

Programm - Ablauf Gruppe B LIGHT

Phase I

4 Wochen

Tag	wann/ bis	Wo	Was
Montag	13.30 - 15.00 Uhr	Präsentationsraum UG Karamba	Vortrag (insgesamt 4x)
Dienstag	13.00 – 14.00 oder 14.00 – 15.00 Uhr <i>Wird am 1. Montag von der Sporttherapeutin entschieden</i>	Gymnastikhalle Karamba	Training
Mittwoch	11.00 – 12.00 Uhr	Treffpunkt Gymnastikhalle	Walking Outdoor
Donnerstag	10.00 – 11.15 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Training
Freitag	14.30 – 15.45 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 am Mittwoch kann man wählen zwischen 14.15 – 15.15 Uhr
oder 15.15 - 16.15 Uhr

Tag	wann/ bis	Wo	Was
*Montag	08.30 – 09.45 oder 09.45 – 11.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Kraft- und Ergometer
Dienstag	09.45 – 10.45 Uhr	Treffpunkt Gymnastikhalle	Walking Outdoor
**Mittwoch	14.15 – 15.15 oder 15.15 -16.15 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Training
*Freitag	15.45 – 17.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Kraft- und Ergometer