

## Kursplan Gesundheitszentrum Lichtenberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00 Uhr	07:45 – 08:30 MuG	07:45 – 08:45 SeniorenFit	07:30 – 08:15 MuG		
8:00 Uhr	08:45 – 09:30 Reha plus		08:30 – 09:15 Reha plus	08:00 – 09:00 SeniorenFit	08:00 – 09:00 Seniorenfit
9:00 Uhr		09:15 – 10:00 Hocker plus	09:30 – 10:15 MuG	09:15 – 10:15 Rückenfit 2	9:15 – 10:00 Reha Plus
10:00 Uhr	10:15 - 11:00 MuG	10:15 – 11:15 Rückenfit 1	10:30 – 11:15 Hocker plus	10:30– 11:30 Yoga	10:15 – 11:00 Reha Plus
11:00 Uhr	11:15 - 12:00 Reha plus	11:30 – 12:15 Reha plus			11:15 – 12:15 RückenFit 1
12:00 Uhr	12:15 - 13:15 Qigong	12:30 – 13:15 MuG	12:30 – 13:15 MuG	12:00– 12:45 Sturzprophylaxe	12:30 – 13:15 MuG
13:00 Uhr	13:30 - 14:15 Onko Aktiv				13:30 – 14:15 MuG
14:00 Uhr	14:30 – 15:15 Reha plus	14:00 – 15:00 Starke Mitte	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 – 17:30 Yoga	16:30 – 17:15 MuG	16:30 - 17:30 Rückenfit1	16:30 – 17:30 Qigong	16:45 – 17:45 Starke Mitte
17:00 Uhr	17:45 – 18:45 Rückenfit 2	17:30 - 18:30 Rückenfit 1	17:45 – 18:45 Zumba Gold	17:45 – 18:45 Rückenfit 2	
19:00 Uhr	19:00 – 19:45 Reha plus	19:00 – 19:45 Reha plus	19:00 – 19:45 Reha plus	19:00 – 19:45 Reha Plus	

<b>MuG</b>	Muskel- und Gelenkgymnastik (Für Mitglieder mit Verordnung v. Krankenkasse) (grün)
<b>Onko Aktiv</b>	Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankung (Für Mitglieder mit Verordnung v. Krankenkasse) (dunkelblau)
<b>SeniorenFit</b>	Ganzkörpertraining für Senioren mit Zuzahlung (orange)
<b>Rückenfit 1</b>	Ganzkörpertraining mittlerer Schwierigkeitsgrad (mit Zuzahlung, gelb) 60 Min.
<b>Rückenfit 2</b>	Ganzkörpertraining erhöhter Schwierigkeitsgrad (mit Zuzahlung, gelb) 60 Min.
<b>Qigong</b>	Qigong verbessert Bewegung und Konzentration (mit Zuzahlung, pink) 60 Min.
<b>Zirkel</b>	Zirkeltraining für den gesamten Körper (mit Zuzahlung) (helleres blau) 60 Min.
<b>Pilates prä</b>	Pilates Präventionskurs Ganzkörpertraining (rosa) 60 Min.
<b>Yoga</b>	Beweglichkeit, Haltung, Dehnbarkeit und Koordination werden trainiert (mit Zuzahlung, rosa) 60 Min.
<b>Core-Stability</b>	Gezieltes Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, mit Zuzahlung (rosa) 60 Min.
<b>Zumba Gold</b>	Choreographie zur Verbesserung der Koordination und Gleichgewicht (mit Zuzahlung helles lila)
<b>BodyFit</b>	Ganzkörpertraining f. Fortgeschrittene (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) (mit Zuzahlung) (rot) 60 Min.
<b>Reha plus</b>	Muskel- und Gelenktraining plus Gerätetraining (mit Zuzahlung, türkisgrün) 45 Min
<b>Hocker plus</b>	Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs Muskel- und Gelenktraining im Sitz auf Hocker plus Gerätetraining (weiß) 45 Min.
<b>Starke Mitte</b>	Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs, Hauptziel: Kräftigung der Körpermitte, 60 Min. (braun)
<b>Sturzprophylaxe</b>	Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs Gleichgewicht und Koordination, Gangschulung (hellblau)

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

Informationen erhalten Sie im Gesundheitszentrum Lichtenberg, unter [lichtenberg@vental.de](mailto:lichtenberg@vental.de) oder unter unserer Telefonnummer 030 351 99 500.