

Kursplan Gesundheitszentrum Schöneberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr	Betriebsferien	Silvester Wir wünschen Ihnen einen schönen Jahreswechsel!	Neujahrstag Herzlich willkommen in 2025!	08:00 – 08:45 MuG	08:00 – 08:45 MuG
9:00 Uhr				09:00 – 09:45 MuG	09:00 – 09:45 Onko Aktiv
10:00 Uhr				10:00 – 11:00 Gesunder Körper Classic	10:00 – 11:00 Gesunder Körper Medium
11:00 Uhr				11:00 - 12:00 Hockergymnastik	11:00 – 12:00 Zirkel & Faszien
12:00 Uhr				13:00 – 14:00 Starke Mitte	12:30 – 13:30 Gesunder Körper Classic
13:00 Uhr				14:00 – 15:00 Knie/Hüfte Aktiv	14:00 – 14:45 MuG
14:00 Uhr					
15:00 Uhr				16:00 – 16:45 MuG	
16:00 Uhr				17:00 – 18:00 Schulter Aktiv	
17:00 Uhr				18:00 – 18:45 MuG	
18:00 Uhr				18:45 – 19:45 Starke Mitte	
19:00 Uhr					

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)

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