

## 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
9:00 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 - 12:30 Mobility-Kurs	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
					13:30 – 14:30 Vital Zirkel
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 - 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG
16:00 Uhr	16:30 – 17:30 Core-Stability	16:30 – 17:15 MuG	16:30 - 17:30 Rückenfit1	16:30 – 17:30 Qigong	16:45 – 17:45 Bodyfit
			16:30 – 17:30 Vital Zirkel		
17:00 Uhr	17:45 – 18:45 Rückenfit 2	17:30 - 18:15 MuG	17:45 – 18:45 Zumba Gold	17:45 – 18:45 Rückenfit 2	
18:00 Uhr		Tele - Rehasport WSG			
19:00 Uhr	19:00 – 19:45 MuG	19:00 – 19:45 MuG	19:00 – 19:45 MuG	19:00 – 19:45 MuG	
	19:00 – 20:00 Pilates				

<b>MuG</b>	Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse ohne Zuzahlung) (grün)
<b>MuG Hocker</b>	Muskel- und Gelenkgymnastik mit Sitz auf Hocker, Kleingruppe (ohne Zuzahlung) (grün).
<b>Onko Aktiv</b>	Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankung (ohne Zuzahlung) (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>Mobility-Kurs</b>	Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Kraft (mit Zuzahlung) (rot) 60 Min.
<b>Vital Zirkel</b>	Zirkeltraining für den gesamten Körper (mit Zuzahlung) (hellblau) 60 Min.
<b>Pilates prä</b>	Pilates Präventionskurs Ganzkörpertraining (dunkelorange) 60 Min.
<b>Pilates</b>	Ganzkörpertraining (lila) 60 Min.
<b>Core-Stability</b>	Gezieltes Training zur Kräftigung der Muskulatur rund um den Körperkern (rosa) 60 Min.
<b>Zumba Gold</b>	Choreographie zur Verbesserung der Koordination und Gleichgewicht (mit Zuzahlung) (helles lila)

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](mailto:lichtenberg@vental.de) oder unter unserer Telefonnummer 030 351 99 500.