

## 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 Reha plus		08:30 – 09:15 Reha plus	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 Reha plus
10:00 Uhr	10:15 - 11:00 MuG	10:15 – 11:15 Rückenfit 1	10:30 – 11:15 MuG Hocker		10:15 – 11:00 Reha plus
11:00 Uhr	11:15 - 12:00 Reha plus	11:30 – 12:15 Reha plus	11:30 - 12:30 Mobility-Kurs	11:45 – 12:45 Pilates	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 - 14:15 Onko Aktiv	13:30 – 14:15 MuG	13:30 – 14:15 MuG		13:30 – 14:15 MuG
13:30 Uhr			Tele - Rehasport MuG		
14:00 Uhr	14:30 – 15:15 Reha plus	14:30 – 15:15 Reha plus	14:30 – 15:15 Reha plus	14:30 – 15:15 Reha plus	14:30 – 15:15 Reha plus
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
17:00 Uhr	17:45 – 18:45 Rückenfit 2	17:30 - 18:15 Rückenfit 1	17:45 – 18:45 Zumba Gold 17:45 – 18:45 Vital Zirkel	17:45 – 18:45 Rückenfit 2	
18:00 Uhr				Tele - Rehasport MuG	
19:00 Uhr	19:00 – 19:45 Reha plus	19:00 – 19:45 MuG	19:00 – 19:45 Reha plus	19:00 – 19:45 MuG	

<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>WSG-Core</b>	Wirbelsäulenstabilisation (mit Zuzahlung) 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 Tiefenmuskulatur (rosa) 60 Min.
<b>Zumba Gold</b>	Choreographie zur Verbesserung der Koordination und Gleichgewicht (mit Zuzahlung) (helles lila)
<b>BodyFit</b>	Ganzkörpertraining f. Fortgeschrittene (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) (mit Zuzahlung) (dunkles Lila) 60 Min.
<b>Reha plus</b>	Muskel- und Gelenktraining plus Gerätetraining (mit Zuzahlung) (türkisgrün) 45 Min.

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.