	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:00 Uhr	7:45 – 8:30 MuG		7:30 – 8:15 MuG			
8:00 Uhr	8:45 – 9:30 Reha Plus	8:00 – 9:00 SeniorenFit	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	9:30-10 :15 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	
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	
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 MUG	
15:00 Uhr	15:30 – 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG	15:30 – 16:15 MuG / 15:30-16:30 T-Rena			
16:00 Uhr	16:30-17:30 Zirkel / 16:30-17:30 Pilates	16:30 – 17:15 MuG	16:30 – 17:30 RückenFit 1	Pilates 16:30–17:30 / Qi Gong 16:30-17:30	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		

Kursplan Lichtenberg gültig ab 17.09.2026

Gruppenbeschreibung

MuG: (45min) Muskel – und Gelenkgymnastik: Für Mitglieder mit Verordnung von der Krankenkasse kostenfrei
OnkoAktiv: (45min) Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankkung. 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

Kursplan 04.Januar 2027

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 Uhr	Gesunder Körper 1	Senioren-Fit	Gesunder Körper 1	Senioren-Fit	Senioren-Fit	
09:00 Uhr	Gesunder Körper 2	Hocker-Gym / T-RENA	Rücken-Fit 1	Rücken-Fit 2	Gesunder Körper 2	
10:00 Uhr	Rücken-Fit 1	Rücken-Fit 1	Hocker-Gym	Gesunder Körper 1	Gesunder Körper 1	Rücken-Fit 1
11:00 Uhr	Qi Gong	Gesunder Körper 2	Pilates	T-RENA	Rücken-Fit 1	Starke Mitte
12:00 Uhr	Gesunder Körper 2	Gesunder Körper 1	Gesunder Körper 1			Vital Zirkel
13:00 Uhr					Gesunder Körper 1	
14:00 Uhr						
15:00 Uhr	Rücken-Fit 1	Starke Mitte	Gesunder Körper 2	Rücken-Fit 1	Rücken-Fit 1	
16:00 Uhr	Gesunder Körper 1	Gesunder Körper 1	Gesunder Körper 1 / T-RENA	Qi Gong	Starke Mitte	
17:00 Uhr	Vital Zirkel	Gesunder Körper 2	Rücken-Fit 1	Pilates	Yoga	
18:00 Uhr	Rücken-Fit 2 / T-RENA	Rücken-Fit 1 / RV-FIT	Vital Zirkel / Zumba	Rücken-Fit 2 / RV-FIT		
19.00 Uhr	Gesunder Körper 2	Gesunder Körper 2	Gesunder Körper 2	Gesunder Körper 2		

Kursplan 04.Januar 2027

Kursbeschreibung

Gesunder Körper 1:	*(50 Min) -> Ganzkörper-Training mit verschiedenen Schwerpunkten/ Schwierigkeitsstufe classic*
Gesunder Körper 2:	*(50 Min) -> Ganzkörper-Training mit verschiedenen Schwerpunkten/ Schwierigkeitsstufe intensiv*
Hocker Gym:	*(50 Min) -> Muskel- Gelenktraining im Stand oder Sitz auf Hocker (keine Bodenübungen)*
SeniorenFit:	*(50 Min) -> Ganzkörpertraining für Senioren (Gangsicherheit, Beweglichkeit und Kraft)*
Fokus Körper:	*(50 Min) -> Mobilisierung, Achtsamkeit u. Entspannung für Körper und Geist*
Qi Gong:	*(50 Min) -> Konzentrations- und Bewegungskunst, um die Lebensenergie zu regulieren und Stress abzubauen*
Zumba Gold:	*(50 Min) -> Tanz-Fitness für Gleichgewicht und Koordination mit Choreografien für aktive Ältere, Einsteiger u. Wiedereinsteiger*
Pilates:	*(50 Min) -> Ganzkörperübungen und bewusste Atmung zur Kräftigung des Powerhouse*
Vital Zirkel:	*(50 Min) -> Zirkeltraining für den gesamten Körper zur Steigerung der Kraft und Kraftausdauer*
RückenFit 1:	*(50 Min) -> Wirbelsäulengymnastik mit mobilisierenden und kräftigenden Ganzkörperübungen. Schwierigkeitsstufe medium*
RückenFit 2:	*(50 Min) -> Wirbelsäulengymnastik mit mobilisierenden und kräftigenden Ganzkörperübungen. Schwierigkeitsstufe intensiv*
Starke Mitte:	*(50 Min) -> Ganzkörpertraining mit Fokus auf Kräftigung und Stabilisation der Körpermitte*
Yoga:	*(50 Min) -> Hatha Yoga, fließender Yogakurs mit Fokus auf Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und bewusster Atmung*
T-Rena:	*(60 Min) -> Trainigstherapeutische-Reha-Nachsorge der Deutschen Rentenversicherung*
RV-Fit:	*(60 Min) -> Präventions-Sport der Deutschen Rentenversicherung*