

Fachartikel "Fitness"

Unter dieser Überschrift sind in der Rubrik "Praktisch für die Praxis" in der Themenkategorie "Fitness" zurzeit 101 Artikel abrufbereit (Stand November 2017).

Diese Kategorie wird am häufigsten aufgesucht. Das zeigt an, wie beliebt und intensiv diese Sportaktivität in Vereinen gelebt wird.

Um dem Bedürfnis nach weiteren Sach- und Fachinformationen zu den Stundenthemen nachzukommen, werden an dieser Stelle sogenannte Hintergrundartikel veröffentlicht und mit den Stundenbeispielen verknüpft.

Artikelauswahl

[Animal Movement Exercises \(pdf\)](#) Bewegen wie die Tiere

[Aquafitness mit den BEflex-Handpaddles \(pdf\)](#) Aquapower ganz flexibel

[Aquafitness mit der Pool-Noodle \(pdf\)](#) Das vielseitige Aquafitnessgerät für Alle

[Aqua-Drill \(pdf\)](#) Der Aqua-Kick-Boxhandschuh

[Beckenbodentraining \(pdf\)](#) Kein Tabu sondern ein Muss!

[Calisthenics \(pdf\)](#) Streetworkout in der Sporthalle

[Coretraining mit Slidepads \(pdf\)](#) Kleine Scheibe - Starke Muskeln

[Coretraining \(pdf\)](#)Ganzkörpertraining für Einsteiger und Fortgeschrittene

[Fit mit dem Fitball \(pdf\)](#)Ein Ball mit überraschend vielen Einsatzmöglichkeiten

[Flexi-Bar \(pdf\)](#)Haltungsverbesserung und Figurtraining

[Functional Beats \(pdf\)](#)Trommeln und Trainieren

[Laufen mit Hund \(pdf\)](#)Fitness auf sechs Beinen

[TOGU Brasil \(pdf\)](#)Moderates Stabilisierungstraining

[Spinning \(pdf\)](#)Die flotte Fahrt auf dem Bike mit der Schwungscheibe

[Step Aerobic \(pdf\)](#)Ausdauertraining mit Steps

[Trimilin \(pdf\)](#)Fit durch federn und hüpfen

[Wassergymnastik mit Schwimmbrett \(pdf\)](#)Mobilisation und Kräftigung mit dem Schwimmbrett

[Wassergymnastik mit Schwimmstab \(pdf\)](#)Allroundgymnastik mit Spaß und Geselligkeit

[XCO-Training \(pdf\)](#)"Schütteln was das Rohr hält"

[Stundenbeispielen Themenbereich "Fitness"](#)