

Programm - Ablauf Gruppe B

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	15.00 - 16.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Gymnastik
Mittwoch	13.30 - 15.30 Uhr	siehe Beiblatt in der Mappe	Zügiges Gehtraining
Donnerstag	15.15 - 16.30 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Circuit & Entspannung
Freitag	13.15 - 14.30 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Kraft

Phase II

8 Wochen

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

- **Gymnastik** für ALLE am **Donnerstag** von 16:00 – 16:50 Uhr in der Turnhalle Gellert (siehe Lageplan).
- **Ausdauer & Gymnastik**; Bitte wählen Sie zwischen Montag 14:45 Uhr oder Freitag 10:00 Uhr aus.
- **Ausdauer & Kraft** (das dritte Training!) Bitte wählen Sie zwischen Montag 8:30 Uhr / Montag 9:45 Uhr / Mittwoch 8:45 Uhr oder Freitag 15:45 Uhr aus.

Tag	Von / Bis	Wo	Was
Montag	08.30 – 09.45 oder 09.45 – 11.00	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Kraft
	14.45 – 15.45	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Gymnastik
Dienstag			
Mittwoch	08.45 – 10.00	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Kraft
Donnerstag	16.00 – 16.50	Turnhalle Gellert	Gymnastik
Freitag	10.00 – 11.00	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Gymnastik
	16.00 – 17.15	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Kraft