

Trainingsplan Fitness

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Vormittag			Vormittag			Vormittag			Vormittag		Vormittag		Vormittag	Vormittag
Raum 1	Raum 2	Trainingsfläche	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Trainingsfläche	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2			
								Rücken Fit 08:15 - 09:00						
Pilates 09:00 - 09:55			Rücken Fit 09:30 - 10:15		Rücken Fit 09:00 - 09:45					Rücken Fit 09:00 - 09:45				
Rücken Fit 10:00 - 10:45	Faszienrollmassage & Dehnung 10:00 - 10:55	Rücken/Dr.Wolff 10:00 - 11:00			Rücken Fit 10:00 - 10:45					Rücken Fit 10:00 - 10:45				
Rücken Fit 11:00 - 11:45		Rücken/Dr.Wolff 11:00 - 12:00			Rücken Fit 11:30 - 12:15					Rücken Fit 11:00 - 11:45		Indoor Cycling 11:00 - 12:00	Step Choreo 11:00 - 11:55	
Rücken Fit 12:00 - 12:45													Iron Power (Langhantel) 12:00 - 12:55	
Nachmittag/Abend			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				Rücken/Dr.Wolff 16:00 - 17:00	Rücken Fit 16:00 - 16:45						
Pilates 17:30 - 18:25	Iron Power (Langhantel) 17:30 - 18:25		Step 2 17:30 - 18:25		Zumba 17:30 - 18:25	Rücken Fit 17:30 - 18:15	Rücken/Dr.Wolff 17:00 - 18:00	Step 1-2 17:30 - 18:25		BALLance 17:00 - 17:55				
Dance Aerobic 1 18:30 - 19:25			Indoor Cycling 18:30 - 19:25	Workout 18:30 - 19:25	Vinyasa Yoga 18:30 - 20:00	Rücken Fit 18:30 - 19:15			BODYART 18:30 - 19:25	Iyengar Yoga 18:00 - 19:30	Rücken Fit 18:30 - 19:15			
Rücken Fit 19:30 - 20:15			Indoor Cycling 19:30 - 20:25 ab Sept.	Rücken Fit 19:30 - 20:15		Rücken Fit 19:30 - 20:15		Indoor Cycling 19:30 - 20:30	Faszienrollmassage & Dehnung 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 Raum 1			Aquafitness Parkbad 08:00 - 08:45		Nierenhof Parkbad		Aquafitness Nierenhof 08:15 - 09:00			
	Reha Rücken 09:30 – 10:15 Raum 1		Reha Rücken 09:00 – 09:45 Raum 1		Reha Rücken 09:00 – 09:45 Raum 1		Aquafitness Parkbad 09:00 - 09:45	Aquafitness Parkbad 09:30 - 10:15	Aquafitness Nierenhof 08:45 - 09:30	Aquafitness Parkbad 09:30 - 10:15	Aquafitness Nierenhof 09:15 - 10:00		
Reha Rücken 10:00 – 10:45 Raum 1	Herzsport 10:30 – 11:30 Raum 1		Reha Rücken 10:00 – 10:45 Raum 1		Reha Rücken 10:00 – 10:45 Raum 1		Aquafitness Nierenhof 10:15 - 11:00		Aquafitness Nierenhof 09:45 - 10:30	Aquafitness Parkbad 10:30 - 11:15	Aquafitness Nierenhof 10:15 - 11:00		
Reha Rücken 11:00 – 11:45 Raum 1	Herzsport 11:40 – 12:40 Raum 1		Reha Rücken 11:30 – 12:15 Raum 1	Herzsport 12:40 – 13:40 Raum 1	Reha Rücken 11:00 – 11:45 Raum 1	Aquafitness Parkbad 13:00- 13:45		Aquafitness Nierenhof 11:15 - 12:00		Aquafitness Nierenhof 10:45 - 11:30	Aquafitness Parkbad 13:00- 13:45		Aquafitness Parkbad 11:30 - 12:15
Reha Rücken 12:00 – 12:45 Raum 1	Herzsport 12:50 – 13:50 Raum 1			Herzsport 13:50 - 14:50 Raum 1		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 Raum 1	Reha Rücken 16:30 – 17:15 Raum 1			Reha Rücken 16:00 – 16:45 Raum 1		Aquafitness Nierenhof 17:10 - 17:55		Aquafitness Parkbad 17:00 - 17:45					
Rücken Fit 16:30 - 17:15 Raum 1			Reha Rücken 17:30 – 18:15 Raum 2	Herzsport 17:15 – 18:15 Raum 2		Aquafitness Nierenhof 18:10 - 18:55			Hydro-Power Parkbad 18:30 - 19:15	Aquafitness Nierenhof 18:30 - 19:15		Hydro-Power Parkbad 18:00 - 18:45	
Herzsport 18:30 – 19:30 Raum 2			Reha Rücken 18:30 – 19:15 Raum 2	Herzsport 18:25 – 19:25 Raum 1	Reha Rücken 18:30 – 19:15 Raum 2	Aquafitness Nierenhof 19:10 - 19:55			Hydro-Power Parkbad 19:30 - 20:15	Aquafitness Nierenhof 19:30 - 20:15		Hydro-Power Parkbad 19:00 - 19:45	
Reha Rücken 19:30 – 20:15 Raum 2	Reha Rücken 19:30 – 20:15 Raum 2		Reha Rücken 19:30 – 20:15 Raum 2										