



Trainingsplan Fitness

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Vormittag		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		Raum 1
						Rücken Fit 08:15 – 09:00					
Pilates 09:00 - 09:50		Rücken Fit 09:30 - 10:15		Rücken Fit 09:00 - 09:45				Rücken Fit 09:00 - 09:45			
Rücken Fit 10:00 - 10:45				Rücken Fit 10:00 - 10:45				Rücken Fit 10:00 - 10:45			
Rücken Fit 11:00 - 11:45				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	Nachmittag/Abend
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2		
Long Covid Körper & Geist 15:30- 16:15											
Rücken Fit 16:30 - 17:15		Rücken Fit 16:30 - 17:15				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		Step 1-2 17:30 - 18:25		Iron Power 17:30 - 18:25			
Dance Aerobic 1 18:30 - 19:20		Indoor Cycling 18:30 - 19:25	Workout 18:30 - 19:25			Rücken Fit 18:00 - 18:45	Workout 18:30 - 19:25	Rücken Fit 18:30 – 19:15	Ashtanga Power-Yoga 18:30 - 19:15		
Rücken Fit 19:30 - 20:15			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 – 09:15					Aquafitness Parkbad 08:00 - 08:45		Nierenhof	Parkbad			Aquafitness Nierenhof 08:15 - 09:00			
		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 09:30 - 10:15			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 10:30 - 11:15			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		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 18:00 – 18:45			
				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 19:30 – 20:15	Aquafitness Nierenhof 19:30 - 20:15				Hydro-Power Parkbad 19:00 – 19:45			
Reha Rücken 19:30 – 20:15		Reha Rücken 19:30 – 20:15		Reha Rücken 19:00 – 19:45																	