

# herzhaus Rehasport / Übungszeiten

Stand: 18.10.2016

Hier erhalten Sie einen Überblick über alle Trainings - und Übungszeiten im Verein.  
Im Anmeldegespräch finden wir gewiss eine passende Sportgruppe für Sie.

Angebot	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Herzsportgruppe 90 min</b>	08.00 - 11.00 ab 13.15 - 20.00 im ¾ Stundentakt	08.00 - 11.00 ab 13.00 - 20.00 im ¾ Stundentakt	08.00 - 11.00 ab 13.15 - 20.00 im ¾ Stundentakt	08.00 - 11.00 ab 13.15 - 20.00 im ¾ Stundentakt	08.00 - 11.00 im ¾ Stundentakt 13.00 - 14.30 13.45 - 15.15
<b>Herzsportgruppe 60 min</b>	14.00 - 15.00 15.00 - 16.00	15.00 - 16.00 16.00 - 17.00		15.30 - 16.30	14.30 - 15.30
<b>Gefäßgruppe 60 min</b>	16.15 - 17.15		13.00 - 14.00		
<b>Lungensportgruppe 90 min</b>		11.30 - 13.00	11.30 - 13.00 14.30 - 16.00	11.30 - 13.00 16.30 - 18.00 18.00 - 19.30	
<b>Lungensportgruppe 45 min</b>	15.00 - 15.45		16.00 - 16.45		
<b>Muskuläres Aufbautraining MAT 90 min</b>	11.00 - 12.30 12.30 - 14.00 18.30 - 20.00	10.45 - 12.15 15.30 - 17.00 17.00 - 18.30	15.30 - 17.00 18.30 - 20.00	10.45 - 12.15 15.30 - 17.00 17.00 - 18.30 18.30 - 20.00	11.00 - 12.30

**Achtung:** Weitere Gruppen finden Sie auf der Seite 2 dieser PDF-Datei!

Angebot	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Muskuläres Aufbautraining MAT 45 min</b>	14.00 - 14.45 16.00 - 16.45	14.30 - 15.15	19.15 - 20.00	14.00 - 14.45	12.30 - 13.15
<b>Neurosport 90 min</b>		13.00 - 14.30			13.30 - 15.00
<b>Präventionsgruppen BETSI / 90min</b>	17.00 - 18.30		17.00 - 18.30		
<b>Teilnehmergruppe Herz / 60min</b>	17.30 - 18.30	13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	
<b>Teilnehmergruppe MAT / 45min</b>				8.00 - 8.45 14.00 - 14.45	15.00 - 15.45
<b>Teilnehmergruppe Innere Erkrankungen 45min</b>			08.00 - 08.45	13.00 - 13.45	
<b>COPD/ Astma Schulung 60min</b>			16.45 - 17.45		15.45 - 16.45