

Kursplan Gesundheitszentrum Lichtenberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr	8:00 – 8:45 MuG	8:00 – 9:00 BeBo	8:00 – 8:45 MuG	8:00 – 9:00 BeBo	8:00 – 9:00 WSG 1
9:00 Uhr	9:00 – 9:45 MuG	9:15 – 10:15 WSG ½	9:00 – 09:45 MuG	9:15 – 10:15 WSG ½	9:15 – 10:00 MuG
10:00 Uhr	10:30-11:15 MuG	10:30 – 11:15 MuG	10:00 – 10:45 MuG	10:45 – 11:30 MuG	10:15 – 11:00 MuG
			10:00-11:00 WSG 0		
11:00 Uhr	11:30 – 12:15 MuG	11:30-12:15 MuG	11:00 – 11:45 MuG		11:30 – 12:30 WSG 1
12:00 Uhr	12:30- 13:15 MuG	12:30 – 13:15 MuG	12:00 – 12:45 MuG	12:00 – 12:45 MuG	
	12:00 – 13:00 Yoga				
13:00 Uhr	13:30 – 14:15 MuG	13:30 – 14:15 MuG	13:00-13:45 MuG		13:00 – 13:45 MuG
14:00 Uhr	14:30 – 15:15 MuG	14:30 – 15:15 MuG	14:00 – 14:45 MuG	14:00 – 14:45 MuG	14:15 – 15:00 MuG
15:00 Uhr	15:30 – 16:15 MuG	15:45 – 16:30 MuG	15:00 – 15:45 MuG	15:15 – 16:00 MuG	15:30 – 16:15 MuG
16:00 Uhr	16:30-17:30 WSG 1		16:00 – 16:45 MuG	16:30 – 17:15 MuG	16:30 – 17:15 MuG
17:00 Uhr	17:45 – 18:45 WSG 2	17:00 – 17:45 MuG	17:00 – 18:00 WSG ½	17:45 – 18:45 WSG 2/3	
18:00 Uhr			Tele – Rehasport MuG		
		18:00 – 18:45 MuG	18:00 – 19:00 Yoga		
			18:00 – 19:00 Zirkel		
19:00 Uhr	19:00-19:45 MuG	19:15 – 20:00 MuG	19:00 – 19:45 MuG	19:00 – 19:45 MuG	
	19:00 – 20:00 Pilates				

Pilates (60 Min.)	Ganzkörpertraining (hellblau)
Yoga (60 Min.)	Ganzkörpertraining (dunkelblau)
MuG (45 Min.)	Muskel - und Gelenkgymnastik (mit Verordnung von Krankenkasse kostenfrei) (grün)
WSG 1/2 (60 Min.)	Wirbelsäulengymnastik - Schwierigkeitsstufe 1/2 (Zuzahlungspflichtig) (gelb)
WSG 3 (60 Min.)	Wirbelsäulengymnastik - Schwierigkeitsstufe 3 (Zuzahlungspflichtig) (gelb)
WSG 0 (60 Min.)	Wirbelsäulengymnastik - Hockergymnastik (Zuzahlungspflichtig) (gelb)
BeBo (60 Min.)	Beckenbodengymnastik (Zuzahlungspflichtig) (rosa)
Zirkel (60 Min.)	Gruppentraining im Zirkelsystem (lila)