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		Karfreitag – Feiertag –
8:00 Uhr	08:45 – 09:30 Reha plus		08:30 – 09:15 Reha plus	08:00 – 09:00 SeniorenFit	
9:00 Uhr		09:15 – 10:00 Hocker plus	09:30 – 10:15 MuG	09:15 – 10:15 Rückenfit 2	
10:00 Uhr	10:15 - 11:00 MuG	10:15 – 11:15 Rückenfit 1	10:30 – 11:15 Hocker plus	10:30– 11:30 Yoga	
11:00 Uhr	11:15 - 12:00 Reha plus	11:30 – 12:15 Reha plus			
12:00 Uhr	12:15 - 13:15 Qigong	12:30 – 13:15 MuG	12:30 – 13:15 MuG	12:00– 12:45 Sturzprophylaxe	
13:00 Uhr	13:30 - 14:15 Onko Aktiv				
14:00 Uhr	14:30 – 15:15 Reha plus	14:00 – 15:00 Starke Mitte	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	
16:00 Uhr	16:30 – 17:30 Yoga / 16:30 - 17:30 Zirkel	16:30 – 17:15 MuG	16:30 - 17:30 Rückenfit1	16:30 – 17:30 Qigong	
17:00 Uhr	17:45 – 18:45 Rückenfit 2	17:30 - 18:30 Rückenfit 1	17:45 – 18:45 Zumba Gold / 17:45 – 18:45 Zirkel	17:45 – 18:45 Rückenfit 2	
19:00 Uhr	19:00 – 19:45 Reha plus	19:00 – 19:45 Reha plus	19:00 – 19:45 Reha plus	19:00 – 19:45 Reha Plus	

MuG	Muskel- und Gelenkgymnastik (Für Mitglieder mit Verordnung v. Krankenkasse) (grün)
Onko Aktiv	Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankung (Für Mitglieder mit Verordnung v. Krankenkasse) (dunkelblau)
SeniorenFit	Ganzkörpertraining für Senioren mit Zuzahlung (orange)
Rückenfit 1	Ganzkörpertraining mittlerer Schwierigkeitsgrad (mit Zuzahlung, gelb) 60 Min.
Rückenfit 2	Ganzkörpertraining erhöhter Schwierigkeitsgrad (mit Zuzahlung, gelb) 60 Min.
Qigong	Qigong verbessert Bewegung und Konzentration (mit Zuzahlung, pink) 60 Min.
Zirkel	Zirkeltraining für den gesamten Körper (mit Zuzahlung) (helleres blau) 60 Min.
Pilates prä	Pilates Präventionskurs Ganzkörpertraining (rosa) 60 Min.
Yoga	Beweglichkeit, Haltung, Dehnbarkeit und Koordination werden trainiert (mit Zuzahlung, rosa) 60 Min.
Core-Stability	Gezieltes Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, mit Zuzahlung (rosa) 60 Min.
Zumba Gold	Choreographie zur Verbesserung der Koordination und Gleichgewicht (mit Zuzahlung helles lila)
BodyFit	Ganzkörpertraining f. Fortgeschrittene (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) (mit Zuzahlung) (rot) 60 Min.
Reha plus	Muskel- und Gelenktraining plus Gerätetraining (mit Zuzahlung, türkisgrün) 45 Min
Hocker plus	Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs Muskel- und Gelenktraining im Sitz auf Hocker plus Gerätetraining (weiß) 45 Min.
Starke Mitte	Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs, Hauptziel: Kräftigung der Körpermitte, 60 Min. (braun)
Sturzprophylaxe	Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs Gleichgewicht und Koordination, Gangschulung (hellblau)

Das Personal Training ist für Sie nach terminlicher Absprache zu jeder Zeit möglich.
Informationen erhalten Sie im Gesundheitszentrum Lichtenberg, unter lichtenberg@vental.de oder unter unserer Telefonnummer 030 351 99 500.

ViVental GmbH
Am Borsigturm13
13507 Berlin

Geschäftsführung:
Dr. med. Stefan Drauschke
Danny Lang

Amtsgericht Charlottenburg
HR34966
Steuer-Nr. 27/023/05512