



Themenplan 2022

Woche	Sporthalle GS Adelsberg	KiSS-Halle	Kursraum Nordstraße
03.01.-09.01.	Neujahrssport	Neujahrssport	Neujahrssport
10.01.-16.01.	Hier bewegt sich was	Wirbelsäulengesundheit	Pezziball
17.01.-23.01.	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken	Wirbelsäulengymnastik	Gymnastikband
24.01.-30.01.	Gehen, Laufen, Steigen	Übungen mit Widerstandsbändern	Kräftigung mit Ball
31.01.-06.02.	Fit bis ins hohe Alter I	Kräftigung Bauchmuskulatur	Kraftkreis
07.02.-13.02.	Fit bis ins hohe Alter II	Kräftigung Körperrückseite	Rhythmus/Tanz
14.02.-20.02.	Mit Musik macht Bewegung Spaß	Kräftigung Schultermuskulatur	Rückentraining
21.02.-27.02.	Faschingssport	Kräftigung Rückenmuskulatur	Gleichgewichtsschulung
28.02.-06.03.	Langer Atem für lange Wege	Stabilisations- und Ganzkörperübungen	Isometrische Spannungsübungen
07.03.-13.03.	Typisch Ausdauer	Partnerübungen für einen gesunden Rücken	Circuit-Kraftausdauer
14.03.-20.03.	Life-Time Sport	Rückengerechtes Verhalten im Alltag	Bewegungsmix
21.03.-27.03.	Wunschwoche	Haltung im Alltag	Partnergymnastik
28.03.-03.04.	Wirbelsäulengesundheit	Life time Sport - aktiv sein im Seniorenalter	Fußgymnastik
04.04.-10.04.	Wirbelsäulengymnastik	Life Kinetic	Wunschwoche
11.04.-17.04.	Übungen mit Widerstandsbändern	Hier bewegt sich was	Wirbelsäulengesundheit
18.04.-24.04.	Kräftigung Bauchmuskulatur	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken	Wirbelsäulengymnastik

25.04.-01.05.	Kräftigung Körperrückseite	Gehen, Laufen, Steigen	Übungen mit Widerstandsbändern
02.05.-08.05.	Kräftigung Schultermuskulatur	Fit bis ins hohe Alter I	Kräftigung Bauchmuskulatur
09.05.-15.05.	Kräftigung Rückenmuskulatur	Fit bis ins hohe Alter II	Kräftigung Körperrückseite
16.05.-22.05.	Stabilisations- und Ganzkörperübungen	Mit Musik macht Bewegung Spaß	Kräftigung Schultermuskulatur
23.05.-29.05.	Partnerübungen für einen gesunden Rücken	Langer Atem für lange Wege	Kräftigung Rückenmuskulatur
30.05.-05.06.	Rückengerechtes Verhalten im Alltag	Typisch Ausdauer	Stabilisations- und Ganzkörperübungen
06.06.-12.06.	Haltung im Alltag	Life-Time Sport	Partnerübungen für einen gesunden Rücken
13.06.-19.06.	Life time Sport - aktiv sein im Seniorenalter	Pezziball	Rückengerechtes Verhalten im Alltag
20.06.-26.06.	Life Kinetic	Gymnastikband	Haltung im Alltag
27.06.-03.07.	Kleinhantel	Kräftigung mit Ball	Life time Sport - aktiv sein im Seniorenalter
04.07.-10.07.	Rhythmus/Tanz	Kraftkreis	Life Kinetic
11.07.-17.07.	Übungen an der Bank	Rhythmus/Tanz	Hier bewegt sich was
18.07.-24.07.	Stabübungen	Rückentraining	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken
25.07.-31.07.	Keule	Gleichgewichtsschulung	Gehen, Laufen, Steigen
01.08.-14.08.	Fitnessmix	Isometrische Spannungsübungen	Fit bis ins hohe Alter I
15.08.-21.08.	Beweglichkeitstraining	Circuit-Kraftausdauer	Fit bis ins hohe Alter II
22.08.-28.08.	Isometrische Spannungsübungen	Bewegungsmix	Mit Musik macht Bewegung Spaß
29.08.-04.09.	Kräftigung mit Ball	Partnergymnastik	Langer Atem für lange Wege
05.09.-11.09.	Fußgymnastik	Fußgymnastik	Typisch Ausdauer

12.09.-18.09.	Bewegungsmix	Wunschwoche	Life-Time Sport
19.09.-25.09.	Isometrische Spannungsübungen	Wirbelsäulengesundheit	Pezziball
26.09.-02.10.	Gehirnjogging	Wirbelsäulengymnastik	Gymnastikband
03.10.-09.10.	Hier bewegt sich was	Übungen mit Widerstandsbändern	Kräftigung mit Ball
10.10.-16.10.	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken	Kräftigung Bauchmuskulatur	Kraftkreis
17.10.-23.10.	Gehen, Laufen, Steigen	Kräftigung Körperrückseite	Rhythmus/Tanz
24.10.-30.10.	Fit bis ins hohe Alter I	Kräftigung Schultermuskulatur	Rückentraining
31.10.-06.11.	Fit bis ins hohe Alter II	Kräftigung Rückenmuskulatur	Gleichgewichtsschulung
07.11.-13.11.	Mit Musik macht Bewegung Spaß	Stabilisations- und Ganzkörperübungen	Isometrische Spannungsübungen
14.11.-20.11.	Langer Atem für lange Wege	Partnerübungen für einen gesunden Rücken	Circuit-Kraftausdauer
21.11.-27.11.	Typisch Ausdauer	Rückengerechtes Verhalten im Alltag	Bewegungsmix
28.11.-04.12.	Life-Time Sport	Haltung im Alltag	Partnergymnastik
05.12.-11.12.	Wunschwoche	Life time Sport - aktiv sein im Seniorenalter	Fußgymnastik
12.12.-18.12.	Weihnachtssport	Weihnachtssport	Weihnachtssport
19.12.-25.12.	Weihnachtsurlaub	Weihnachtsurlaub	Weihnachtsurlaub

Ab dem 02.01.2023 geht es wieder los - Sport frei!