

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	09:00 – 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	10:15 – 11:15 Gesunder Körper Classic	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	11:30 - 12:15 MuG	11:15 – 12:00 MuG
12:00 Uhr	12:15 – 13:15 Starke Mitte	12:30 - 13:15 MuG	12:30 - 13:30 Starke Mitte	12:30 – 13:30 Faszien/Zirkel	12:15 – 13:15 Gesunder Körper Classic
13:00 Uhr					13:30 – 14:30 Gesunder Körper Medium
14:00 Uhr		14:30 - 15:15 MuG		14:30 – 15:30 Gesunder Körper Medium	14:45 – 15:30 MuG
15:00 Uhr	15:30 – 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG	15:45 – 16:30 MuG	15:45 – 16:30 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			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 oder unter der Telefonnummer 030 351 99 600.