

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar 2023
1 Sa <b>Neujahr</b>	1 Di <b>Buchung Sportprogramm WiSe-Ferien</b>	1 Di	1 Fr <b>Semesterbeginn Buchung Sportprogramm SoSe</b>	1 So <b>Tag der Arbeit</b>	1 Mi	1 Fr <b>Buchung Sportprogramm SoSe-Ferien</b>	1 Mo 31	1 Do	1 Sa <b>Semesterbeginn Buchung Sportprogramm WiSe</b>	1 Di	1 Do	1 So <b>Neujahr</b>
2 So	2 Mi	2 Mi	2 Sa	2 Mo 18	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo <b>Ende Schulferien</b> 1
3 Mo 1	3 Do	3 Do	3 So	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Sa	3 Mo <b>Tag der Dt. Einheit</b> 40	3 Do	3 Sa	3 Di
4 Di	4 Fr	4 Fr	4 Mo 14	4 Mi	4 Sa	4 Mo 27	4 Do	4 So	4 Di	4 Fr	4 So <b>2. Advent</b>	4 Mi
5 Mi	5 Sa <b>Ende Schulferien</b>	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So <b>Pfingsten</b>	5 Di	5 Fr	5 Mo 36	5 Mi	5 Sa <b>Ende Schulferien</b>	5 Mo 49	5 Do
6 Do	6 So	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo <b>Pfingstmontag</b> 23	6 Mi	6 Sa	6 Di	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr
7 Fr	7 Mo 6	7 Mo <b>Unterrichtsfrei in Schulen</b> 10	7 Do	7 Sa	7 Di <b>Unterrichtsfrei in Schulen</b>	7 Do <b>Start Schulferien</b>	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo 45	7 Mi	7 Sa
8 Sa	8 Di	8 Di <b>Internationaler Frauentag</b>	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo 32	8 Do	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So
9 So	9 Mi	9 Mi	9 Sa	9 Mo 19	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo 2
10 Mo 2	10 Do	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa	10 Mo 41	10 Do	10 Sa	10 Di
11 Di	11 Fr	11 Fr	11 Mo <b>Start Schulferien</b> 15	11 Mi	11 Sa	11 Mo 28 <b>Kinderferienwoche</b>	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 So <b>3. Advent</b>	11 Mi
12 Mi	12 Sa	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo 37	12 Mi	12 Sa	12 Mo 50	12 Do
13 Do	13 So	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo 24	13 Mi	13 Sa	13 Di	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr
14 Fr	14 Mo 7	14 Mo 11	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo 46	14 Mi	14 Sa
15 Sa	15 Di	15 Di	15 Fr <b>Karfreitag</b>	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo 33 <b>Kinderferienwoche</b>	15 Do	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So
16 So	16 Mi	16 Mi	16 Sa	16 Mo 20	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo 3
17 Mo 3	17 Do	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa	17 Mo <b>Kursstart</b> 42	17 Do	17 Sa	17 Di
18 Di	18 Fr	18 Fr	18 Mo <b>Ostern</b>	18 Mi	18 Sa	18 Mo 29 <b>BHM-Siegel</b>	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr	18 So <b>4. Advent</b>	18 Mi
19 Mi	19 Sa	19 Sa	18 Mo <b>Ostermontag</b> 16	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr <b>Ende Schulferien</b>	19 Mo 38	19 Mi	19 Sa	19 Mo 51	19 Do
20 Do	20 So	20 So	19 Di <b>Kursstart</b>	20 Fr	20 Mo 25	20 Mi	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr
21 Fr	21 Mo <b>Kursstart</b> 8	21 Mo 12	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo 47	21 Mi	21 Sa
22 Sa	22 Di	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo 34	22 Do	22 Sa	22 Di	22 Do <b>Start Schulferien</b>	22 So
23 So	23 Mi	23 Mi	23 Sa <b>Ende Schulferien</b>	23 Mo 21	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo <b>Vorschau Sportprogramm WiSe-Ferien</b> 4
24 Mo 4	24 Do	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Sa	24 Mo <b>Start Schulferien</b> 43	24 Do	24 Sa <b>Heiligabend</b>	24 Di
25 Di	25 Fr	25 Fr	25 Mo 17	25 Mi	25 Sa	25 Mo <b>Kursstart</b> 30	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr	25 So <b>1. Weihnachtsfeiertag</b>	25 Mi
26 Mi <b>Vorschau Sportprogramm WiSe-Ferien</b>	26 Sa	26 Sa	26 Di	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 Mo <b>Vorschau Sportprogramm WiSe</b> 39	26 Mi	26 Sa	26 Mo <b>2. Weihnachtsfeiertag</b> 52	26 Do
27 Do	27 So	27 So <b>Beginn der Sommerzeit</b>	27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So <b>1. Advent</b>	27 Di	27 Fr <b>Buchung Sportprogramm WiSe-Ferien</b>
28 Fr	28 Mo 9	28 Mo <b>Vorschau Sportprogramm SoSe</b> 13	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi	28 Fr	28 Mo 48	28 Mi	28 Sa
29 Sa <b>Start Schulferien</b>		29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo 35	29 Do	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So
30 So		30 Mi	30 Sa	30 Mo 22	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Fr	30 So <b>Ende der Sommerzeit</b>	30 Mi	30 Fr	30 Mo <b>Start Schulferien</b> 5
31 Mo 5		31 Do	31 Di	31 Di	31 Do	31 So	31 Mi	31 Fr	31 Mo 44		31 Sa <b>Silvester</b>	31 Di

Heute schon Pause gemacht?

### Ab- und Aufrollen Mobilisation



- 3 x wiederholen
- Pause: 10 Sekunden

Aufrechter, schulterbreiter Stand, Beine leicht beugen.  
 Kinn zur Brust ziehen, Wirbel für Wirbel abrollen.  
 Anschließend wieder langsam und kontrolliert Wirbel für Wirbel aufrollen.

### Beinschwinger Mobilisation



- 2 x 15 Wiederholungen pro Bein
- Pause: 15 Sekunden

Aufrechter, schulterbreiter Stand, seitlich zum Stuhl, Standbein leicht gebeugt.  
 Das stuhlförner Bein möglichst gestreckt langsam abspreizen und heranzuführen.

### Hacken Kräftigung



- 3 x 30 Sekunden
- Pause: 20 Sekunden

Aus dem aufrechten Stand den Oberkörper nach vorn beugen und etwas in die Knie gehen.  
 Hände über den Kopf nehmen und variabel große oder kleine Hackbewegungen machen, dabei auf einen geraden Rücken achten.

### Nackenstrecker Dehnung



- 2 x im Wechsel, je 30 Sekunden halten
- Pause: 10 Sekunden

Aufrechter, schulterbreiter Stand.  
 Kopf kontrolliert nach rechts neigen, bis eine Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur zu spüren ist.  
 Zur Verstärkung der Dehnung die linke Hand Richtung Boden ziehen.

### Brustöffner Dehnung



- 3 x 30 Sekunden halten
- Pause: 10 Sekunden

Aufrechter, schulterbreiter Stand.  
 Hände auf den Hinterkopf legen, Hüfte leicht nach vorn kippen.  
 Ellbogen nach außen und hinten bewegen, bis eine Dehnung in der Brust zu spüren ist.