

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit
8:00		Gruppe individuell				8:00
8:15	Gruppe individuell				Gruppe individuell	8:15
8:30				Gruppe individuell		8:30
8:45		Zirkeltraining				8:45
9:00	Gruppe individuell		Gruppe individuell		Gruppe individuell	9:00
9:15				Gruppe individuell		9:15
9:30		Gruppe individuell				9:30
9:45	Gruppe individuell		Gruppe individuell			9:45
10:00				Zirkeltraining	Gruppe individuell	10:00
10:15		Gruppe individuell				10:15
10:30	Zirkeltraining YOGA		Gruppe individuell			10:30
10:45					Gruppe individuell	10:45
11:00						11:00
11:15				Gruppe individuell		11:15
11:30	Gruppe individuell	Gruppe individuell			Gruppe individuell	11:30
11:45						11:45
12:00				Gruppe individuell		12:00
12:15		Gruppe individuell			Gruppe individuell	12:15
12:30			Gruppe individuell			12:30
12:45				Gruppe individuell		12:45
13:00		Gruppe individuell			Gruppe individuell	13:00
13:15	Gruppe individuell		Gruppe individuell			13:15
13:30				Fit für Dich -		13:30
13:45				Stark für die Familie		13:45
14:00	Gruppe individuell		Gruppe individuell			14:00
14:15						14:15
14:30					Reha trifft Rhythmus	14:30
14:45	Gruppe individuell		Gruppe individuell			14:45
15:00				Zirkeltraining		15:00
15:15					Gruppe individuell	15:15
15:30						15:30
15:45		Gruppe individuell		Gruppe individuell		15:45
16:00			Gruppe individuell		Kinder-Reha-Sport	16:00
16:15	Gruppe individuell					16:15
16:30		Gruppe individuell		Gruppe individuell		16:30
16:45			Gruppe individuell			16:45
17:00	Gruppe individuell					17:00
17:15		Gruppe individuell		Gruppe individuell		17:15
17:30			Zirkeltraining			17:30
17:45						17:45
18:00	Zirkeltraining	Gruppe individuell		Gruppe individuell		18:00
18:15			Aerobic & Training			18:15
18:30						18:30
18:45				Entspannung,		18:45
19:00	Gruppe individuell			Qi Gong, Meditation		19:00
19:15						19:15
19:30						19:30
19:45						19:45



Gesund. Individuell. Persönlich.

- **Gruppe individuell:** In diesen Gruppen findet ein individuelles auf Ihre Diagnose bezogenes Trainingsprogramm statt. Die Übungsleiter wählen Übungen, die Sie in Ihrer Geschwindigkeit und Dosierung unter Aufsicht absolvieren. Jederzeit kann auf tagesaktuelle Beschwerden eingegangen werden und wir versuchen gemeinsam einen Trainingsplan zu erstellen, der Sie langfristig unterstützt.
 - **Zirkeltraining Yoga:** In diesem Zirkeltraining erlernen Sie Übungselemente aus dem Yoga. Eine Uhr zählt für Sie die Runden und Übungsdauer.
 - **Zirkeltrainings am Vormittag:** Sie bekommen Übungen gezeigt, die Ihren Körper ganzheitlich kräftigen. Hierbei durchlaufen Sie zwei Runden a 13-15 Übungen
 - **Fit für Dich-Stark für die Familie:** diese Gruppe richtet sich in erster Linie an Mama`s, die etwas für sich tun möchten. Wir trainieren mit Euch und das Baby ist dabei!
 - **Reha trifft Rhythmus:** Wer Spaß an Musik und Bewegung hat, ist hier goldrichtig. Eine bunte Mischung erwartet Euch von Modern Dance über Jazz...hin zu Line Dance und traditionellen Elementen verschiedener Gruppentänze. Es soll ein Miteinander sein, bringt gerne Eure Ideen und Erfahrungen mit ein.
 - **Kinderrehasport:** für unsere jungen Patienten
 - **Zirkeltraining am Nachmittag:** ein Zirkeltraining mit 13-15 Stationen und 4 unterschiedlichen Schwerpunkten!
 1. Sie brauchen Kraft und Ausdauer?
 2. Sie möchten mehr Beweglichkeit?
 3. Sie leiden unter höherem Blutdruck?
 4. Fitter im Alter und Alltag!
 - **Gruppe individuell am Nachmittag:** hier ist auch ein 5x10 Training möglich, dass sich immer nach 10-12 Einheiten ein wenig steigert...
 - **Aerobic& Training:** 20 Minuten Aerobic mit Disco und 20 Minuten intensives Training...5 Minuten ausruhen;)
 - **Entspannung & Qi Gong:** 15 Minuten fließende Übungen aus dem Qi Gong in Kombination mit der Atmung im Anschluss findet eine Kombination aus Autogenem Training und einer Phantasiereise statt.
-
- Ergänzendes **Gerätetraining für 25€ pro 4 Wochen** – jederzeit buchbar ohne Vertragsbindung. Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne bei weiteren Fragen!