Praxiserprobte Stundenbeispiele

Seit 1989 veröffentlichen der Landessportbund NRW und die Sportjugend NRW die Artikelserie "Praktisch für die Praxis". Vielfältige Themen von Sportstunden im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbereich werden ausführlich und übersichtlich mit einem Stundenablaufkonzept beschrieben. In regelmäßigen Abständen erscheinen neue Artikel und so ist bereits ein stattliches Archiv mit über 660 Artikeln verfügbar.

Aktuelle Stundenbeispiele

Oktober 2025

Spuk an Halloween - Wahrnehmung mit allen Sinnen

September 2025

Barre Workout–Ein Einstieg - Ein Ganzkörper-Workout mit Einfluss von Balletttechniken und funktionellem Training

---

August 2025

[Die Würfel sind los! - Ein Kraftausdauertraining für den Gesundheitssport mit Älteren]

Juli 2025: [Outdoor-Intervalltraining für (Wieder)-Einsteiger*innen (HILIT)]

Juni 2025: [Diversität, Differenzieren, Dabei sein! – Inklusives Spielen für Kinder]

Mai 2025: [Sport im Park]

April 2025: [Yoga & Achtsamkeit]

März 2025: [Joint-by-Joint-Ansatz – Wechselspiel von Mobilisation und Stabilisation]

Februar 2025: [Kraft als Schlüssel zu einem langen und erfüllten Leben]

Januar 2025: [Der Seiltänzer]