

Themenplan 2024

	Woche	Thema
Bewegungsmix	01.01-07.01	Neujahrssport
	08.01-14.01	Pezziball
	15.01-21.01	Bewegungsmix
	22.01-28.01	Gruppengymnastik
	29.01-04.02	Life Kinetik
WS-Gymnastik	05.02-11.02	Wirbelsäulengesundheit I
	12.02-18.02	Wirbelsäulengymnastik
	19.02-25.02	Winterpause
	26.02-03.03	Kräftigung mit Widerstandsband
	04.03-10.03	Kräftigung Bauchmuskulatur
	11.03-17.03	Kräftigung Körperrückseite
	18.03-24.03	Kräftigung Schultermuskulatur
	25.03-31.03	Kräftigung der Rückenmuskulatur
	01.04-07.04	Stabilisations- und Ganzkörperübungen
	08.04-14.04	Partnerübungen für einen gesunden Rücken
	15.04-21.04	Rückengerechtes Verhalten im Alltag
	22.04-28.04	Haltung im Alltag
	29.04-05.04	Lebenslang aktiv sein
	06.04-12.05	Isometrische Spannungsübungen
13.05-19.05	Kraftkreis Wirbelsäulengymnastik	
Bewegungsmix	20.05-26.06	Rhythmus/Tanz
	27.05-02.06	Kräftigungsübungen auf den Matten
	03.06-09.06	Gleichgewichtsschulung
	10.06-16.06	Kräftigung mit Hanteln
	17.06-23.06	Beckenbodentraining

Themenplan 2024

	24.06-30.06	Wunschwoche
HKL-Training	01.07.-07.07	Hier bewegt sich was
	08.07-14.07	Gemeinsam die Ausdauerfähigkeit stärken
	15.07-21.07	Sommerpause
	22.07-28.07	Sommerpause
	29.07-04.08	Gehen, Laufen, Steigen
	05.08-11.08	Fit bis ins hohe Alter I (HKL-System)
	12.08-18.08	Fit bis ins hohe Alter II (Ausdauer)
	19.08-25.08	Mit Musik macht Bewegung Spaß
	26.08-01.09	Individuelle Ausdauerfähigkeit steigern
	02.09-08.09	Langer Atem für lange Wege
	09.09-15.09	Typisch Ausdauer!
	16.09-22.09	Belastung und Beanspruchung
	23.09-29.09	Laufspiele
	30.09-06.10	Life-Time-Sport
07.10-13.10	Kraftkreis - Kraftausdauer	
Bewegungsmix	14.10-20.10	Pezziball
	21.10-27.10	Bewegungsmix
	28.10-03.11	Gruppengymnastik
	04.11-10.11	Life Kinetik
	11.11-17.11	Rhythmus/Tanz
	18.11-24.11	Kräftigungsübungen auf den Matten
	25.11-01.12	Gleichgewichtsschulung
	02.12-08.12	Kräftigung mit Hanteln
	09.12-15.12	Beckenbodentraining
	16.12-22.12	Wunschwoche
	23.12-29.12	Weihnachtspause