

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				
Pilates 17:30 - 18:25 Prävention §20	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 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 - 19:25			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	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		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 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
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
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			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 17:30 - 18:15		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 18:30 - 19:15		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 19:20 - 20:05		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							