



Trainingsplan Fitness ab Februar 2023

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag
Vormittag		Vormittag		Vormittag		Vormittag		Vormittag		Vormittag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	
						Rücken Fit 08:15 - 09:00				
Pilates 09:00 - 09:50		Rücken Fit 09:30 - 10:15		Rücken Fit 09:00 - 09:45			Dr.Wolff Trainingsfläche 09:30 - 10:30	Rücken Fit 09:00 - 09:45		
Faszienrollmassage & Dehnung 10:00 - 11:00	Rücken Fit 10:00 - 10:45			Rücken Fit 10:00 - 10:45				Rücken Fit 10:00 - 10:45		
Rücken Fit 11:00 - 11:45	Dr.Wolff Trainingsfläche 10:00 - 11:00			Rücken Fit 11:30 - 12:15				Rücken Fit 11:00 - 11:45		Step Choreo 11:00 - 11:55
										Iron Power 12:00 - 12:55
Nachmittag/Abend		Nachmittag/Abend		Nachmittag/Abend		Nachmittag/Abend		Nachmittag/Abend		Nachmittag/Abend
Long Covid Körper & Geist 15:30 - 16:15										
Rücken Fit 16:30 - 17:15		Rücken Fit 16:30 - 17:15				Faszienrollmassage & Dehnung 16:30 - 17:30	Rücken Fit 16:00 - 16:45			
Pilates 17:30 - 18:25	Workout 17:30 - 18:25	Step 2 17:30 - 18:25		Zumba 17:30 - 18:25	Dr.Wolff Trainingsfläche 17:00 - 18:00	Step 1-2 17:30 - 18:25		BALLance 17:00 - 18:00		
Dance Aerobic 1 18:30 - 19:20		Indoor Cycling 18:30 - 19:25	Workout 18:30 - 19:25	Vinyasa Yoga 18:30 - 20:00	Rücken Fit 18:00 - 18:45	Workout 18:30 - 19:25		Ashtanga Yoga 18:00 - 19:30	Rücken Fit 18:30 - 19:15	
Rücken Fit 19:30 - 20:15		Indoor Cycling 19:30 - 20:25	Rücken Fit 19:30 - 20:15		Rücken Fit 19:00 - 19:45	Indoor Cycling 19:30 - 20:30				

TRAININGSPLAN REHA-UND HERZSPORT



TRAININGSPLAN AQUAFITNESS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	
			Reha Rücken 08:15 – 09:00			Aquafitness Parkbad 08:00 - 08:45		Nierenhof	Parkbad	Aquafitness Nierenhof 08:15 - 09:00	Parkbad
	Reha Rücken 09:30 – 10:15	Reha Rücken 09:00 – 09:45		Reha Rücken 09:00 – 09:45		Aquafitness Parkbad 09:00 - 09:45	Aquafitness Parkbad 09:30 - 10:15	Aquafitness Nierenhof 09:00 - 09:45	Aquafitness Parkbad 09:50 - 10:35	Aquafitness Nierenhof 09:15 - 10:00	
Reha Rücken 10:00 – 10:45	Herzsport 10:30 – 11:20	Reha Rücken 10:00 – 10:45		Reha Rücken 10:00 – 10:45		Aquafitness Nierenhof 10:15 - 11:00		Aquafitness Nierenhof 10:00 - 10:45	Aquafitness Parkbad 10:35 - 11:20	Aquafitness Nierenhof 10:15 - 11:00	
Reha Rücken 11:00 – 11:45	Herzsport 11:30 – 12:20	Reha Rücken 11:30 – 12:15	Herzsport 12:40 – 13:35	Reha Rücken 11:00 – 11:45	Aquafitness Parkbad 13:00- 13:45	Aquafitness Nierenhof 11:15 - 12:00		Aquafitness Nierenhof 11:00 - 11:45	Aquafitness Parkbad 13:00- 13:45		Aquafitness Parkbad 11:30 - 12:15
	Herzsport 12:30 – 13:20		Herzsport 13:40 - 14:35		Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend
Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend		Aquafitness Parkbad 16:00 - 16:45					
Long Covid Körper & Geist 15:30- 16:15	Reha Rücken 16:30 – 17:15		Reha Rücken 16:00 – 16:45		Aquafitness Nierenhof 17:10 - 17:55	Aquafitness Parkbad 17:00 - 17:45					
Rücken Fit 16:30 - 17:15			Herzsport 17:15 – 18:10		Aquafitness Nierenhof 18:10 - 18:55		Hydro-Power Parkbad 18:30 - 19:15	Aquafitness Nierenhof 18:30 - 19:15		Hydro-Power Parkbad 18:30 - 19:15	
		Reha Rücken 18:00 – 18:45	Herzsport 18:30 – 19:25	Reha Rücken 18:30 – 19:15	Aquafitness Nierenhof 19:10 - 19:55		Hydro-Power Parkbad 19:45 - 20:30	Aquafitness Nierenhof 19:30 - 20:15		Hydro-Power Parkbad 19:45 - 20:30	
Reha Rücken 19:30 – 20:15	Reha Rücken 19:30 – 20:15	Reha Rücken 19:00 – 19:45									