

Einleitung

Aufbau und Ziele – Wie das Training aufgebaut ist	2
Methodische Hinweise – Wie Sie am besten vorgehen	4

Trainingseinheiten – Inhaltliche Übersicht

Koordinationsübungen für den Monat Januar	8	
Lektionsthemen Woche 1	Glück & Vergänglichkeit	9
	Januarloch	15
	Sternbilder im Winter	21
	Schnee & Eis	27
Koordinationsübungen für den Monat Februar	32	
Lektionsthemen Woche 5	Lichtmesse	33
	Wintersport	39
	Tag der Freundschaft	45
	Vögel im winterlichen Europa	51
	Die Natur wird wieder farbiger	57
Koordinationsübungen für den Monat März	62	
Lektionsthemen Woche 10	Fastnacht	63
	Impressionen im März	69
	Frühlingsboten	75
	Umzugstermin	81
Koordinationsübungen für den Monat April	86	
Lektionsthemen Woche 14	April	87
	Osterhase	93
	Frühlingsfest	99
	Schuhkauf im Frühjahr	105
Koordinationsübungen für den Monat Mai	110	
Lektionsthemen Woche 18	Maikätzchen	111
	Zirkus	117
	Pfingsten	123
	Rund um die Liebe	129
	Vogelgezwitscher	135
Koordinationsübungen für den Monat Juni	140	
Lektionsthemen Woche 23	Schafskälte im Juni	141
	Sommermarktimpresionen	147
	Grillieren im Freien	153
	Christopher-Street-Day	159

Anhang

So lernt das menschliche Gehirn	165
Erläuterung der Trainingsziele	166
Anregungen für zusätzliche Übungen	170