

## Programm - Ablauf Gruppe A

### Phase I 4 Wochen

Tag	wann/ bis	Wo	Was
Montag	13.30 - 15.00 Uhr	Präsentationsraum UG Karamba	Vortrag (insgesamt 4x)
Dienstag	10.30 - 11.30 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Training
Mittwoch	13.30 - 15.30 Uhr	siehe Beiblatt in der Mappe	Zügiges Gehtraining
Donnerstag	08.30 – 09.45 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Training
Freitag	08.45 – 10.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Kraft & Ergometer

### Phase II 8 Wochen

\* Kraft & Ergometer kann man wählen. Somit haben Sie insgesamt nur noch drei Mal Training pro Woche.

\*\*Training kann man wählen zwischen Dienstag und Mittwoch

Tag	wann/ bis	Wo	Was
*Montag	08.30 – 09.45 oder 09.45 – 11.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Kraft- & Ergometer
Dienstag	**09.30 – 10.30	Gymnastikhalle Karamba	Training
*Mittwoch	09.00 – 10.15 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Kraft & Ergometer
	**16.15 – 17.15	Gymnastikhalle Karamba	Training
Donnerstag	16.45 – 17.30 Uhr <u>und</u> 17.30 - 18.15 Uhr	Bäumlihof Turnhalle + Schwimmhalle	Training Aquagymnastik
*Freitag	15.45 – 17.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Kraft & Ergometer