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
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	17:15 – 18:15 Rückenfit	
18:00 Uhr			18:00-19:00 Mobility Prävi (aktuell ausgesetzt)	18:30 – 19:30 Gesunder Körper Medium	
19:00 Uhr	18:45 – 19:45 Gesunder Körper Medium	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)
Rückenfit (60min.) Übungen zur Stärkung der Rumpf- & Rückenmuskulatur (Wirbelsäulengymnastik)
Faszien/Zirkel (60 Min.) Faszien-/Zirkeltraining (zuzahlungspflichtig)
Knie/Hüfte Aktiv (60 Min) Muskel- und Gelenkgymnastik der Hüfte und der Knie (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 oder unter der Telefonnummer 030 351 99 600.

Neue Sperrzeiten der Trainingsfläche ab dem 10.10.2026

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
07:00						
07:30						
08:00						
08:30						
09:00						
09:30						
10:00		10:00 bis 11:00 Uhr		10:00 bis 11:00 Uhr		
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30			12:30 bis 13:30 Uhr			
13:00						
13:30						
14:00	14:00 bis 15:00 Uhr					
14:30						
15:00					15:00 bis 16:00 Uhr	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	17:00 bis 18:00 Uhr	17:00 bis 18:00 Uhr				
17:30						
18:00				18:00 bis 19:00 Uhr		
18:30						
19:00						
19:30						

Flächensperrzeit KGG Gruppen/ T-RENA

Trainingszeiten Mitglieder

Geschlossen Zentrum zu

Öffnungszeiten der Trainingsfläche:	Mo-Do	7:00 bis 19:45 Uhr
	Fr	7:00 bis 18:45 Uhr
	Sa	7:30 bis 13:45 Uhr

Zeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00	8:00 – 9:00 Gesunder Körper Classic		8:00 – 9:00 Gesunder Körper Medium			
9:00	9:15 – 10:15 Rückenfit	9:00 – 10:00 Gesunder Körper Classic	9:15 – 10:15 Gesunder Körper Classic	9:00 – 10:00 Gesunder Körper Classic	9:00 – 10:00 Gesunder Körper (Onko)	
10:00	10:30 – 11:30 Gesunder Körper Medium	10:15 – 11:15 Gesunder Körper Classic	10:30 – 11:30 HKL - Zirkel	10:15 – 11:15 Gesunder Körper Classic	10:15 – 11:15 Gesunder Körper Classic	
11:00	11:45 – 12:45 Gleichgewicht & Koordination	11:30 – 12:30 Hocker- Gymnastik	11:45 – 12:45 HKL - Zirkel	11:30 – 12:30 Hocker- Gymnastik	11:30 – 12:30 Rückenfit	
12:00		12:45 – 13:45 Gesunder Körper Medium		12:45 – 13:45 Rückenfit	12:45 – 13:45 Gesunder Körper Medium	
13:00						
14:00	14:30 – 15:30 Gesunder Körper Classic		14:30 – 15:30 Rückenfit		14:30 – 15:30 Mobility Pilates	
15:00	15:45 – 16:45 Rückenfit		15:45 – 16:45 Gesunder Körper Classic		15:45 – 16:45 Tischtennis	
16:00		16:00 – 17:00 Gesunder Körper Medium		16:00 – 17:00 Gesunder Körper Medium		
17:00	17:00 – 18:00 T-Rena/RV-Fit	17:15 – 18:15 Gesunder Körper Intensiv	17:00 – 18:00 T-Rena/RV-Fit	17:15 – 18:15 Rückenfit	17:00 – 18:00 T-Rena/RV-Fit	
18:00	18:30 – 19:30 Gesunder Körper Medium	18:30 – 19:30 Rückenfit		18:30 – 19:30 Gesunder Körper Intensiv		
19:00						

