

Kursplan Gesundheitszentrum Lichtenberg

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 8:00 Uhr | 8:00 - 8:45 MuG | | 8:00 - 8:45 MuG | | |
| 9:00 Uhr | 9:15 - 10:00 MuG | | 9:00 - 9:45 MuG | | 9:00 - 9:45 MuG |
| 10:00 Uhr | 10:30 - 11:15 MuG | | 10:00 - 10:45 MuG | | 10:00 - 10:45 MuG |
| 11:00 Uhr | 11:30 - 12:15 MuG | | 11:00 - 11:45 MuG | | 11:00 - 12:00 WSG 1 |
| 12:00 Uhr | | | | | 12:15 - 13:00 MuG |
| 13:00 Uhr | | | | | |
| 14:00 Uhr | | | | | |
| 15:00 Uhr | | | | 15:30 - 16:15 MuG | |
| 16:00 Uhr | | 16:00 - 16:45 MuG | | 16:30 - 17:15 MuG | |
| 17:00 Uhr | | 17:00 - 17:45 MuG | | 17:30 - 18:30 WSG 2/3 | Tele - Rehasport WSG |
| 18:00 Uhr | | Tele - Rehasport WSG | Tele - Rehasport MuG | Tele - Rehasport MuG | |
| | | 18:00 - 18:45 MuG | | | |
| 19:00 Uhr | | 19:00 - 19:45 MuG | | 19:00 - 19:45 MuG | |

MuG Muskel - und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse kostenfrei) (grün)

WSG 1 Wirbelsäulengymnastik - Schwierigkeitsstufe 1 (zuzahlungspflichtig) (gelb)

WSG 2/3 Wirbelsäulengymnastik - Schwierigkeitsstufe 2 - 3 (zuzahlungspflichtig) (gelb)

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 der Telefonnummer 030 30678 191.