

## 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 MuG		08:30 – 09:15 MuG	08:00 – 09:00 Seniorenfit	08:00 – 09:00 Seniorenfit
09:00 Uhr		09:00 – 10:00 Rückenfit 2	09:30 – 10:15 MuG	09:30 – 10:30 Rückenfit 2	09:15 – 10:00 MuG
10:00 Uhr	10:15 - 11:00 MuG	10:15 – 11:15 Rückenfit 1	10:30 – 11:15 MuG Hocker		10:15 – 11:00 MuG
11:00 Uhr	11:15 - 12:00 MuG	11:30 – 12:15 MuG	11:30 - 12:15 Zumba Gold	11:45 – 12:45 Pilates Prä	11:15 – 12:15 Rückenfit 1
12:00 Uhr	12:15 - 13:15 Qigong	12:30 – 13:15 MuG	12:30 – 13:15 MuG		12:30 – 13:15 MuG
13:00 Uhr	13:30 - 14:45 Onko Aktiv	13:30 – 14:15 MuG	13:30 – 14:15 MuG		13:30 – 14:15 MuG
14:00 Uhr	14:30 – 15:15 MuG	14:30 – 15:15 MuG	14:30 – 15:15 MuG	14:30 – 15:15 MuG	14:30 – 15:15 MuG
15:00 Uhr	15:30 – 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG	15:30 - 16:45 MuG	15:30 – 16:45 MuG	15:30 – 16:15 MuG
16:00 Uhr		16:30 – 17:15 MuG	16:30 - 17:30 Rückenfit1		16:30 – 17:30 Sling-Trainer
17:00 Uhr	17:45 – 18:45 Rückenfit 2	17:30 - 18:15 MuG	17:45 – 18:45 Vital Zirkel	17:45 – 18:45 Rückenfit 2	
18:00 Uhr		Tele - Rehasport WSG	Tele - Rehasport MuG		
19:00 Uhr	19:00 – 19:45 MuG	19:00 – 19:45 MuG	19:00 – 19:45 MuG	19:00 – 19:45 MuG	

**MuG**  
**MuG Hocker**  
**Onko Aktiv**

Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse ohne Zuzahlung) (grün)  
Muskel- und Gelenkgymnastik mit Sitz auf Hocker, Kleingruppe (ohne Zuzahlung) (grün).  
Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankung (ohne Zuzahlung) (dunkelblau) 45 Min.

**Seniorenfit**  
**Rückenfit 1**  
**Rückenfit 2**  
**Qigong**  
**Zumba Gold**

Ganzkörpertraining für Senioren mit Zuzahlung (orange)  
Ganzkörpertraining mittlerer Schwierigkeitsgrad (mit Zuzahlung) (gelb) 60 Min.  
Ganzkörpertraining erhöhter Schwierigkeitsgrad (mit Zuzahlung) (gelb) 60 Min.  
Qigong verbessert Bewegung und Konzentration (mit Zuzahlung) (rosa) 60 Min.  
Choreographie zur Verbesserung der Koordination und Gleichgewicht (mit Zuzahlung) (rot) 45 Min.

**Vital Zirkel**  
**Pilates prä**  
**Sling-Trainer**

Zirkeltraining für den gesamten Körper (mit Zuzahlung) (hellblau) 60 Min.  
Pilates Präventionskurs Ganzkörpertraining (dunkelorange) 60 Min.  
Ganzkörpertraining, bei dem die Fitness und Kraft verbessert wird; mit Hilfe zweier Seile, die an der Decke befestigt sind.

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

**Informationen zu unserem vergünstigten Angebot erhalten Sie im Gesundheitszentrum Zehlendorf unter [zehendorf@vental.de](mailto:zehendorf@vental.de) oder unter der Telefonnummer 030 351 99 700 oder 0176 621 127 28.**