

## 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		11:45 – 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
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 Rückenfit 2	
			17:45 – 18:45 Vital Zirkel		
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 (Für Mitglieder mit Verordnung v. Krankenkasse) (grün)
<b>Onko Aktiv</b>	Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankung (Für Mitglieder mit Verordnung v. Krankenkasse) (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>	Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs: Ganzkörpertraining (lila) 60 Min.
<b>Core-Stability</b>	Gezieltes Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, mit Zuzahlung (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.
<b>Funktional Zirkel Prävention</b>	Ganzkörpertraining zur Steigerung der Kraft (Selbstzahlerkurs orange) 60 min

Das Personal Training ist für Sie nach terminlicher Absprache zu jeder Zeit möglich.

Informationen erhalten Sie im Gesundheitszentrum Lichtenberg, unter [lichtenberg@vental.de](mailto:lichtenberg@vental.de) oder unter unserer Telefonnummer 030 351 99 500.