

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	Faszienrollmassage & Dehnung 09:00 - 10:00	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
										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	Rücken Fit 18:30 - 19:15			Workout 18:30 - 19:25	BODYART 18:30 - 19:25				
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	
																	Nierenhof	Parkbad			Parkbad
							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 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			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																	