

Programm - Ablauf Gruppe B LIGHT

Phase I

4 Wochen

Tag	Von / Bis	Wo	Was
Montag	Am 1. Montag bitte bereits um 13:15 Uhr zur Praxis (Empfang) kommen!		
	13.30 - 15.00 Uhr	Präsentationsraum UG Karamba	Vortrag (insgesamt 4x)
Dienstag	14.00 - 15.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Gymnastik
Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Treffpunkt draussen (vor Gymnastikhalle)	Walking Outdoor
Donnerstag	09.45 - 11.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Circuit & Entspannung
Freitag	14.30 - 15.45 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Kraft

Phase II

8 Wochen

In der Phase II können Sie einzelne Trainings auswählen (in Absprache mit Herztherapeut*in).

- **Walking Outdoor** für ALLE am Dienstag 10:00 Uhr.
- **Ausdauer & Gymnastik** für alle am Mittwoch 15:15 Uhr.
- **Ausdauer & Kraft** (das dritte Training!) Bitte wählen Sie zwischen Montag 8:30 Uhr / Montag 9:45 Uhr oder Freitag 15:45 Uhr aus.

Tag	Von / Bis	Wo	Was
Montag	08.30 - 09.45 oder 09.45 - 11.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Kraft
Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Treffpunkt draussen (vor Gymnastikhalle)	Walking Outdoor
Mittwoch	15.15 - 16.15 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Gymnastik
Freitag	16.00 – 17.15 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Kraft