

Neu eingestellt



Juli 2022

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Hyrox - Das Fitness Race für Jedermann](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen

Juni 2022

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Kontaktspiele zur Förderung von Vertrauen und Miteinander ein Ziel erreichen - Gelassen und mit Ruhe agieren](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen

Mai 2022

- **Stundenbeispiel PFP :**

[AFT–Beinkraft : „Auf und nieder – immer wieder“ - Eine Übungsstunde zur Kräftigung der Beine \(pdf\)](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen

April 2022

- **Stundenbeispiel PFP :**

[Koordinationsmix - Ein Stationstraining mit den 7 Komponenten der Koordinationsfähigkeit](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen

März 2022

- **Stundenbeispiel PFP :**

[Bewegt auf dem Flur - Mit Spaß eigene Ressourcen nutzen](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen

Februar 2022

- **Stundenbeispiel PFP :**

[Kommunikatives Ausdauertraining - Abwechslungsreiche Spiele zur Förderung der Ausdauer](#)

Überarbeitete und erweiterte Neuauflage des Stundenbeispiels „Ausdauerschulung mal anders! – Abwechslungsreiche Spiele“ aus dem Jahr 2001.

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen

Januar 2022

- **Stundenbeispiel PFP :**

[Schneeball „Flocke“ und die bunten Würfel - Fantasiereiches und kreatives Lernen mit Würfeln](#)

Hinweis:

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen

Dezember 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**

[Mehrsprachigkeit im Sport - Wertschätzung von Mehrsprachigkeit mit Kleinen Spielen](#)

November 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**

[„WERTvolle Haltung“ - Praxiseinheit zur Thematisierung von Diskriminierung im Sport](#)

Oktober 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Übungen für das bewegte Sitzen - Ausgleichsübungen für sitzende Personen](#)
-

September 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Fitness für Zuhause - Gymnastische Übungen ohne Geräte für Indoor und Outdoor](#)
-

August 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Vinyasa Yoga - Training erster Abfolgen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene mit Variationen](#)
-

Juli 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[AFT-„Arm-Hand-Kraft spezial“ - Erhalt der Arm- und Handkraft durch Kräftigungsübungen mit dem Gymnastikball](#)
-

Juni 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Inlineskating Basistraining–Teil 2 - Einstieg in die Grundtechniken – Gleichgewichtsverlagerung und Heelstop](#)
-

Mai 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Gymnastik für das Gleichgewicht - Yoga-Variationen für eine bessere Stabilisation](#)

April 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Ernährung und Sport - Eine bewegte Einführung in die Grundlagen der Ernährung](#)
-

März 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Nordic Walking - Ab nach Draußen: Gesund und fit durch Nordic Walking im Park, im Wald und auf Frei- und Grünflächen](#)
-

Februar 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Im Trainingslager der Ninya Warrior - Spielerische Stärkung des Selbstkonzepts](#)
-

Januar 2021

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Sturzprophylaxe - Sturzgefahren erkennen, Stürze vermeiden](#)
-

Dezember 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Schneeball „Flocke“ und die bunten Bälle-Teil 2 - Ballsport macht Spaß](#)
-

November 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**

Oktober 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Inlineskating Basistraining–Teil 1 - Einstieg in die Grundtechniken – Grundposition und Körperschwerpunkt](#)
-

September 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Videokurs: Koordination/Dual-Tasking - Brain & Body FIT](#)
-

August 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Kontaktlose Spiele zur Förderung der Kondition - Spiele für Herz und Kopf](#)
-

Juli 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Kontaktloses Fitnesstraining - Gesund, aktiv und fit](#)
-

Juni 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**

„Leben im Takt“ - Harmonisch-sportlicher Musikeinsatz

Mai 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[#Zusammen Sporttreiben mal anders - Ein digitales Sportangebot](#)
-

April 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[SUP-Polo - Der Teamsport für Stand Up Paddler](#)
-

März 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[AFT – „Mehr Beweglichkeit und Kraft in der Hüfte“ - Verbesserung der Hüftbeweglichkeit mit Kräftigung der hüftumgebenen Muskulatur](#)
-

Februar 2020

- **Stundenbeispiel PFP :**
[Gutes für den Rücken - Gymnastik mit dem eigenen Körper für Wirbelsäulenerkrankte zur Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren und das Bewusstmachen der](#)

Januar 2020

- Stundenbeispiel PFP :
[Ab durch die Mitte - Attraktive und kommunikative moderate Ausdauerschulung zur Förderung und Stabilisierung der kardiopulmonalen Belastbarkeit](#)
-

November 2019

- Stundenbeispiel PFP :
[AFT – „Unsere Schulter wird heut' munter“ - Verbesserung der Schulterbeweglichkeit und Kräftigung der Schultermuskulatur](#)
-

Oktober 2019

- Stundenbeispiel PFP :
[Rund um den Schwamm - BAP–Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste](#)
-

September 2019

- Stundenbeispiel PFP - Reha:
[Auf die „Sinne“ – fertig los - Wahrnehmungsförderung – Bewegung mit „Sinn\(en\)“](#)

