

Kursplan Gesundheitszentrum Schöneberg

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-----------|---|---|---|---|---|
| 8:00 Uhr | Pfingstmontag – Feiertag – Wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag! | 08:00 – 09:00 Gesunder Körper Medium | 08:00 – 09:00 Gesunder Körper Classic | 08:00 – 08:45 MuG | 08:00 – 08:45 MuG |
| 9:00 Uhr | | 09:00 – 09:45 MuG | 09:00 – 09:45 MuG | 09:00 – 09:45 MuG | 09:00 – 09:45 Onko Aktiv |
| 10:00 Uhr | | 10:00 – 11:00 Gesunder Körper Classic | 09:00 – 13:00 Herzsport | 10:00 – 11:00 Gesunder Körper Classic | 10:00 – 11:00 Gesunder Körper Medium |
| 11:00 Uhr | | 11:00 – 12:00 Hockergymnastik | | 11:00 – 12:00 Hockergymnastik | 11:00 – 12:00 Zirkel & Faszien |
| 12:00 Uhr | | 12:30 – 13:15 MuG | | 13:00 – 14:00 Starke Mitte | 12:30 – 13:30 Gesunder Körper Classic |
| 13:00 Uhr | | | | | |
| 14:00 Uhr | | 14:00 – 15:00 Gesunder Körper Medium | 14:30 – 15:30 Starke Mitte | 14:00 – 15:00 Knie/Hüfte Aktiv | 14:00 – 14:45 MuG |
| 15:00 Uhr | | | | | |
| 16:00 Uhr | | 16:00 – 16:45 MuG | 16:00 – 16:45 MuG | 16:00 – 16:45 MuG | |
| 17:00 Uhr | | 17:30 – 18:30 Gesunder Körper Medium | 17:00 – 18:00 Gesunder Körper Medium | 17:00 – 18:00 Schulter Aktiv | |
| 18:00 Uhr | | | 18:00-19:00 Mobility Prävi (aktuell ausgesetzt) | 18:00 – 18:45 MuG | |
| 19:00 Uhr | | 18:45 – 19:45 Starke Mitte | 18:45 – 19:45 Gesunder Körper Intensiv | 18:45 – 19:45 Starke Mitte | |

MuG (45 Min.)

Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse)

Onko (45 Min.)

Muskel- und Gelenkgymnastik für Menschen mit und nach Krebserkrankung (mit Verordnung v. Krankenkasse)

Herzsport (90min)

Muskel- und Gelenkgymnastik für Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (mit Verordnung v. Krankenkasse)

Gesunder Körper Classic (60 Min.) Ganzkörperübungen für Muskeln und Gelenke. Schwierigkeitsstufe: leicht (zuzahlungspflichtig)

Gesunder Körper Medium (60 Min.) Ganzkörperübungen für Muskeln und Gelenke. Schwierigkeitsstufe: Mittelstufe (zuzahlungspflichtig)

Gesunder Körper Intensiv (60 Min.) Ganzkörperübungen für Muskeln und Gelenke. Schwierigkeitsstufe: schwer (zuzahlungspflichtig)

Starke Mitte (60 Min.) Dieser Kurs beinhaltet Bestandteile aus dem Pilates (zuzahlungspflichtig)

Faszien/Zirkel (60 Min.) Faszien-/Zirkeltraining (zuzahlungspflichtig)

Knie/Hüfte Aktiv (60 Min) Muskel- und Gelenkgymnastik der Hüfte und der Knie (zuzahlungspflichtig)

Schulter Aktiv (60min) Muskel- und Gelenkgymnastik des Schulter-Nacken-Bereichs (zuzahlungspflichtig)

Gleichgewicht & Koordination Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (v.a. des Gleichgewichts) (zuzahlungspflichtig)

Hockergymnastik (60 Min.) Für Mitglieder, die Probleme haben, auf dem Boden zu trainieren. Schwierigkeitsstufe: sehr leicht (zuzahlungspflichtig)

Mobility Prävi (10x 60Min) Präventionskurs max.10 Teilnehmer, nur mit Voranmeldung (Krankenkasse übernimmt ca. 80% der Kosten bei mind. 8/10 Teilnahmen)

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.