

**Kursplan Gesundheitszentrum Schöneberg**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00 Uhr					
8:00 Uhr	08:00 – 08:45 MuG		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 MuG	09:00 – 09:45 Onko Aktiv
10:00 Uhr	10:00 – 11:00 Gesunder Körper Intensiv	10:00 – 11:00 Gesunder Körper Classic	10:00 – 13:00 Herzsport	10:00 – 11:00 Gesunder Körper Classic	10:00 – 11:00 Gesunder Körper Medium
11:00 Uhr	11:00 – 12:00 Gleichgewicht & Koordination	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 – 14:45 Onko Aktiv	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	15:00 – 16:00 Gesunder Körper Classic				15:00 – 16:00 T-RENA
16:00 Uhr	16:00 – 16:45 MuG	16:00 – 16:45 MuG	16:00 – 16:45 MuG	16:00 – 16:45 MuG	
17:00 Uhr	17:00 – 18:00 T-RENA	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 Gesunder Körper Medium	18:45 – 19:45 Starke Mitte		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)

**T-Rena** Nachsorgetraining der deutschen Rentenversicherung

**Das Personal Training ist für Sie nach terminlicher Absprache zu jeder Zeit möglich. Weitere Informationen unter [schoeneberg@vental.de](mailto:schoeneberg@vental.de) oder unter der Telefonnummer 030 351 99 600.**