




## Sommerspecial 2023 26.06.2023- 06.08.2023



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 09:30 - 10:15				Rücken Fit 09:00 - 09:45		
Faszienrollmassage & Dehnung 10:00 - 11:00				Rücken Fit 10:30 - 11:15				Rücken Fit 10:00 - 10:45		
Rücken Fit 11:00 - 11:45	Dr. Wolff Trainingsfläche 11:00 - 11:00									Step Workout 11:00 - 12:30
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				Faszienrollmassage & Dehnung 16:30 - 17:30	Rücken Fit 16:00 - 16:45			
Pilates 17:30 - 18:25	Nordic Walking 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 18:30 - 19:15	Workout 18:30 - 19:25		Iyengar Yoga 18:00 - 19:30	Rücken Fit 18:30 - 19:15	
Rücken Fit 19:30 - 20:15		Rücken Fit 19:30 - 20:15				Indoor Cycling 19:30 - 20:30	Nordic Walking 19:30 - 20:25			

<b>TRAININGSPLAN REHA-UND HERZSPORT</b> 					<b>TRAININGSPLAN AQUAFITNESS</b>				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Nierenhof Vormittag	Parkbad Vormittag
			Reha Rücken 08:15 – 09:00			Aquafitness Parkbad 08:00 - 08:45	Aquafitness Parkbad 08:30 - 09:15		Aquafitness Parkbad 08:30 - 09:15
	Reha Rücken 09:30 – 10:15	Reha Rücken 09:30 – 10:15	Reha Geräte 10:00 – 10:45 anstatt Nierenhof	Reha Rücken 09:00 – 09:45		Aquafitness Parkbad 09:00 - 09:45			Aquafitness Parkbad 09:30 - 10:15
	Herzsport 10:30 – 11:20	Reha Rücken 10:30 – 11:15	Herzsport 10:30 – 11:20	Reha Geräte 09:15 – 10:00 anstatt Nierenhof	Aquafitness Parkbad 10:30- 11:15	Reha Geräte 11:00 – 11:45 anstatt Nierenhof		Reha Geräte 10:00 – 10:45 anstatt Nierenhof	
Reha Rücken 11:00 – 11:45	Reha Geräte 11:00 – 11:45 anstatt Nierenhof			Reha Rücken 10:00 – 10:45					
	Herzsport 11:30 – 12:20				Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend
Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend	Nachmittag/Abend					
Long Covid Körper & Geist 15:30- 16:15	Reha Rücken 16:30 – 17:15		Reha Rücken 16:00 – 16:45						
	Reha Geräte 17:00 – 17:45 anstatt Parkbad		Herzsport 18:00 – 18:55			Reha Geräte 17:00 – 17:45 anstatt Parkbad	Hydro-Power Parkbad 18:30 - 19:15	Reha Geräte 18:30 – 19:15 anstatt Nierenhof	Hydro-Power Parkbad 18:00 - 18:45
Reha Geräte 18:00 – 18:45 anstatt Nierenhof		Reha Rücken 18:30 – 19:15	Reha Geräte 18:30 – 19:15 anstatt Nierenhof	Reha Rücken 18:30 – 19:15	Reha Geräte 18:00 – 18:45 anstatt Nierenhof		Hydro-Power Parkbad 19:30 - 20:15		Hydro-Power Parkbad 19:00 - 19:45
Reha Rücken 19:30 – 20:15	Reha Rücken 19:30 – 20:15								