

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 | Tag der Deutschen Einheit – Feiertag – Wir wünschen all unseren Kundinnen und Kunden einen schönen 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 – 10:15 Hocker plus | 09:30 – 10:15 MuG | | 9:15 – 10:00 Reha Plus |
| 10:00 Uhr | 10:15 - 11:00 MuG | 10:15 – 11:15 Rückenfit 1 | 10:30 – 11:15 Hocker plus | | 10:15 – 11:00 Reha Plus |
| 11:00 Uhr | 11:15 - 12:00 Reha plus | 11:30 – 12:15 Reha plus | | | 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 |
| 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 | | |
| 16:00 Uhr | 16:30 - 17:30 Zirkel | 16:30 – 17:15 MuG | 16:30 - 17:30 Rückenfit1 | | 16:45 – 17:45 Starke Mitte |
| 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 | | |
| 19:00 Uhr | 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.