

## 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

**Januar 2026**



## Move & Strength – Ein Ganzkörper-Workout - Cardio-Workout mit Kurzhanteln

---

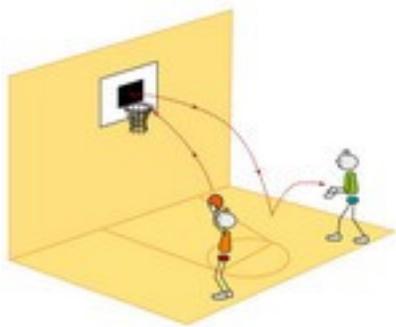
**Dezember 2025**



## Spiele im Schnee - Wettkampf, Spaß und Entspannung in der kalten Jahreszeit

---

**November 2025**



## Wir spielen Brettball und alle spielen mit! - Umsetzung des CHANGE-IT-Modells anhand des Mannschaftsspiels Brettball

---

Oktober 2025: [Spuk an Halloween - Wahrnehmung mit allen Sinnen](#)

September 2025: [Barre Workout - Ein Ganzkörper-Workout mit Einfluss von Balletttechniken und funktionellem Training](#)

August 2025: [Die Würfel sind los! - Kraftausdauertraining im Gesundheitssport mit Älteren](#)

Juli 2025: [Outdoor-Intervaltraining für \(Wieder\)-Einsteiger\\*innen \(HILIT\)](#)

Juni 2025: [Diversität, Differenzieren, Dabei sein! – Inklusives Spielen für Kinder](#)

Mai 2025: [Sport im Park](#)

April 2025: [Yoga & Achtsamkeit](#)

März 2025: [Joint-by-Joint-Ansatz – Wechselspiel von Mobilisation und Stabilisation](#)

Februar 2025: [Kraft als Schlüssel zu einem langen und erfüllten Leben](#)

Januar 2025: [Der Seiltänzer](#)