



Lern- und Erfahrungsfeld: Prävention und Gesundheit

- **Sport- und Bewegungsarten**
 - Gymnastik (sowie viele damit in Verbindung stehende Sport- und Bewegungsarten wie Funktionsgymnastik, Aerobic, Jazzgymnastik, Aquagymnastik, [Pilates](#), Stepaerobic)
 - Schwimmen
 - Nordic Walking, Wandern, Schwimmen
 - Lauf-, Spring- und Wurfspiele, Kleine Spiele/New Games

- **Entspannungsverfahren**
 - [Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson](#)
 - Autogenes Training
 - Meditation
 - Yoga (verschiedene Yoga-Richtungen, z.B. Hatha Yoga, Power Yoga u.a.)
 - Imaginative Verfahren (z.B. Fantasiereisen)
 - [Biofeedback](#)
 - Entspannung in Bewegung, z.B. [Tai-Chi](#), [Qigong](#), [Alexander Technik](#), [Feldenkrais](#)

- **Bewegungsthemen**
 - Fitness und Ausdauer
 - Bewegen in der Natur
 - Bewegen mit Musik
 - Förderung von Grundformen der Bewegung und motorischen Fähigkeiten
 - Förderung von Koordination und Kraft

- **Sport- und Bewegungsarten, die auch andere Lern- und Erfahrungsfelder betreffen**

Sportarten	Lern- und Erfahrungsfelder
Schwimmen, Aquagymnastik,	- Bewegen im Wasser
Gymnastik, Jazzgymnastik, Aerobic	- Gestalten, Tanzen, Darstellen
Kleine Spiele, New Games	- Spielformen und Sportspiele
Lauf-, Spring- und Wurfspiele	- Laufen, Springen, Werfen
Kraftsportübungen/ Förderung von Koordination und Kraft	- Kräfte messen und miteinander kämpfen
Gymnastik, Bewegen mit Musik	- Gestalten, Tanzen, Darstellen