

Aquafitness/Wassergymnastik

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

Mobilisierung und Kräftigung mit dem Schwimmbrett

[Wassergymnastik](#) (pdf)

Mobilisierung und Kräftigung mit dem Schwimmbrett

November 1999

Allround Gymnastik mit Spaß und Geselligkeit

Allround Gymnastik mit Spaß und Geselligkeit

[Wassergymnastik mit dem Stab](#) (pdf)

Allround Gymnastik mit Spaß und Geselligkeit

September 2000

Allround-Gymnastik im Wasser mit Geräten

Allround-Gymnastik im Wasser mit Geräten

[Aqua - Circuit](#) (pdf)

Allround-Gymnastik im Wasser mit Geräten

November 2003

Allround-Wassergymnastik mit der Poolnudel

Allround-Wassergymnastik mit der Poolnudel

[Aqua-Gym](#) (pdf)

Allround-Wassergymnastik mit der Poolnudel

September 2005

Wasserspaß mit der Poolnudel

Wasserspaß mit der Poolnudel

[Aqua-Fitness](#) (pdf)

Wasserspaß mit der Poolnudel
Juni 2006

Das ideale Handgerät für alle Altersgruppen

Das ideale Handgerät für alle Altersgruppen

[Aquafitness mit TOGU Brasils Aqua](#) (pdf)

Das ideale Handgerät für alle Altersgruppen
April 2018

Aquapower ganz flexibel

Aquapower ganz flexibel

[Aquapower ganz flexibel](#) (pdf)

Einsatz von neuen Handpaddles im Wasser
Oktober 2016

Bunter Materialmix im Wasser

Bunter Materialmix im Wasser

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

Gleichgewichtsschulung im Wasser

Gleichgewichtsschulung im Wasser

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

Spielformen und Spiele im Wasser

Spielformen und Spiele im Wasser

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

Konditionstraining im Wasser

Konditionstraining im Wasser

[Aquadrill](#) (pdf)

Konditionstraining im Wasser
September 2013

Wassergymnastik im Stationsbetrieb

Wassergymnastik im Stationsbetrieb

[Wassergymnastik im Stationsbetrieb](#) (pdf)

"Quattro Statione"
Januar 2013

Gemeinsam das Element Wasser erleben

Gemeinsam das Element Wasser erleben

[Wasser ist nicht nur nass!](#) (pdf)

"Gemeinsam" das Element Wasser erleben
Juni 2009

Aquafitness mit Auftriebshilfen

Aquafitness mit Auftriebshilfen

[Aquafitness mit Auftriebshilfen](#) (pdf)

Mit Auftriebshilfen den Wasserwiderstand spüren

März 2007