

## 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

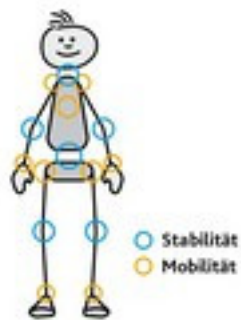
**April 2025**



Yoga & Achtsamkeit - Durch Achtsamkeitsübungen und sanfte Yoga-Übungen das allgemeine Wohlbefinden fördern

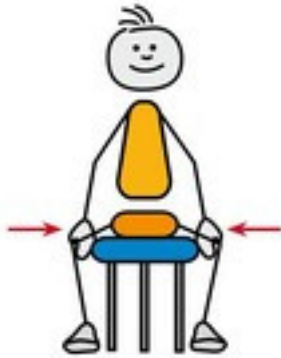
---

**März 2025**



Joint-by-Joint-Ansatz–Wechselspiel von Mobilisation und Stabilisation - Das „natürliche Gleichgewicht“ der Gelenke wahrnehmen

---



[Kraft als Schlüssel zu einem langen und erfüllten Leben - Intensives Krafttraining / Muskelaufbautraining für Ältere und Hochaltrige](#)

---