

## Kursplan Gesundheitszentrum Schöneberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00 Uhr	07:00 – 07:45 MuG	07:00 – 07:45 MuG	07:00 – 07:45 MuG	07:00 – 07:45 MuG	07:00 – 07:45 MuG
8:00 Uhr	08:00 – 09:00 Knie/Hüfte Aktiv	08:00 – 09:00 Gesunder Körper Medium	08:00 – 09:00 Gesunder Körper Classic	08:00 – 09:00 Schulter Aktiv	
9:00 Uhr	09:00 – 09:45 MuG	09:00 – 09:45 MuG	09:00 – 09:45 MuG	09:00 – 09:45 MuG	09:00 – 09:45 Onko Aktiv
10:00 Uhr	10:00 - 11:00 Gesunder Körper Intensiv	10:00 - 11:00 Gesunder Körper Classic	09:45 – 11:15 Herzsport	10:00 – 11:00 Gesunder Körper Classic	10:00 – 11:00 Gesunder Körper Medium
11:00 Uhr	11:00 – 12:00 Gleichgewicht & Koordination	11:00 - 12:00 Hockergymnastik	11:30 – 13:00 Herzsport	11:00 – 12:00 Hockergymnastik	11:00 – 12:00 Zirkel & Faszien
12:00 Uhr	12:30 – 13:30 Hocker- gymnastik	12:30 - 13:15 MuG		13:00 – 14:00 Starke Mitte	12:30 – 13:30 Gesunder Körper Classic
13:00 Uhr					
14:00 Uhr	14:00 – 15:00 Onko Aktiv	14:00 – 15:00 Gesunder Körper Medium	14:30 - 15:30 Starke Mitte	14:00 – 15:00 Knie/Hüfte Aktiv	14:00 – 14:45 MuG
15:00 Uhr	15:00 – 16:00 Gesunder Körper Classic				
16:00 Uhr	16:00 – 16:45 MuG	16:00 – 16:45 MuG	16:00 – 16:45 MuG	16:00 - 16:45 MuG	
17:00 Uhr		17:30 – 18:30 Stepaerobic	17:00 – 18:00 Gesunder Körper Medium	17:00 – 18:00 Schulter Aktiv	
18:00 Uhr				18:00 – 18:45 MuG	
19:00 Uhr	19:00-20:00 Gesunder Körper Medium	19:00 – 20:00 Starke Mitte	19:00 - 20:00 Gesunder Körper Intensiv	19:00 – 20:00 Starke Mitte	

- MuG (45 Min.)** Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse)
- 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)
- 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.