



# SPORT KALENDER 2021

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar 2022
1 Fr <small>Neujahr</small>	1 Mo <small>Start Schulferien</small> 5	1 Mo 9	1 Do <small>Semesterbeginn</small>	1 Sa <small>Tag der Arbeit</small>	1 Di	1 Do	1 So	1 Mi	1 Fr <small>Semesterbeginn</small>	1 Mo 44	1 Mi	1 Sa <small>Neujahr</small>
2 Sa <small>Ende Schulferien</small>	2 Di	2 Di	2 Fr <small>Karfreitag</small>	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo 31	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So
3 So	3 Mi	3 Mi	3 Sa	3 Mo 18	3 Do	3 Sa	3 Di	3 Fr	3 So <small>Tag der Dt. Einheit</small>	3 Mi	3 Fr	3 Mo 1
4 Mo 1	4 Do	4 Do	4 So <small>Ostern</small>	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Sa	4 Mo 40	4 Do	4 Sa	4 Di
5 Di	5 Fr	5 Fr	5 Mo <small>Ostermontag</small> 14	5 Mi	5 Sa	5 Mo 27	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 So <small>2. Advent</small>	5 Mi
6 Mi	6 Sa <small>Ende Schulferien</small>	6 Sa	6 Di	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr <small>Ende Schulferien</small>	6 Mo 36	6 Mi	6 Sa	6 Mo 49	6 Do
7 Do	7 So	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo 23	7 Mi	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr
8 Fr	8 Mo 6	8 Mo <small>Frauentag</small> 10	8 Do	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo 45	8 Mi	8 Sa
9 Sa	9 Di	9 Di	9 Fr	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo 32	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So
10 So	10 Mi	10 Mi	10 Sa <small>Ende Schulferien</small>	10 Mo 19	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo 2
11 Mo 2	11 Do	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Sa	11 Mo <small>Start Schulferien</small> 41	11 Do	11 Sa	11 Di
12 Di	12 Fr	12 Fr	12 Mo 15	12 Mi	12 Sa	12 Mo 28	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So <small>3. Advent</small>	12 Mi
13 Mi	13 Sa	13 Sa	13 Di	13 Do <small>Christi Himmelfahrt</small>	13 So	13 Di	13 Fr	13 Mo 37	13 Mi	13 Sa	13 Mo 50	13 Do
14 Do	14 So	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo 24	14 Mi	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr
15 Fr	15 Mo 7	15 Mo 11	15 Do	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo 46	15 Mi	15 Sa
16 Sa	16 Di	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo 33	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So
17 So	17 Mi	17 Mi	17 Sa	17 Mo 20	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo 3
18 Mo 3	18 Do	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Sa	18 Mo 42	18 Do	18 Sa	18 Di
19 Di	19 Fr	19 Fr	19 Mo 16	19 Mi	19 Sa	19 Mo 29	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So <small>4. Advent</small>	19 Mi
20 Mi	20 Sa	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 Mo 38	20 Mi	20 Sa	20 Mo 51	20 Do
21 Do	21 So	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo 25	21 Mi	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr
22 Fr	22 Mo 8	22 Mo 12	22 Do	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo 47	22 Mi	22 Sa
23 Sa	23 Di	23 Di	23 Fr	23 So <small>Pfingsten</small>	23 Mi	23 Fr	23 Mo 34	23 Do	23 Sa <small>Ende Schulferien</small>	23 Di	23 Do	23 So
24 So	24 Mi	24 Mi	24 Sa	24 Mo <small>Pfingstmontag</small> 21	24 Do <small>Start Schulferien</small>	24 Sa	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr <small>Heiligabend Start Schulferien</small>	24 Mo 4
25 Mo 4	25 Do	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Sa	25 Mo 43	25 Do	25 Sa <small>1. Weihnachtsfeiertag</small>	25 Di
26 Di	26 Fr	26 Fr	26 Mo 17	26 Mi	26 Sa	26 Mo 30	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So <small>2. Weihnachtsfeiertag</small>	26 Mi
27 Mi	27 Sa	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 Mo 39	27 Mi	27 Sa	27 Mo 52	27 Do
28 Do	28 So	28 So <small>Beginn der Sommerzeit</small>	28 Mi	28 Fr	28 Mo 26	28 Mi	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So <small>1. Advent</small>	28 Di	28 Fr
29 Fr		29 Mo <small>Start Schulferien</small> 13	29 Do	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo 48	29 Mi	29 Sa <small>Start Schulferien</small>
30 Sa		30 Di	30 Fr	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo 35	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So
31 So		31 Mi	31 Fr	31 Mo 22	31 Do	31 Sa	31 Di	31 So	31 So <small>Ende der Sommerzeit</small>	31 Fr	31 Fr <small>Silvester Ende Schulferien</small>	31 Mo 5

Heute schon  
Pause  
gemacht?

### Halbkreise Mobilisation



- 2 x 8 Wiederholungen pro Seite
- Pause: 15 Sekunden
- Kinn zur Brust ziehen und in langsamen Halbkreisbewegungen den Kopf von links nach rechts bewegen

### Katze-Kuh Mobilisation



- 2 x 8 Wiederholungen (1 Wiederholung: Katze + Kuh)
- Pause: 30 Sekunden
- Im Wechsel:
  - Katzenbuckel: Kinn Richtung Brust ziehen, Rücken rund machen
  - Kuh: Schultern nach hinten unten ziehen, Blick leicht heben, Rücken lang machen

### Beinstrecker Kräftigung



- 2 x 10 Wiederholungen (1 Wiederholung = 1 x links, 1 x rechts, 1 x beide Beine)
- Pause: 30 Sekunden
- Aufrechte Haltung
- Bauch anspannen
- Abwechselnd erst das linke, das rechte und anschließend beide Beine anheben

### Nackenstrecker Dehnung



- 2 x im Wechsel je 15 Sekunden halten
- Keine Pause
- Kopf zur Seite neigen, mit der gegenüberliegenden Hand Richtung Boden ziehen
- die Schultern tief und die Brustwirbelsäule aufrecht halten

### Mittags-Stretch Dehnung



- 2 x im Wechsel je 15 Sekunden halten
- Keine Pause
- Das rechte Bein vor das linke kreuzen und den Oberkörper nach links ziehen
- Handflächen zeigen nach oben, Arme strecken