

- Aerobic
- Faszientraining
- (Fitness)-Tests/Checks
- Trainings/Workouts

Prävention von Sportverletzungen

- Prävention von Sportverletzungen

Trendsport

- neue Sportarten
- Trendsport-Archiv