

Kursplan Gesundheitszentrum Lichtenberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
7:00 Uhr	Betriebsferien	Silvester Wir wünschen Ihnen einen schönen Jahreswechsel!	Neujahrstag Herzlich willkommen in 2025!			
8:00 Uhr				08:00 – 09:00 SeniorenFit	08:00 – 09:00 Seniorenfit	
9:00 Uhr				09:15 – 10:15 Rückenfit 2	09:15 – 10:00 Reha plus	
10:00 Uhr					10:15 – 11:00 Reha plus	
11:00 Uhr					11:15 – 12:15 Rückenfit 1	
12:00 Uhr					12:30 – 13:15 MuG	
13:00 Uhr					13:30 – 14:15 MuG	
14:00 Uhr					14:30 – 15:15 Reha plus	14:30 – 15:15 Reha plus
15:00 Uhr					15:30 – 16:15 MuG	
16:00 Uhr					16:30 – 17:30 Qi Gong	16:45 – 17:45 Starke Mitte
17:00 Uhr					17:45 – 18:45 Rückenfit 2	
19:00 Uhr					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.