

Kursplan Gesundheitszentrum Lichtenberg ab 01.02.2025

	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		09:15 – 10:00 Hocker Plus	09:00-10:00 T-Rena	09:30 – 10:15 MuG	09:15 – 10:15 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		11:00 – 12:00 T-Rena	11:15 – 12:15 Rückenfit 1	
12:00 Uhr	12:15 - 13:15 Qi Gong	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	14:30 – 15:15 Reha plus	
15:00 Uhr	15:30 – 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG	15:30-16:15 MuG	15:30-16:30 T-Rena	15:30 – 16:15 MuG	
16:00 Uhr	16:30-17:30 Zirkel	16:30-17:30 Pilates	16:30 – 17:15 MuG	16:30 - 17:30 Rückenfit1	16:30 – 17:30 Qi Gong	16:45 – 17:45 Starke Mitte
17:00 Uhr	17:45 – 18:45 Rückenfit 2	17:45-18:45 T-Rena	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 (mit Verordnung v. Krankenkasse ohne Zuzahlung) (grün)
MuG Hocker	Muskel- und Gelenkgymnastik mit Sitz auf Hocker, Kleingruppe (ohne Zuzahlung) (grün).
Onko Aktiv	Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankung (ohne Zuzahlung) (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.
Vital Zirkel	Zirkeltraining für den gesamten Körper (mit Zuzahlung) (hellblau) 60 Min.
Pilates prä	Pilates Präventionskurs Ganzkörpertraining (dunkelorange) 60 Min.
Zumba Gold	Choreographie zur Verbesserung der Koordination und Gleichgewicht (mit Zuzahlung helles lila)
Reha plus	Muskel- und Gelenktraining plus Gerätetraining (mit Zuzahlung türkisgrün) 45 Min.
SeniorenFit	Ganzkörpertraining für Senioren
Starke Mitte	Kräftigung der Körpermitte
T-Rena	Nachsorgetraining d. Deutschen Rentenversicherung

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.