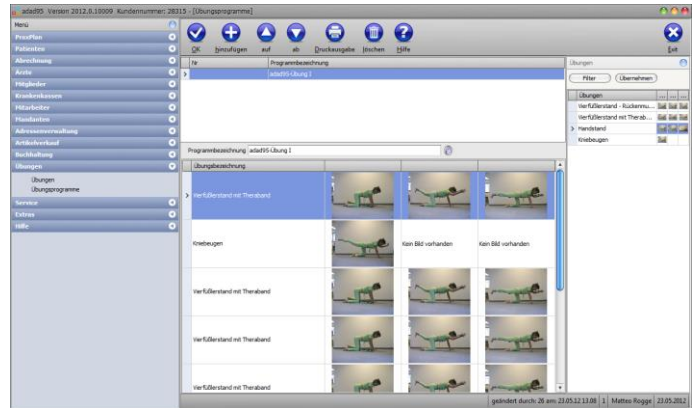


Übungsprogramme:

Wenn Sie in adad95 bereits [Übungen](#) erstellt haben, können Sie mit deren Hilfe Übungsprogramme erstellen, welche beispielsweise viele Übungen für eine bestimmte Körperpartie beinhalten.

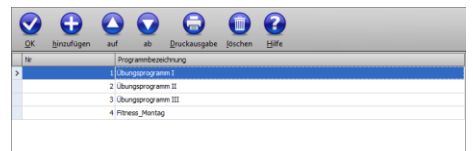
Übungsprogrammliste:

Der obere Teil der Übungsprogrammmaske ist als Liste aufgebaut und dient dem Auffinden einer gewünschten Übung. Es kann in allen Spalten gesucht, sortiert und gefiltert werden.



Übung suchen:

Klicken Sie in der Auswahlliste in die Spalte in dem sich der Suchbegriff befindet und geben dann den gesuchten Begriff ein.



Beispiel 1: Sie suchen das Übungsprogramm Nummer 17

Klicken Sie UNTER die Spaltenüberschrift **Nr.** und geben Sie 17ein.

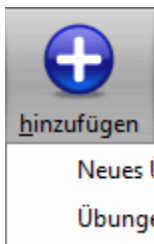
Beispiel 2: Sie suchen ein Übungsprogramm für den Rücken

Aktivieren Sie mit **[STRG + F]** die Volltextsuche / Filter und geben Sie Rücken ein.

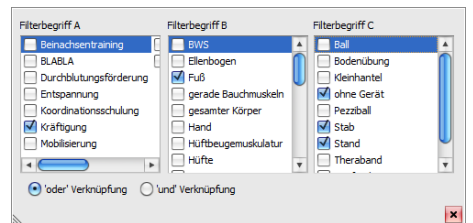
Eine ausführliche Beschreibung der Such- Sortier- und Filterfunktion finden Sie in der [Hilfe Listenhandling](#).

Übungsprogrammverwaltung:

Übungsprogramm anlegen / ändern:



Mit Klick auf die Schaltfläche **hinzufügen** können Sie die Neuanlage starten (**neues Übungsprogramm**) oder zu einem alten Übungsprogramm **weitere Übungen hinzufügen**. Geben Sie eine **Programmbezeichnung** ein und fügen Sie Übungen hinzu. Diese sind rechts aufgelistet und können nach Ihren in den [Übungen](#) angelegten und zugewiesenen Eingaben per Klick auf **Filter** gefiltert werden.



Dazu markieren Sie die Stichwörter, nach denen Sie filtern wollen und wählen entweder eine **und**(alle Filter müssen gefunden werden)- oder eine **Oder**(mindestens ein Filter muß gefunden werden)-Verknüpfung. Klick auf **X** speichert und beendet die Filterauswahl.

Die verbliebenen Übungen können nun per **Doppel klick** oder Klick auf **Übernehmen** dem ausgewählten Programm zugewiesen werden. Alternativ kann über die Schaltfläche **hinzufügen**→**Übungen hinzufügen** die aktuell markierte Übung in das Übungsprogramm aufgenommen werden.

