

**Themenplan 2018**

Woche	Sporthalle Grundschule Adelsberg	Sporthalle Adelsberg	Paramount Fitness Kaßberg
08.01-14.01	Neujahrssport	Neujahrssport	Neujahrssport
15.01-21.01	Skigymnastik	Skigymnastik/ Kraftkreis	Bewegungsmix
22.01-28.01	Kleinhantel	Gleichgewichtsschulung	Gymnastikband
29.01-04.02	Theraband	Ballspiele für Senioren	Isometrische Spannungsübungen
05.02-11.02	Aerobic/Tanz	Pilates/ Pezziball	Kraftkreis/ Gehirnjogging
12.02-18.02	Rückentraining	Kleine Spiele	Rhythmus/Tanz
19.02-25.02	Übungen an Bank	Spiele mit dem Fuß	Rückentraining
26.02-04.03	Stabübungen	Faustball/ Prellball	Gleichgewichtsschulung
05.03-11.03	Faschingssport	Volleyball/ Ball ü.d.S.	Partnergymnastik/ Gehirnjogging
12.03-18.03	Keule	Gehirnjogging	Pilates/ Pezziball
19.03-25.03	Fitnessmix	Badminton	Wunschwoche
26.03-01.04	Wirbelsäulen- gesundheit I	Isometrische Spannungsübungen	Circuit - Kraftausdauer
02.04-08.04	Wirbelsäulen- gesundheit II	Wunschwoche	Fußgymnastik
09.04-15.04	Bewegen & Entspannung im Alltag	Wirbelsäulen- gesundheit I	Bewegungsmix
16.04-22.04	Rückenfitness & körperliche Aktivität	Wirbelsäulen- gesundheit II	Zusammen sind wir stark
23.04-29.04	Wirbelsäule & Bandscheiben	Bewegen & Entspannung im Alltag	Ausdauernd aktiv im Alltag
30.04-06.05	Koordination & Kraft	Rückenfitness und körperliche Aktivität	Langer Atem für längere Wege/ Nordic W.
07.05-13.05	Bewegen & Genießen	Wirbelsäule & Bandscheiben	Gehen, Laufen, Steigen im Alltag

**Themenplan 2018**

14.05-20.05	Zusammen bewegt sich's leichter	Koordination & Kraft	Mit Musik macht Bewegen Spaß
21.05-27.05	Haltung & Bewegung im Alltag I	Bewegen & Genießen	Fit für den Alltag
28.05-03.06	Haltung & Bewegung im Alltag II	Zusammen bewegt sich's leichter	Mit dem Theraband auf dem Sofa
04.06-10.06	Mobil & Beweglich im Alltag	Haltung & Bewegung im Alltag I	Mobil und beweglich im Alltag
11.06-17.06	LifeTimeSport - Lebenslang aktiv sein	Haltung & Bewegung im Alltag II	Sicher durch den Alltag - Reaktionsfähigkeit
18.06-24.06	Übungen mit Ball	Mobil & Beweglich im Alltag	Sicher durch den Alltag - Gleichgewicht
25.06-01.07	Kleinhantel	LifeTimeSport - Lebenslang aktiv sein	Sport im Alter - LifetimeSport
02.07-08.07	Fitnessmix	Kraftkreis	Übungen mit Ball
09.07-15.07	Theraband	Gleichgewichtsschulung	Gymnastikband
16.07-22.07	Aerobic/Tanz	Ballspiele für Senioren	Kraftkreis
23.07-29.07	Rückentraining	Pilates/ Pezziball	Pezziball
30.07-05.08	Übungen an Bank	Kleine Spiele	Tanz/Rhythmus
06.08-12.08	Fitnessmix	Spiele mit dem Fuß	Kleinhantel
13.08-19.08	Stabübungen	Faustball/ Prellball	Fußgymnastik
20.08-26.08	Keule	Volleyball/ Ball ü.d.Schn.	Rückentraining
27.08-02.09	Wirbelsäulengesundheit I	Gehirnjogging	Ausdauerschulung
03.09-09.09	Wirbelsäulengesundheit II	Badminton	Partnergymnastik
10.09-16.09	Bewegen & Entspannung im Alltag	Isometrische Spannungsübungen	Nordic Walking
17.09-23.09	Rückenfitness & körperliche Aktivität	Kleine Spiele	Wunschwoche
24.09-30.09	Wirbelsäule & Bandscheiben	Bewegungsmix	Wirbelsäulengesundheit I

**Themenplan 2018**

01.10-07.10	Koordination & Kraft	Zusammen sind wir stark	Wirbelsäulengesundheit II
08.10-14.10	Bewegen & Genießen	Ausdauernd aktiv im Alltag	Bewegen und Entspannen im Alltag
15.10-21.10	Zusammen bewegt sich's leichter	Langer Atem für längere Wege/ Nordic W.	Rückenfitness und körperliche Aktivität
22.10-28.10	Haltung & Bewegung im Alltag I	Gehen, Laufen, Steigen im Alltag	Wirbelsäule und Bandscheiben
29.10-04.11	Haltung & Bewegung im Alltag II	Mit Musik macht Bewegen Spaß	Koordination und Kraft
05.11-11.11	Mobil & Beweglich im Alltag	Fit für den Alltag	Bewegen und Genießen
12.11-18.11	Lebenslang aktiv sein	Mit dem Theraband auf dem Sofa	Zusammen bewegt sich's leichter
19.11-25.11	Kraftübungen	Mobil und beweglich im Alltag	Haltung und Bewegung im Alltag I
26.11-02.12	Fitnessmix	Sicher durch den Alltag - Reaktionsfähigkeit	Haltung und Bewegung im Alltag II
03.12-09.12	Kleinhanteln	Sicher durch den Alltag - Gleichgewicht	Mobil und Beweglich im Alltag
10.12-16.12	Skigymnastik	Sport im Alter - LifetimeSport	LifeTimeSport - Aktiv sein in Alter
17.12-23.12	Weihnachtssport/-feier	Weihnachtssport	Weihnachtssport