

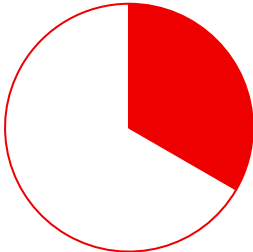
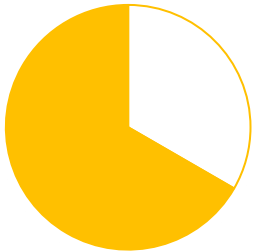
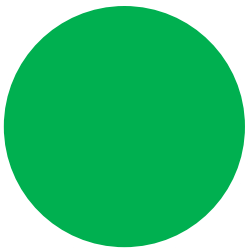
# Wochenübersicht RV Fit

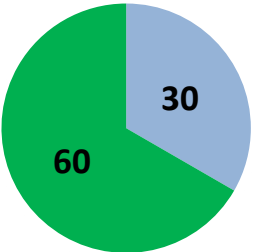
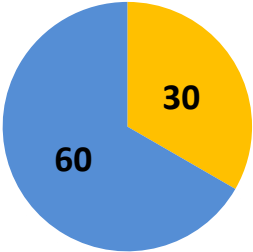
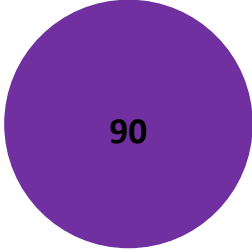
Datum und Öffnungszeiten	Montag-Freitag	Montag 07:00-20:00 Uhr			Dienstag 07:00-20:00 Uhr			Mittwoch 07:00-20:00 Uhr			Donnerstag 07:00-20:00 Uhr		Freitag 07:00-18:00 Uhr		
Räume	MTT/CASPAR	Gruppen- raum	BWB	Vortrags- raum	Gruppen- raum	BWB	Outdoor	Gruppen- raum	BWB	CASPAR/ Lehrküche	Gruppen- raum	BWB	Gruppen- raum	BWB	
07:00-07:30	MTT-Zeiten 30/60/90 Minuten zu unseren Öffnungszeiten <hr/> CASPAR jederzeit zu Hause										Resilienz Aktiv				
07:30-08:00															
08:00-08:30		Sportmix				Sportmix	BWBG   Jogging		Sportmix	BWBG   Jogging		Sportmix	BWBG   Jogging	Sportmix	BWBG   Jogging
08:30-09:00															
09:00-09:30				BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging					BWBG   Jogging
09:30-10:00															
10:00-10:30				BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging		BWBG   Jogging
10:30-11:00															
11:00-11:30				BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging		BWBG   Jogging
11:30-12:00															
12:00-12:30				BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging		BWBG   Jogging
12:30-13:00															
13:00-13:30				BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging		BWBG   Jogging
13:30-14:00															
14:00-14:30				BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging		BWBG   Jogging
14:30-15:00															
15:00-15:30				BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging			BWBG   Jogging		BWBG   Jogging
15:30-16:00															
16:00-16:30			Sportmix	BWBG   Jogging	Psy. Einzel	Sportmix	BWBG   Jogging		Sportmix	BWBG   Jogging	Ernährungs- seminar	Sportmix	BWBG   Jogging		
16:30-17:00															
17:00-17:30		Sportmix	BWBG   Jogging	Resilienz- Training	Sportmix	BWBG   Jogging		Sportmix	BWBG   Jogging		Sportmix	BWBG   Jogging	Sportmix		
17:30-18:00															
18:00-18:30						BWBG   Jogging					Sportmix	BWBG   Jogging			
18:30-19:00							Nordic Walking								
19:00-19:30						BWBG	Jogging					BWBG	Jogging		
19:30-20:00							Jogging						Jogging		

- Hinweise:**
- In der Zeit vom 01.11.25 bis zum 01.03.26 findet Nordic Walking auf Grund der Jahreszeit **nicht** statt.
  - Termine bitte vor Ort an der Rezeption, über unseren Anrufassistenten oder über die Online-Rezeption auf unserer Website [www.reha-bonn.de](http://www.reha-bonn.de) vereinbaren.

**Legende:** MTT = Gerätetraining / CASPAR = Digitales Modul / Sportmix = Gruppengymnastik / BWBG = Bewegungsbad Gruppe / Jogging = Aqua Jogging / Psy. Einzel = Psychologie Gespräch Einzel

# Ihre Kombinationsmöglichkeiten für RV Fit

<p><b>Ein 30 Minuten Termin muss mit einem 60 Minuten Termin (für insgesamt 90 Minuten) terminiert werden = 2 Termine pro Tag</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>30 Minuten</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">■ Psychologie Einzel</li> <li style="margin-right: 10px;">■ Bewegungsbad</li> <li style="margin-right: 10px;">■ Aqua Jogging</li> <li style="margin-right: 10px;">■ MTT/CASPAR</li> </ul> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>60 Minuten</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">■ Resilienz Aktiv</li> <li style="margin-right: 10px;">■ Bewegungsbad</li> <li style="margin-right: 10px;">■ Sportmix</li> <li style="margin-right: 10px;">■ MTT</li> </ul> </div> </div>	<p><b>90 Minuten = 1 Termin pro Tag</b></p> <div style="text-align: center;"> <p><b>90 Minuten</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">■ Resilienz Training</li> <li style="margin-right: 10px;">■ Ernährungsseminar</li> <li style="margin-right: 10px;">■ Nordic Walking</li> <li style="margin-right: 10px;">■ MTT</li> </ul> </div>
---	--

<p><b>Beispiel Kombination 1</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 20px;">■ Sportmix</li> <li>■ Aqua Jogging</li> </ul>	<p><b>Beispiel Kombination 2</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 20px;">■ Bewegungsbad</li> <li>■ MTT</li> </ul>	<p><b>Beispiel Kombination 3</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nordic Walking</li> </ul>
---	---	---