

**Kursplan Gesundheitszentrum Lichtenberg**

|           | Montag                          | Dienstag                     | Mittwoch                       | Donnerstag                   | Freitag                      |
|-----------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 7:00 Uhr  | 07:45 – 08:30<br>MuG            | 07:45 – 08:45<br>Seniorenfit | 07:30 – 08:15<br>MuG           |                              |                              |
| 8:00 Uhr  | 08:45 – 09:30<br>MuG            |                              | 08:30 – 09:15<br>MuG           | 08:00 – 09:00<br>Seniorenfit | 08:00 – 09:00<br>Seniorenfit |
| 9:00 Uhr  |                                 | 09:00 – 10:00<br>Rückenfit 2 | 09:30 – 10:15<br>MuG           | 09:30 – 10:30<br>Rückenfit 2 | 9:15 – 10:00<br>MuG          |
| 10:00 Uhr | 10:15 - 11:00<br>MuG            | 10:15 – 11:15<br>Rückenfit 1 | 10:30 – 11:15<br>MuG Hocker    |                              | 10:15 – 11:00<br>MuG         |
| 11:00 Uhr | 11:15 - 12:00<br>MuG            | 11:30 – 12:15<br>MuG         | 11:30 - 12:30<br>Mobility-Kurs | 11:45 – 12:45<br>Pilates Prä | 11:15 – 12:15<br>Rückenfit 1 |
| 12:00 Uhr | 12:15 - 13:15<br>Qigong         | 12:30 – 13:15<br>MuG         | 12:30 – 13:15<br>MuG           |                              | 12:30 – 13:15<br>MuG         |
| 13:00 Uhr | 13:30 - 14:15<br>Onko Aktiv     | 13:30 – 14:15<br>MuG         | 13:30 – 14:15<br>MuG           |                              | 13:30 – 14:15<br>MuG         |
| 14:00 Uhr | 14:30 – 15:15<br>MuG            | 14:30 – 15:15<br>MuG         | 14:30 – 15:15<br>MuG           | 14:30 – 15:15<br>MuG         | 14:30 – 15:15<br>MuG         |
| 15:00 Uhr | 15:30 – 16:15<br>MuG            | 15:30 – 16:15<br>MuG         | 15:30 - 16:15<br>MuG           | 15:30 – 16:15<br>MuG         | 15:30 – 16:15<br>MuG         |
| 16:00 Uhr | 16:30 – 17:30<br>Core-Stability | 16:30 – 17:15<br>MuG         | 16:30 - 17:30<br>Rückenfit1    | 16:30 – 17:30<br>Qigong      | 16:45 – 17:45<br>Bodyfit     |
| 17:00 Uhr | 17:45 – 18:45<br>Rückenfit 2    | 17:30 - 18:15<br>MuG         | 17:45 – 18:45<br>Zumba Gold    | 17:45 – 18:45<br>Rückenfit 2 |                              |
|           |                                 |                              | 17:45 – 18:45<br>Vital Zirkel  |                              |                              |
| 18:00 Uhr |                                 |                              |                                | Tele - Rehasport<br>MuG      |                              |
| 19:00 Uhr | 19:00 – 20:00<br>Pilates        | 19:00 – 19:45<br>MuG         | 19:00 – 19:45<br>MuG           | 19:00 – 19:45<br>MuG         |                              |
|           | 19:00 – 19:45<br>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.