

Kursplan Gesundheitszentrum Lichtenberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00 Uhr	Tag der Deutschen Einheit - Feiertag - Wir wünschen all unseren Kunden und Kundinnen einen schönen Feiertag!	07:45 – 08:45 Seniorenfit	07:30 – 08:15 MuG		
8:00 Uhr			08:30 – 09:15 Reha plus	08:00 – 09:00 Seniorenfit	08:00 – 09:00 Seniorenfit
9:00 Uhr		09:00 – 10:00 Rückenfit 2	09:30 – 10:15 MuG	09:30 – 10:30 Rückenfit 2	9:15 – 10:00 Reha plus
10:00 Uhr		10:15 – 11:15 Rückenfit 1	10:30 – 11:15 MuG Hocker		10:15 – 11:00 Reha plus
11:00 Uhr		11:30 – 12:15 Reha plus	11:30 - 12:30 Mobility-Kurs	11:45 – 12:45 Pilates	11:15 – 12:15 Rückenfit 1
12:00 Uhr		12:30 – 13:15 MuG	12:30 – 13:15 MuG		12:30 – 13:15 MuG
13:00 Uhr		13:30 – 14:15 MuG	13:30 – 14:15 MuG		13:30 – 14:15 MuG
14:00 Uhr		14:30 – 15:15 Reha plus	14:30 – 15:15 Reha plus	14:30 – 15:15 Reha plus	14:30 – 15:15 Reha plus
15:00 Uhr		15:30 – 16:15 MuG	15:30 - 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG
16:00 Uhr		16:30 – 17:15 MuG	16:30 - 17:30 Rückenfit1	16:30 – 17:30 Qigong	16:45 – 17:45 Bodyfit
17:00 Uhr	17:30 - 18:15 Rückenfit 1	17:45 – 18:45 Zumba Gold	17:45 – 18:45 Rückenfit 2		
		17:45 – 18:45 Vital Zirkel			
19:00 Uhr	19:00 – 19:45 MuG	19:00 – 19:45 Reha plus	19:00 – 19:45 MuG		

MuG	Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse ohne Zuzahlung) (grün)
MuG Hocker	Muskel- und Gelenkgymnastik mit Sitz auf Hocker, Kleingruppe (ohne Zuzahlung) (grün).
Onko Aktiv	Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankung (ohne Zuzahlung) (dunkelblau)
Seniorenfit	Ganzkörpertraining für Senioren mit Zuzahlung (orange)
Rückenfit 1	Ganzkörpertraining mittlerer Schwierigkeitsgrad (mit Zuzahlung) (gelb) 60 Min.
Rückenfit 2	Ganzkörpertraining erhöhter Schwierigkeitsgrad (mit Zuzahlung) (gelb) 60 Min.
WSG-Core	Wirbelsäulenstabilisation (mit Zuzahlung) 60 Min.
Qigong	Qigong verbessert Bewegung und Konzentration (mit Zuzahlung) (pink) 60 Min.
Mobility-Kurs	Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Kraft (mit Zuzahlung) (rot) 60 Min.
Vital Zirkel	Zirkeltraining für den gesamten Körper (mit Zuzahlung) (hellblau) 60 Min.
Pilates prä	Pilates Präventionskurs Ganzkörpertraining (dunkelorange) 60 Min.
Pilates	Ganzkörpertraining (lila) 60 Min.
Core-Stability	Gezieltes Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur (rosa) 60 Min.
Zumba Gold	Choreographie zur Verbesserung der Koordination und Gleichgewicht (mit Zuzahlung) (helles lila)
BodyFit	Ganzkörpertraining f. Fortgeschrittene (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) (mit Zuzahlung) (dunkles Lila) 60 Min.
Reha plus	Muskel- und Gelenktraining plus Gerätetraining (mit Zuzahlung) (türkisgrün) 45 Min.

Das Personal Training ist für Sie nach terminlicher Absprache zu jeder Zeit möglich.

Informationen zu unserem vergünstigten Angebot erhalten Sie im Gesundheitszentrum Lichtenberg, unter lichtenberg@vental.de oder unter unserer Telefonnummer 030 351 99 500.