

Programm - Ablauf Gruppe A

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	9.30 - 10.30 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Gymnastik
Mittwoch	13.30 - 15.30 Uhr	siehe Beiblatt in der Mappe	Zügiges Gehtraining
Donnerstag	08.30 – 09.45 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Circuit & Entspannung
Freitag	08.45 – 10.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Kraft

Phase II

8 Wochen

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

- **Ausdauer & Gymnastik** für ALLE am Montag um 15.45 Uhr.
- **Gymnastik** für ALLE am **Donnerstag** von 17:00 – 17:50 Uhr in der Turnhalle Gellert (siehe Lageplan).
- **Ausdauer & Kraft** (das dritte Training!) Bitte wählen Sie zwischen Mittwoch 8:45 Uhr oder Freitag 15:45 Uhr aus.

Tag	Von / bis	Wo	Was
Montag	15.45-16.45 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Gymnastik
Mittwoch	8.45-10.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Kraft
Donnerstag	17.00 – 17.50 Uhr	Turnhalle Gellert	Gymnastik
Freitag	16.00 – 17.15 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Kraft