

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 Prävention § 20 | | | 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/Dr.Wolff 11:00 - 12:00 Prävention § 20 | | | 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 | | | | | | | | | | BALLance 15:00 - 16:00 Prävention §20 | | | | |
| Rücken Fit 16:30 - 17:15 | | | Rücken Fit 16:30 - 17:15 | | | | | Rücken Fit 16:00 - 16:45 | | | | | | |
| Iron Power (Langhantel) 17:30 - 18:25 | Pilates 17:30 - 18:25 Prävention §20 | | Step 2 17:30 - 18:25 | | Zumba 17:30 - 18:25 | Rücken Fit 17:30 - 18:15 | Rücken/Dr.Wolff 17:00 - 18:00 Prävention §20 | Step 1-2 17:30 - 18:25 | | BALLance 17:00 - 18:00 Prävention §20 | | | | |
| Dance Aerobic 1 18:30 - 19:25 | | | Indoor Cycling 18:30 - 19:25 | Workout 18:30 - 19:25 | Vinyasa Yoga 18:30 - 20:00 | Iron Power (Langhantel) 18:30 - 18:25 | | | Workout 18:30 - 19:25 | BODYART 18:00 - 19:00 | | | | |
| Rücken Fit 19:30 - 20:15 | Faszienrollmassage & Dehnung 19:30 - 20:30 | | Indoor Cycling 19:30 - 20:25 | Rücken Fit 19:30 - 20:15 | | Rücken Fit 19:30 - 20:15 | | Indoor Cycling 19:30 - 20:30 | | | | | | |

TRAININGSPLAN REHA-UND HERZSPORT



TRAININGSPLAN AQUAFITNESS

| Montag Vormittag | Dienstag Vormittag | Mittwoch Vormittag | Donnerstag Vormittag | Freitag Vormittag | Montag Vormittag | Dienstag Vormittag | Mittwoch Vormittag | Donnerstag Vormittag | Freitag Vormittag | Samstag 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 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 | | | 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 | | 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 | | | | | | | |