

Kursplan Lichtenberg gültig ab 08.11.2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Samstag
7:00 Uhr	7:45 – 8:30 MuG		7:45 – 8:45 SeniorenFit		7:30 – 8:15 MuG				
8:00 Uhr	8:45 – 9:30 Reha Plus				8:30 – 9:15 Reha Plus		8:00 – 9:00 SeniorenFit	8:00 – 9:00 SeniorenFit	
9:00 Uhr			09:15 – 10:00 Hocker Plus	9:00-10:00 T-Rena	9:30 – 10:15 MuG		9:15 – 10:15 RückenFit 2	9:15 – 10:00 Reha Plus	9:10-9:55 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	10:10-11:00 RückenFit
11:00 Uhr	11:15 – 12:00 Reha Plus		11:30 – 12:15 Reha Plus				11:00-12:00 Uhr T-Rena	11:15 – 12:15 RückenFit 1	11:10-12:00 Starke Mitte
12:00 Uhr	12:15 – 13:15 Qi Gong		12:30 – 13:15 MuG		12:30 – 13:15 MuG			12:30 – 13:15 MuG	12:50-13:40 Vital Zirkel
13:00 Uhr	13:30 – 14:15 OnkoAktiv							13:30-14:15 MuG	
14:00 Uhr	14:30 – 15:15 Reha Plus		14:00-15:00 Uhr 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 RückenFit 1		16:30 – 17:30 Qi Gong	16:45 – 17:45 Starke Mitte	
17:00 Uhr	17:45–18:45 RückFit 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		
--------------	----------------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------	--	--

Gruppenbeschreibung

MuG: (45min) Muskel – und Gelenkgymnastik: Für Mitglieder mit Verordnung von der Krankenkasse kostenfrei
OnkoAktiv: (45min) Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankung. Für Mitglieder mit Verordnung von der Krankenkasse kostenfrei
Reha plus: (45min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs Muskel- und Gelenktraining plus Gerätetraining
Hocker plus: (45min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs Muskel- und Gelenktraining im Sitz auf Hocker plus Gerätetraining
Qi Gong: (60min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs. Zur Verbesserung der Konzentration und Bewegung
Zumba Gold: (60min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs Gleichgewicht und Koordination mit Choreographie
Pilates (60min) Zuzahlungspflichtiger Präventionskurs mit Ganzkörperübungen
Vital Zirkel: (60min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs. Zirkeltraining für den kompletten Körper
RückenFit 1: (60min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs mit Ganzkörperübungen für Muskel- und Gelenke. Schwierigkeitsstufe mittel
RückenFit 2: (60min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs mit Ganzkörperübungen für Muskel- und Gelenke. Schwierigkeitsstufe schwer
SeniorenFit: (60min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs mit Ganzkörpertraining für Senioren
Starke Mitte: (60 min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs, Hauptziel Kräftigung der Körpermitte
T-Rena: (60 Min) Nachsorgetraining d. Deutschen Rentenversicherung