

Senioren sport - Themenplan 2019



Woche	Sporthalle GS Adelsberg	KiSS-Halle	Kursraum Nordstraße
07.01.-13.01.	Neujahrssport	Neujahrssport	Neujahrssport
14.01.-20.01.	Beweglichkeitstraining	Wirbelsäulengesundheit I	Bewegungsmix
21.01.-27.01.	Kleinhantel	Wirbelsäulengesundheit II	Gymnastikband
28.01.-03.02.	Widerstandsbänder	Bewegen & Entspannung im Alltag	Isometrische Spannungsübungen
04.02.-10.02.	Aerobic/Tanz	Rückenfitness und körperliche Aktivität	Kraftkreis
11.02.-17.02.	Rückentraining	Wirbelsäule & Bandscheiben	Rhythmus/Tanz
18.02.-24.02.	Übungen an Bank	Koordination & Kraft	Rückentraining
25.02.-03.03.	Stabübungen	Bewegen & Genießen	Gleichgewichtsschulung
04.03.-10.03.	Faschingssport	Zusammen bewegt es sich leichter	Partnergymnastik
11.03.-17.03.	Keule	Haltung & Bewegung im Alltag I	Pilates/ Pezziball
18.03.-24.03.	Fitnessmix	Haltung & Bewegung im Alltag II	Gehirnjogging
25.03.-31.03.	Wirbelsäulengesundheit I	Mobil & Beweglich im Alltag	Circuit - Kraftausdauer
01.04.-07.04.	Wirbelsäulengesundheit II	LifeTimeSport - Lebenslang aktiv sein	Fußgymnastik
08.04.-14.04.	Bewegen & Entspannung im Alltag	Bewegungsmix	Bewegungsmix
15.04.-21.04.	Rückenfitness & körperliche Aktivität	Zusammen sind wir stark	Zusammen sind wir stark
22.04.-28.04.	Wirbelsäule & Bandscheiben	Ausdauernd aktiv im Alltag	Ausdauernd aktiv im Alltag
29.04.-05.05.	Koordination & Kraft	Langer Atem für längere Wege	Langer Atem für längere Wege
06.05.-12.05.	Bewegen & Genießen	Gehen, Laufen, Steigen im Alltag	Gehen, Laufen, Steigen im Alltag

Seniorenport - Themenplan 2019



13.05.-19.05.	Zusammen bewegt es sich leichter	Mit Musik macht Bewegen Spaß	Mit Musik macht Bewegen Spaß
20.05.-26.05.	Haltung & Bewegung im Alltag I	Fit für den Alltag	Fit für den Alltag
27.05.-02.06.	Haltung & Bewegung im Alltag II	Mit dem Theraband auf dem Sofa	Mit dem Theraband auf dem Sofa
03.06.-09.06.	Mobil & Beweglich im Alltag	Mobil und beweglich im Alltag	Mobil und beweglich im Alltag
10.06.-16.06.	LifeTimeSport - Lebenslang aktiv sein	Sicher durch den Alltag - Reaktionsfähigkeit	Sicher durch den Alltag - Reaktionsfähigkeit
17.06.-23.06.	Übungen mit Ball	Sicher durch den Alltag - Gleichgewicht	Sicher durch den Alltag - Gleichgewicht
24.06.-30.06.	Kleinhantel	Sport im Alter - LifetimeSport	Sport im Alter - LifetimeSport
01.07.-07.07.	Fitnessmix	Beweglichkeitstraining	Übungen mit Ball
08.07.-14.07.	Widerstandsbänder	Kraftkreis	Gymnastikband
15.07.-21.07.	Aerobic/Tanz	Gleichgewichtsschulung	Kraftkreis
22.07.-28.07.	Rückentraining	Ballspiele	Pezziball
29.07.-04.08.	Übungen an Bank	Pilates/ Pezziball	Tanz/Rhythmus
05.08.-11.08.	Fitnessmix	Kleine Spiele	Training mit der Hantel
12.08.-18.08.	Stabübungen	Spiele mit dem Fuß	Rund ums Sprunggelenk
19.08.-25.08.	Keule	Mannschaftsspiele	Hockey
26.08.-01.09.	Wirbelsäulengesundheit I	Mannschaftsspiele	Ausdauerschulung
02.09.-08.09.	Wirbelsäulengesundheit II	Gehirnjogging	Partnergymnastik
09.09.-15.09.	Bewegen & Entspannung im Alltag	Badminton	Faszientraining
16.09.-22.09.	Rückenfitness & körperliche Aktivität	Isometrische Spannungsübungen	Wunschwoche

Seniorenport - Themenplan 2019



23.09.-29.09.	Wirbelsäule & Bandscheiben	Wunschwoche	Wirbelsäulengesundheit I
30.09.-06.10.	Koordination & Kraft	Wirbelsäulengesundheit I	Wirbelsäulengesundheit II
07.10.-13.10.	Bewegen & Genießen	Wirbelsäulengesundheit II	Bewegen und Entspannen im Alltag
14.10.-20.10.	Zusammen bewegt es sich leichter	Bewegen & Entspannung im Alltag	Rückenfitness und körperliche Aktivität
21.10.-27.10.	Haltung & Bewegung im Alltag I	Rückenfitness und körperliche Aktivität	Wirbelsäule und Bandscheiben
28.10.-03.11.	Haltung & Bewegung im Alltag II	Wirbelsäule & Bandscheiben	Koordination und Kraft
04.11.-10.11.	Mobil & Beweglich im Alltag	Koordination & Kraft	Bewegen und Genießen
11.11.-17.11.	Lebenslang aktiv sein	Bewegen & Genießen	Zusammen bewegt es sich leichter
18.11.-24.11.	Kraftübungen	Zusammen bewegt es sich leichter	Haltung und Bewegung im Alltag I
25.11.-01.12.	Fitnessmix	Haltung & Bewegung im Alltag I	Haltung und Bewegung im Alltag II
02.12.-08.12.	Kleinhanteln	Haltung & Bewegung im Alltag II	Mobil und Beweglich im Alltag
09.12.-15.12.	Beweglichkeitstraining	Mobil & Beweglich im Alltag	LifeTimeSport - Aktiv sein in Alter
16.12.-22.12.	Weihnachtssport/ -feier	Weihnachtssport	Weihnachtssport