

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
7.00	Herz-Kreislauf		7.00			7.00	Herz-Kreislauf		7.00	Herz-Kreislauf		7.00		
7.30			7.30	Rückenschule		7.30			7.30			7.30		
8.00			8.00			8.00			8.00			8.00		
8.30			8.30			8.30			8.30			8.30		
9.00	Rückenschule		9.00	Rückenschule		9.00	Rückenschule		9.00	Rückenschule		9.00	Rückenschule	Senioren-sport
9.30			9.30			9.30			9.30			9.30		
10.00			10.00			10.00			10.00			10.00		
10.30	Herz-Kreislauf	Senioren-sport*	10.30	Senioren-sport	Herz-Kreislauf	10.30	Senioren-sport	Pilates	10.30	Senioren-sport		10.30	Herz-Kreislauf	
11.00			11.00			11.00			11.00			11.00		
11.30			11.30			11.30			11.30	Herz-Kreislauf		11.30		
12.00		* bei Bedarf	12.00	Knie/Hüfte Gruppe		12.00			12.00			12.00		
12.30			12.30			12.30			12.30	Herz-Kreislauf		12.30		
13.00			13.00		Aqua-Jogging*	13.00			13.00			13.00	Herz-Kreislauf	
13.30	Rückenschule		13.30	Rückenschule		13.30	Rückenschule	Rückenschule	13.30			13.30	Herz-Kreislauf	Pilates
14.00		HKL	14.00		* nicht in den Ferien	14.00			14.00			14.00	Asthma-sport	
14.30			14.30			14.30			14.30			14.30		
15.00			15.00	Herz-Kreislauf		15.00	HKL		15.00			15.00	Asthma-sport	
15.30			15.30			15.30			15.30			15.30		
16.00	Rückenschule	step & fit - power	16.00	Rückenschule	Herz-Kreislauf	16.00	Rückenschule	Asthma-Sport	16.00	Rückenschule	NW*	16.00	Rückenschule	
16.30			16.30			16.30			16.30		step & fit - power	16.30		
17.00			17.00			17.00			17.00			17.00		
17.30		step & fit	17.30	Rückenschule	HKL	17.30	Rückenschule	Herz-Kreislauf	17.30	Herz-Kreislauf		17.30		
18.00			18.00		Tai Chi	18.00		Pilates	18.00		*nicht im Wi	18.00		
18.30		Besser-esser*	18.30		NW	18.30			18.30			18.30		
19.00	Rückenschule		19.00	Rückenschule	Rückenschule	19.00	Rückenschule	Rückenschule	19.00	Rückenschule	Wassergymnastik*	19.00		
19.30			19.30			19.30			19.30		*nicht in Ferien	19.30		
20.00		Besser-esser*	20.00			20.00			20.00			20.00		
20.30			20.30		* nicht im Winter	20.30			20.30			20.30		
21.00		* So/He	21.00			21.00			21.00			21.00		aktualisiert: 8/08



Was ist was von A bis Z?

Asthma-sport 60´	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Atem- & Bewegungstherapie für Patienten mit Erkrankungen der oberen Atemwege
Aqua-Jogging 45´	<ul style="list-style-type: none"> ☞ verschiedene Laufübungen im Tiefwasser unter Nutzung eines Auftriebsgurtes ☞ besonders für Knie- und Hüftpatienten, aber auch hervorragend für die Fettverbrennung geeignet
Besser-esser 60´-120´	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 15-wöchiger kombinierter Gewichtsreduktionskurs ☞ wöchentlich: Bewegung zur Fettverbrennung & zum Muskelaufbau ☞ zweiwöchentlich: Ernährungsberatung
Herz-Kreislauf (HKL) 60´	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining an verschiedenen Therapiegeräten wie Ergometer, Crosscycle, Handkurbelergometer & Laufband ☞ dient des Weiteren zur gezielten Fettverbrennung
Knie/Hüfte Gruppe 60´	<ul style="list-style-type: none"> ☞ gymnastische Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit und Stabilität von Hüft- und Kniegelenken bei Arthrose, sowohl vor als auch nach Gelenksoperationen
Nordic-Walking (NW) 90´	<ul style="list-style-type: none"> ☞ gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training ☞ Nordic-Walking-Stöcke aktivieren zusätzlich gesamte Schultermuskulatur
Pilates 60´	<ul style="list-style-type: none"> ☞ ganzheitliche Methode, die Körper & Geist verbindet ☞ zielt auf Aktivierung der gesamten Körpermuskulatur ab ☞ Zielgruppe: Rückenpatienten, Patienten mit Haltungsschwäche, Osteoporose
Rücken-schule 90´	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 15´ Erwärmung ☞ 30´ Funktionsgymnastik speziell für den Rücken, aber auch ganzheitliche Muskelübungen für den Körper ☞ 30´ Krafttraining an medizinischen Trainingsgeräten ☞ 15´ Entspannung
Senioren-sport 60´	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 15´ Erwärmung ☞ altersgerechte Funktionsgymnastik zur Verbesserung der allgemeinen Mobilisation, Kraftfähigkeit & Koordination ☞ Osteoporoseprophylaxe
step & fit 60´	<ul style="list-style-type: none"> ☞ wirbelsäulenschonende Step-Aerobic ☞ intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen mit Musik
step & fit Power 60´	<ul style="list-style-type: none"> ☞ gezieltes, intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel (Musik)
Wasser-gymnastik 45´	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Gymnastik im Flachwasser unter Nutzung verschiedener Trainingsmittel wie Poolnudel, Fußmanschetten, Bällen usw. ☞ besonders für Knie- & Hüftpatienten geeignet

