

# Programm - Ablauf Gruppe B

## Phase I 4 Wochen

Tag	wann/ bis	Wo	Was
Montag	13.30 - 15.00 Uhr	Präsentationsraum UG Karamba	Vortrag (insgesamt 4x)
Dienstag	15.00 – 16.00 oder 16.00 - 17.00 Uhr <i>Wird am 1. Montag von der Sporttherapeutin entschieden</i>	Gymnastikhalle Karamba	Training
Mittwoch	13.30 – 15.30 Uhr	siehe Beiblatt in der Mappe	Zügiges Gehtraining
Donnerstag	15.15 – 16.30 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Training
Freitag	13.15 - 14.30 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Kraft & Ergometer

## Phase II 8 Wochen

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

**\*\*Training kann man wählen zwischen Montag und Freitag**

Tag	wann/ bis	Wo	Was
<u>*Montag</u>	08.30 – 09.45 oder 09.45 – 11.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Kraft-& Ergometer
	<b>**15.30 – 16.30</b>	<b>Gymnastikhalle Karamba</b>	<b>Training</b>
<u>*Mittwoch</u>	09.00 – 10.15 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Kraft- & Ergometer
Donnerstag	16.00 – 16.45 16.45 - 17.30 Uhr	Bäumlihof Turnhalle Schwimmhalle	Training Aquagymnastik
<u>*Freitag</u>	<b>**10.00 – 11.00</b>	<b>Gymnastikhalle Karamba</b>	<b>Training</b>
	15.45 – 17.00	Gymnastikhalle Karamba	Kraft-& Ergometer