



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 sonden 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 VCO Training (pdf)"Schüttele was das Behr hält"
XCO-Training (pdf) "Schütteln was das Rohr hält"

Stundenbeispielen Themenbereich "Fitness"