

# Programm - Ablauf Gruppe A FIT

## Phase I (Gruppe A)

**2 Wochen**

| Tag              | Von / Bis                                                                   | Wo                           | Was                    |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|
| Montag <b>4x</b> | <b>Am 1. Montag bitte bereits um 13:15 Uhr zur Praxis (Empfang) kommen!</b> |                              |                        |
|                  | 13.30 - 15.00 Uhr                                                           | Präsentationsraum UG Karamba | Vortrag (insgesamt 4x) |
| Dienstag         | 09.30 - 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 (A FIT)

**10 Wochen**

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

- **Joggen Outdoor** für alle am Montag 09:00 Uhr (Treffpunkt vor der Karamba-Halle).
- **Ausdauer & Gymnastik** für alle am Dienstag 8:30 Uhr.
- **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   | 09.00 -10.15 Uhr       | Treffpunkt Gymnastikhalle     | Joggen Outdoor                  |
| Dienstag | <b>08.30-09.30 Uhr</b> | <b>Gymnastikhalle Karamba</b> | <b>Ausdauer &amp; Gymnastik</b> |
| Mittwoch | <b>08.45 – 10.00</b>   | <b>Gymnastikhalle Kramba</b>  | <b>Ausdauer &amp; Kraft</b>     |
|          |                        |                               |                                 |
| Freitag  | <b>16.00 – 17.15</b>   | <b>Gymnastikhalle Kramba</b>  | <b>Ausdauer &amp; Kraft</b>     |