

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		09:15 – 10:00 Hocker Plus	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			11:15 – 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 Rücke nfit 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)
MuG Hocker	Muskel- und Gelenkgymnastik mit Sitz auf Hocker, Kleingruppe (ohne Zuzahlung)
Onko Aktiv	Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankung (ohne Zuzahlung)
Seniorenfit	Ganzkörpertraining für Senioren mit Zuzahlung
Rückenfit 1	Ganzkörpertraining mittlerer Schwierigkeitsgrad (mit Zuzahlung) 60 Min.
Rückenfit 2	Ganzkörpertraining erhöhter Schwierigkeitsgrad (mit Zuzahlung) 60 Min.
Qigong	Qigong verbessert Bewegung und Konzentration (mit Zuzahlung) 60 Min.
Vital Zirkel	Zirkeltraining für den gesamten Körper (mit Zuzahlung) 60 Min.
Pilates prä	Pilates Präventionskurs Ganzkörpertraining 60 Min.
Zumba Gold	Choreographie zur Verbesserung der Koordination und Gleichgewicht (mit Zuzahlung)
Reha plus	Muskel- und Gelenktraining plus Gerätetraining (mit Zuzahlung) 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.