

# Lehrplan 2020 für die Präventionssportkurse der Seniorensportschule Chemnitz

	<b>Kurse P 1.1 + P 1.2 Sporthalle SG Adelsberg</b>	<b>Kurse P 2.1 + 2.2 Kursraum Nordstraße</b>	<b>Kurse P 3 + P 4 Turnhalle der GS Adelsberg</b>
<b>06.01. - 12.01.</b>	Neujahrssport	Neujahrssport	Neujahrssprt
<b>13.01. - 19.01.</b>	Wirbelsäulengesundheit	Pezziball	Hier bewegt sich was
<b>20.01. - 26.01.</b>	Wirbelsäulengymnastik	Gymnastikband	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken
<b>27.01. - 02.02.</b>	Übungen mit dem Widerstandsband	Kräftigung mit Ball	Gehen, laufen, steigen
<b>03.02. - 09.02.</b>	Kräftigung der Bauchmuskulatur	Kraftkreis	Fit bis ins hohe Alter 1
<b>10.02. - 16.02.</b>	Kräftigung der Körperrückseite	Rhythmus und Tanz	Fit bis ins hohe Alter 2
<b>17.02. - 23.02.</b>	Kräftigung der Schultermuskulatur	Rückentraining	Mit Musik macht Bewegung Spaß
<b>24.02. - 01.03.</b>	Kräftigung der Rückenmuskulatur	Gleichgewichtsschulung	Faschingssport
<b>02.03. - 08.03.</b>	Stabilisations- und Ganzkörperübungen	Isometrische Spannungsübungen	Langer Atem für lange Wege
<b>09.03. - 15.03.</b>	Partnerübungen für einen gesunden Rücken	Kraftausdauer-Circuit	Typisch Ausdauer
<b>16.03. - 22.03.</b>	Rückengerechtes Verhalten im Alltag	Bewegungsmix	Lifetime-Sport
<b>23.03. - 29.03.</b>	Haltung im Alltag	Partnergymnastik	Wirbelsäulengesundheit
<b>30.03. - 05.04.</b>	Lifetime-Sport: Aktiv sein im Seniorenalter	Fußgymnastik	Wirbelsäulengymnastik
<b>06.04. - 12.04.</b>	Hier bewegt sich was	Wunschwoche	Übungen mit dem Widerstandsband
<b>13.04. - 19.04.</b>	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken	Wirbelsäulengesundheit	Kräftigung der Bauchmuskulatur
<b>20.04. - 26.04.</b>	Gehen, laufen, steigen	Wirbelsäulengymnastik	Kräftigung der Körperrückseite

	<b>Kurse P 1.1 + P 1.2 Sporthalle SG Adelsberg</b>	<b>Kurse P 2.1 + 2.2 Kursraum Nordstraße</b>	<b>Kurse P 3 + P 4 Turnhalle der GS Adelsberg</b>
27.04. - 03.05.	Fit bis ins hohe Alter 1	Übungen mit dem Widerstandsband	Kräftigung der Schultermuskulatur
04.05. - 10.05.	Fit bis ins hohe Alter 2	Kräftigung der Bauchmuskulatur	Kräftigung der Rückenmuskulatur
11.05. - 17.05.	Mit Musik macht Bewegung Spaß	Kräftigung der Körperrückseite	Stabilisations- und Ganzkörperübungen
18.05. - 24.05.	Individuelle Ausdauerfähigkeit steigern	Kräftigung der Schultermuskulatur	Partnerübungen für einen gesunden Rücken
25.05. - 31.05.	Langer Atem für lange Wege	Kräftigung der Rückenmuskulatur	Rückengerechtes Verhalten im Alltag
01.06. - 07.06.	Typisch Ausdauer	Stabilisations- und Ganzkörperübungen	Haltung im Alltag
08.06. - 14.06.	Belastung und Beanspruchung	Partnerübungen für einen gesunden Rücken	Lifetime-Sport: Aktiv sein im Seniorenalter
15.06. - 21.06.	Laufspiele	Rückengerechtes Verhalten im Alltag	Kleinhantel
22.06. - 28.06.	Lifetime-Sport	Haltung im Alltag	Rhythmus und Tanz
29.06. - 05.07.	Pezziball	Lifetime-Sport: Aktiv sein im Seniorenalter	Übungen an der Bank
06.07. - 12.07.	Gymnastikband	Hier bewegt sich was	Übungen mit dem Stab
13.07. - 19.07.	Kräftigung mit Ball	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken	Übungen mit der Keule
20.07. - 26.07.	Kraftkreis	Gehen, laufen, steigen	Fitnessmix
27.07. - 02.08.	Rhythmus und Tanz	Fit bis ins hohe Alter 1	Beweglichkeitstraining
03.08. - 09.08.	Rückentraining	Fit bis ins hohe Alter 2	Isometrische Spannungsübungen
10.08. - 16.08.	<b>SOMMERPAUSE</b>		
17.08. - 23.08.			
24.08. - 30.08.	Kraftausdauer-Circuit	Langer Atem für lange Wege	Kräftigung mit dem Ball

	<b>Kurse P 1.1 + P 1.2 Sporthalle SG Adelsberg</b>	<b>Kurse P 2.1 + 2.2 Kursraum Nordstraße</b>	<b>Kurse P 3 + P 4 Turnhalle der GS Adelsberg</b>
31.08. - 06.09.	Bewegungsmix	Typisch Ausdauer	Fußgymnastik
07.09. - 13.09.	Partnergymnastik	Belastung und Beanspruchung	Bewegungsmix
14.09. - 20.09.	Fußgymnastik	Laufspiele	Isometrische Spannungsübungen
21.09. - 27.09.	Wunschwoche	Lifetime-Sport	Gehirnjogging
28.09. - 04.10.	Wirbelsäulengesundheit	Pezziball	Hier bewegt sich was
05.10. - 11.10.	Wirbelsäulengymnastik	Gymnastikband	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken
12.10. - 18.10.	Übungen mit dem Widerstandsband	Kräftigung mit Ball	Gehen, laufen, steigen
19.10. - 25.10.	Kräftigung der Bauchmuskulatur	Kraftkreis	Fit bis ins hohe Alter 1
26.10. - 01.11.	Kräftigung der Körperrückseite	Rhythmus und Tanz	Fit bis ins hohe Alter 2
02.11. - 08.11.	Kräftigung der Schultermuskulatur	Rückentraining	Mit Musik macht Bewegung Spaß
09.11. - 15.11.	Kräftigung der Rückenmuskulatur	Gleichgewichtsschulung	Individuelle Ausdauerfähigkeit steigern
16.11. - 22.11.	Stabilisations- und Ganzkörperübungen	Isometrische Spannungsübungen	Langer Atem für lange Wege
23.11. - 29.11.	Partnerübungen für einen gesunden Rücken	Kraftausdauer-Circuit	Typisch Ausdauer
30.11. - 06.12.	Rückengerechtes Verhalten im Alltag	Bewegungsmix	Lifetime-Sport
07.12. - 13.12.	Haltung im Alltag	Partnergymnastik	Hier bewegt sich was
14.12. - 20.12.	Weihnachtssport	Weihnachtssport	Weihnachtssport
21.12. - 24.12.	<b>WEIHNACHTSPAUSE</b>		