

**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
2 Januarloch	15
3 Sternbilder im Winter	21
4 Schnee & Eis	27
Koordinationsübungen für den Monat Februar	32
Lektionsthemen Woche 5 Lichtmesse	33
6 Wintersport	39
7 Tag der Freundschaft	45
8 Vogel im winterlichen Europa	51
9 Die Natur wird wieder farbiger	57
Koordinationsübungen für den Monat März	62
Lektionsthemen Woche 10 Fastnacht	63
11 Impressionen im März	69
12 Frühlingsboten	75
13 Umzugstermin	81
Koordinationsübungen für den Monat April	86
Lektionsthemen Woche 14 April	87
15 Osterhase	93
16 Frühlingsfest	99
17 Schuhkauf im Frühjahr	105
Koordinationsübungen für den Monat Mai	110
Lektionsthemen Woche 18 Maikätzchen	111
19 Zirkus	117
20 Pfingsten	123
21 Rund um die Liebe	129
22 Vogelgezwitscher	135
Koordinationsübungen für den Monat Juni	140
Lektionsthemen Woche 23 Schafskälte im Juni	141
24 Sommermarktimpressionen	147
25 Grillieren im Freien	153
26 Christopher-Street-Day	159

**Anhang**

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