

## Stundenbeispiele

Die hier aufgeführten Stundenbeispiele aus der Artikelserie "Praktisch für die Praxis" des Landessportbundes und der Sportjugend Nordrhein-Westfalen sind zu den Themen Aquafitness, Wassergymnastik oder Schwimmen erschienen.

---

[Mobilisierung und Kräftigung mit dem Schwimmbrett \(pdf\)](#) Mobilisierung und Kräftigung mit dem Schwimmbrett  
November 1999

---

[Wassergymnastik mit dem Stab \(pdf\)](#) Allround Gymnastik mit Spaß und Geselligkeit  
September 2000

---

[Aqua-Circuit \(pdf\)](#) Allround-Gymnastik im Wasser mit Geräten  
November 2003

---

[Aqua-Gym \(pdf\)](#) Allround-Wassergymnastik mit der Poolnudel  
September 2005

---

[Aqua-Fitness \(pdf\)](#) Wasserspaß mit der Poolnudel  
Juni 2006

---

[Aquafitness mit TOGU Brasils Aqua \(pdf\)](#) Das ideale Handgerät für alle Altersgruppen  
April 2018

---

[Aquapower ganz flexibel \(pdf\)](#) Einsatz von neuen Handpaddles im Wasser  
Oktober 2016

---

[Spielerisch fit im Wasser \(pdf\)](#) Bunter Materialmix im Wasser  
Januar 2016

---

[Wasser, Wellen und Balance \(pdf\)](#) Gleichgewichtsschulung im Wasser  
Januar 2015

---

[Spielarten und Spiele im Wasser \(pdf\)](#) „Pack die Badehose ein ...“  
August 2014

---

[Aquadrill \(pdf\)](#) Konditionstraining im Wasser  
September 2013

---

[Wassergymnastik im Stationsbetrieb \(pdf\)](#) "Quattro Statione"  
Januar 2013

---

[Wasser ist nicht nur nass! \(pdf\)](#) "Gemeinsam" das Element Wasser erleben  
Juni 2009

---

[Aquafitness mit Auftriebshilfen \(pdf\)](#) Mit Auftriebshilfen den Wasserwiderstand spüren  
März 2007

---