

**Kursplan Gesundheitszentrum Schöneberg**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr	8:00 – 8:45 MuG	8:00 – 8:45 MuG	8:00 – 9:00 Gesunder Körper Classic	8:00 – 8:45 MuG	08:00 – 08:45 MuG
9:00 Uhr	9:00 – 9:45 MuG	09:00 – 09:45 MuG	9:15 – 10:00 MuG	9:00 – 10:00 Gesunder Körper Medium	09:00 – 9:45 Onko
10:00 Uhr	10:00 - 11:00 Gesunder Körper Intensiv	10:00 - 11:00 Gesunder Körper Classic	10:15 – 11:00 MuG	10:15 – 11:15 Gesunder Körper Classic	10:00 – 11:00 Gesunder Körper Medium
11:00 Uhr	11:15 – 12:00 MuG	11:15 - 12:15 Hockergymnastik	11:15 - 12:15 Hockergymnastik	11:30 - 12:15 MuG	11:15 – 12:00 MuG
12:00 Uhr	12:15 – 13:00 Onko	12:30 - 13:15 MuG	12:30 - 13:30 Starke Mitte	12:30 – 13:30 Faszien/Zirkel	12:15 – 13:15 Gesunder Körper Classic
13:00 Uhr					13:30 – 14:30 Gesunder Körper Classic
14:00 Uhr		14:30 - 15:15 MuG		14:30 – 15:30 Gesunder Körper Medium	
15:00 Uhr	15:30 – 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG	15:15-16:15 Entspannung/ Stretching	15:45 – 16:30 MuG	
16:00 Uhr	16:30 – 17:30 Faszien/Zirkel	16:30 – 17:30 Gesunder Körper Classic	16:30 – 17:30 Gesunder Körper Medium		
17:00 Uhr		17:45 – 18:45 Step		17:45 – 18:45 Gesunder Körper Classic	
18:00 Uhr			18:00-19:00 FunPrävi		
19:00 Uhr	19:00-20:00 Gesunder Körper Medium	19:00 – 19:45 MuG	19:00-20:00 Faszien/Zirkel	19:00 – 20:00 Starke Mitte	

**MuG (45 Min.)**

Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse, 10 Euro Energiepauschale)

**Gesunder Körper Classic (60 Min.)** Ganzkörperübungen für Muskeln und Gelenke. Schwierigkeitsstufe: leicht (zuzahlungspflichtig)

**Gesunder Körper Medium (60 Min.)** Ganzkörperübungen für Muskeln und Gelenke. Schwierigkeitsstufe: Mittelstufe (zuzahlungspflichtig)

**Gesunder Körper Intensiv (60 Min.)** Ganzkörperübungen für Muskeln und Gelenke. Schwierigkeitsstufe: schwer (zuzahlungspflichtig)

**Starke Mitte (60 Min.)** Dieser Kurs beinhaltet Bestandteile aus dem Pilates (zuzahlungspflichtig)

**Onko (45 Min.)** Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankung (mit Verordnung v. Krankenkasse, 10 Euro Energiepauschale)

**Faszien/Zirkel (60 Min.)** Faszien-/Zirkeltraining (zuzahlungspflichtig)

**Step (60 Min.)** Dieser Kurs dient der Erhöhung der Ausdauer und enthält choreografische Bestandteile (zuzahlungspflichtig)

**Entspannung/ Stretching (60 Min)** Phantasie Reisen, fernöstliche Entspannung, Dehnung, PMR (zuzahlungspflichtig)

**Hockergymnastik (60 Min.)** Für Mitglieder, die Probleme haben, auf dem Boden zu trainieren. Schwierigkeitsstufe: sehr leicht (zuzahlungspflichtig)

**FunPrävi (10x 60Min)** Präventionskurs max. 10 Teilnehmer, nur mit Voranmeldung (Krankenkasse übernimmt ca. 80% der Kosten bei mind. 8/10 Teilnahmen)

 Das Personal Training ist für Sie nach terminlicher Absprache zu jeder Zeit möglich. Weitere Informationen unter [schoeneberg@vental.de](mailto:schoeneberg@vental.de) oder unter der Telefonnummer 030 351 99 600.