

**Kursplan Gesundheitszentrum Schöneberg**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr	8:00 – 8:45 MuG	8:00 – 8:45 MuG	8:00 – 9:00 Gesunder Körper Classic	8:00 – 8:45 MuG	08:00 – 08:45 MuG
9:00 Uhr	9:00 – 9:45 MuG	09:00 – 09:45 MuG	9:15 – 10:00 MuG	9:00 – 10:00 Gesunder Körper Medium	9:00-9:45 Onko
10:00 Uhr	10:00 - 11:00 Gesunder Körper Intensiv	10:00 - 11:00 Gesunder Körper Classic	10:15 – 11:00 MuG	11:30 - 12:15 MuG	10:00-11:00 Gesunder Körper Medium
11:00 Uhr	11:15 – 12:00 MuG	11:15 - 12:15 Hockergymnastik	11:15 - 12:15 Hockergymnastik		11:15 – 12:00 MuG
12:00 Uhr	12:15 – 13:00 Kleingruppe	12:30 - 13:15 MuG	12:30 - 13:30 Starke Mitte		12:15 – 13:15 Gesunder Körper Classic
14:00 Uhr		14:30 - 15:15 MuG		14:30 – 15:30 Gesunder Körper Medium	14:30 – 15:15 MuG
15:00 Uhr	15:30 – 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG	15:45 – 16:30 MuG	15:30 – 16:15 MuG
16:00 Uhr	16:30 – 17:30 Faszien/Zirkel	16:30 – 17:30 Gesunder Körper Classic	16:30 – 17:30 Gesunder Körper Medium	16:45 – 17:30 MuG	
17:00 Uhr	17:45 – 18:45 Gesunder Körper Medium	17:45 – 18:45 Step	17:45 - 18:30 MuG	17:45 – 18:45 Gesunder Körper Classic	
18:00 Uhr		Tele - Rehasport WSG			
			18:45 - 19:45 Faszien/Zirkel		
19:00 Uhr	19:00 – 19:45 MuG	19:00 – 19:45 MuG		19:00 – 20:00 Starke Mitte	

**MuG (45 Min.)**

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

**Gesunder Körper Classic (60 Min.)** Ganzkörperübungen für Muskeln und Gelenke. Schwierigkeitsstufe: leicht (zuzahlungspflichtig)

**Gesunder Körper Medium (60 Min.)** Ganzkörperübungen für Muskeln und Gelenke. Schwierigkeitsstufe: schwer (zuzahlungspflichtig)

**Gesunder Körper Intensiv (60 Min.)** Ganzkörperübungen für Muskeln und Gelenke. Schwierigkeitsstufe: leicht (zuzahlungspflichtig)

**Starke Mitte (60 Min.)** Dieser Kurs beinhaltet Bestandteile aus dem Pilates (zuzahlungspflichtig)

**Kleingruppe (45 Min.)** Bei neurologischen Krankheitsbildern, bspw. Downsyndrom, Rollstuhl (mit Verordnung v. Krankenkasse kostenfrei)

**Onko (45 Min.)** Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankung (mit Verordnung v. Krankenkasse kostenfrei)

**Faszien/Zirkel (60 Min.)** Faszien-/Zirkeltraining (zuzahlungspflichtig)

**Step (60 Min.)** Dieser Kurs dient der Erhöhung der Ausdauer und enthält choreografische Bestandteile (zuzahlungspflichtig)

**Starke Mitte (60 Min.)** Dieser Kurs beinhaltet Bestandteile aus dem Pilates (zuzahlungspflichtig)

**Hockergymnastik (60 Min.)** Für Mitglieder, die Probleme haben, auf dem Boden zu trainieren. Schwierigkeitsstufe: sehr leicht (zuzahlungspflichtig)

 Das Personal Training ist für Sie nach terminlicher Absprache zu jeder Zeit möglich. Weitere Informationen unter [schoeneberg@vental.de](mailto:schoeneberg@vental.de) oder unter der Telefonnummer 030 351 99 600.