



Themenplan 2023

Woche	Sporthalle GS Adelsberg	KiSS-Halle	Kursraum Nordstraße
02.01.-08.01.	Neujahrssport	Neujahrssport	Neujahrssport
09.01.-15.01.	Hier bewegt sich was	Wirbelsäulengesundheit	Pezziball
16.01.-22.01.	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken	Wirbelsäulengymnastik	Gymnastikband
23.01.-29.01.	Gehen, Laufen, Steigen	Übungen mit Widerstandsbändern	Kräftigung mit Ball
30.01.-05.02.	Fit bis ins hohe Alter I	Kräftigung Bauchmuskulatur	Kraftkreis
06.02.-12.02.	Fit bis ins hohe Alter II	Kräftigung Körperrückseite	Rhythmus/Tanz
13.03.-19.02.	Mit Musik macht Bewegung Spaß	Kräftigung Schultermuskulatur	Rückentraining
20.02.-26.02.	Faschingssport	Kräftigung Rückenmuskulatur	Gleichgewichtsschulung
27.02.-05.03.	Langer Atem für lange Wege	Stabilisations- und Ganzkörperübungen	Isometrische Spannungsübungen
06.03.-12.03.	Typisch Ausdauer	Partnerübungen für einen gesunden Rücken	Circuit-Kraftausdauer
13.03.-19.03.	Life-Time Sport	Rückengerechtes Verhalten im Alltag	Bewegungsmix
20.03.-26.03.	Wunschwoche	Haltung im Alltag	Partnergymnastik
27.03.-02.04.	Wirbelsäulengesundheit	Life time Sport - aktiv sein im Seniorenalter	Gruppengymnastik
03.04.-09.04.	Wirbelsäulengymnastik	Life Kinetic	Wunschwoche
10.04.-16.04.	Übungen mit Widerstandsbändern	Hier bewegt sich was	Wirbelsäulengesundheit
17.04.-23.04.	Kräftigung Bauchmuskulatur	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken	Wirbelsäulengymnastik

24.04.-30.04.	Kräftigung Körperrückseite	Gehen, Laufen, Steigen	Übungen mit Widerstandsbändern
01.05.-07.05.	Kräftigung Schultermuskulatur	Fit bis ins hohe Alter I	Kräftigung Bauchmuskulatur
08.05.-14.05.	Kräftigung Rückenmuskulatur	Fit bis ins hohe Alter II	Kräftigung Körperrückseite
15.05.-21.05.	Stabilisations- und Ganzkörperübungen	Mit Musik macht Bewegung Spaß	Kräftigung Schultermuskulatur
22.05.-28.05.	Partnerübungen für einen gesunden Rücken	Langer Atem für lange Wege	Kräftigung Rückenmuskulatur
29.05.-04.06.	Rückengerechtes Verhalten im Alltag	Typisch Ausdauer	Stabilisations- und Ganzkörperübungen
05.06.-11.06.	Haltung im Alltag	Life-Time Sport	Partnerübungen für einen gesunden Rücken
12.06.-18.06.	Life time Sport - aktiv sein im Seniorenalter	Pezziball	Rückengerechtes Verhalten im Alltag
19.06.-25.06.	Life Kinetic	Gymnastikband	Haltung im Alltag
26.06.-02.07.	Kleinhantel	Kräftigung mit Ball	Life time Sport - aktiv sein im Seniorenalter
03.07.-09.07.	Rhythmus/Tanz	Kraftkreis	Life Kinetic
10.07.-16.07.	Übungen an der Bank	Rhythmus/Tanz	Hier bewegt sich was
17.07.-23.07.	Stabübungen	Rückentraining	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken
24.07.-30.07.	Keule	Gleichgewichtsschulung	Gehen, Laufen, Steigen
31.07.-06.08.	Fitnessmix	Isometrische Spannungsübungen	Fit bis ins hohe Alter I
07.08.-13.08.	Beweglichkeitstraining	Circuit-Kraftausdauer	Fit bis ins hohe Alter II
14.08.-20.08.	Isometrische Spannungsübungen	Bewegungsmix	Mit Musik macht Bewegung Spaß
21.08.-27.08.	Kräftigung mit Ball	Partnergymnastik	Langer Atem für lange Wege
28.08.-03.09.	Partnergymnastik	Gruppengymnastik	Typisch Ausdauer

04.09.-10.09.	Bewegungsmix	Wunschwoche	Life-Time Sport
11.09.-17.09.	Isometrische Spannungsübungen	Wirbelsäulengesundheit	Pezziball
18.09.-24.09.	Gehirnjogging	Wirbelsäulengymnastik	Gymnastikband
25.09.-01.10.	Wunschwoche	Übungen mit Widerstandsbändern	Kräftigung mit Ball
02.10.-08.10.	Hier bewegt sich was	Kräftigung Bauchmuskulatur	Kraftkreis
09.10.-15.10.	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken	Kräftigung Körperrückseite	Rhythmus/Tanz
16.10.-22.10.	Gehen, Laufen, Steigen	Kräftigung Schultermuskulatur	Rückentraining
23.10.-29.10.	Fit bis ins hohe Alter I	Kräftigung Rückenmuskulatur	Gleichgewichtsschulung
30.10.-05.11.	Fit bis ins hohe Alter II	Stabilisations- und Ganzkörperübungen	Isometrische Spannungsübungen
06.11.-12.11.	Mit Musik macht Bewegung Spaß	Partnerübungen für einen gesunden Rücken	Circuit-Kraftausdauer
13.11.-19.11.	Langer Atem für lange Wege	Rückengerechtes Verhalten im Alltag	Bewegungsmix
20.11.-26.11.	Typisch Ausdauer	Haltung im Alltag	Partnergymnastik
27.11.-03.12.	Life-Time Sport	Life time Sport - aktiv sein im Seniorenalter	Gruppengymnastik
04.12.-10.12.	Wunschwoche	Wunschwoche	Wunschwoche
11.12.-17.12.	Weihnachtssport	Weihnachtssport	Weihnachtssport
18.12.-24.12.	Weihnachtsfeier	Weihnachtsfeier	Weihnachtsfeier