

GC Kalender 2019

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	KW
	31	1 Neujahr	2	3	4	5	1
Jan	7 Der Körper als Ganzes	8	9	10 Vitamine & Mineralien	11	12 Repetitorium	2
	14 Anatomie, Physiologie, Pathologie (GC1)	15	16	17 Genussmittel	18	19 Repetitorium	3
	21 Abbildungen des Körpers (GC2)	22	23	24 Schmackhaft & schonend zubereiten	25	26 Repetitorium	4
	28 Körpersysteme (GC3)	29	30	31 Lebensmittelvergiftungen	1	2 Repetitorium	5
Feb	4 Gerüst, Bewegung, Informationsverarbeitung (GC4)	5	6	7 Lebensmittelrecht	8	9 Repetitorium	6
	11 Flüssigkeiten im Körper, Gleichgewicht (GC5)	12	13	14 Stoffwechsel	15	16 Repetitorium	7
	18 Die Zelle als kleinste Einheit 1 (GC6)	19	20	21 Ernährung & Verdauung	22	23 Repetitorium	8
	25 Die Zelle als kleinste Einheit 2 (GC7)	26	27	28 Vollwertige Ernährung	1	2 Repetitorium	9
Mär	4 DNA (GC8)	5	6	7 Alternative Ernährungsformen	8	9 Repetitorium	10
	11 Das Genom (GC9)	12	13	14 Professionelle Ernährungsberatung	15	16 Repetitorium	11
	18 Zelltypen und Gewebe (GC10)	19	20	21 Gewichtsreduktion (Diätetik)	22	23 Repetitorium	12
	25 Das Skelett (GC11)	26	27	28 Ernährungsabhängige Erkrankungen	29	30 Repetitorium	13
Apr	1 Die Knochenstruktur (GC12)	2	3	4 Essen & Psyche	5	6 Repetitorium	14
	8 Die Gelenke (GC14)	9	10	11 Der Gesundheitscoach	12	13 Repetitorium	15
	15	16	17	18	19 Karfreitag	20	16
	22 Ostermontag	23	24	25	26	27	17
	29 Der Schädel (GC15)	30	1 Tag d. Arbeit	2 Was ist Personal Training?	3	4 Repetitorium	18
Mai	6 Die Wirbelsäule (GC16)	7	8	9 Fitnesszustand	10	11 Repetitorium	19
	13 Rippen und Becken (GC17)	14	15	16 Diagnostik im Personal Training	17	18 Repetitorium	20
	20 Hände und Füße (GC18)	21	22	23 Grundlagen Trainingslehre	24	25 Repetitorium	21
	27 Pathologie Knochen (GC19)	28	29	30 Himmelfahrt	31	1 Repetitorium	22
Jun	3 Die Muskeln des Körpers (GC20)	4	5	6 Grundlagen Ausdauertraining	7	8 Repetitorium	23
	10 Pfingstmontag	11	12	13 Grundlagen Krafttraining & Stretching	14	15 Repetitorium	24
	17 Gesichts-, Kopf- und Halsmuskulatur (GC21)	18	19	20	21	22 Repetitorium	25
	24 Muskeln und Sehnen (GC22)	25	26	27 Funktionelles Training	28	29 Repetitorium	26
Jul	1 Pathologie Muskeln und Sehnen (GC23)	2	3	4 Trainingsplan erstellen	5	6 Repetitorium	27
	8 Aufbau Nervensystem (GC24)	9	10	11 Apps & Software	12	13 Repetitorium	28
	15	16	17	18	19	20	29
	22	23	24	25	26	27	30
	29	30	31	1	2	3	31
Aug	5	6	7	8	9	10	32
	12	13	14	15	16	17	33
	19	20	21	22	23	24	34
	26	27	28	29 Besonderheiten beim 1:1 Training	30	31 Repetitorium	35
	2 Nerven und Neuronen (GC25)	3	4	5 Übungen mit Tools	6	7 Repetitorium	36
Sep	9 Nervenimpulse (GC 27)	10	11	12 Outdoor-Training	13	14 Repetitorium	37
	16 Das Gehirn (GC28)	17	18	19 Motivierende Gesprächsführung	20	21 Repetitorium	38
	23 Aufbau des Gehirns (GC29)	24	25	26 Ernährung im Personal Training	27	28 Repetitorium	39
	30 Das primitive Gehirn (GC30)	1	2	3 Dt. Einheit	4	5 Repetitorium	40
Okt	7 Das Rückenmark (GC31)	8	9	10 Personal Training Konzept	11	12 Repetitorium	41
	14	15	16	17	18	19	42
	21	22	23	24	25	26	43
	28 Periphere Nerven (GC32)	29	30	31 Gesundheit (GC1)	1	2 Repetitorium	44
Nov	4 Autonomes Nervensystem (GC33)	5	6	7 Gesundheitscoach (GC2)	8	9 Repetitorium	45
	11 Gedanken, Gefühle & Erinnerungen (GC34)	12	13	14 Gesundheitsförderung (GC3)	15	16 Repetitorium	46
	18 Geruchssinn (GC35)	19	20	21 Gesunde Ernährung (GC4)	22	23 Repetitorium	47
	25 Geschmacks- und Tastsinn (GC36)	26	27	28 Psychische Gesundheit (GC5)	29	30 Repetitorium	48
Dez	2 Aufbau des Ohres (GC37)	3	4	5 Bewegung und Training (GC6)	6	7 Repetitorium	49
	9 Physiologie des Ohres (GC38)	10	11	12 Betriebliches Gesundheitsmanagement (GC7)	13	14 Repetitorium	50
	16 Weihnachtsfeier	17	18	19 Schaffung gesunder Lebenswelten (GC8)	20	21	51
	23	24	25 Weihnachten	26 Weihnachten	27	28	52
	30	31	1 Neujahr	2	3	4	1