

Kursplan Gesundheitszentrum Lichtenberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr	8:00 - 8:45 MuG	8:00 - 9:00 BeBo	8:00 - 8:45 MuG	8:00 - 9:00 BeBo	8:00 - 9:00 WSG 1
9:00 Uhr	9:15 - 10:00 MuG	9:15 - 10:15 WSG ½	9:15 - 10:00 MuG	9:15 - 10:15 WSG ½	9:15 - 10:00 MuG
10:00 Uhr	10:30 - 11:15 MuG	10:45 - 11:30 MuG	10:15 - 11:15 MuG	10:45 - 11:30 MuG	10:15 - 11:00 MuG
11:00 Uhr	11:45 - 12:30 MuG		11:30 - 12:15 MuG		11:30 - 12:30 WSG 1
12:00 Uhr		12:00 - 12:45 MuG	12:45 - 13:30 MuG	12:00 - 12:45 MuG	
13:00 Uhr	13:00 - 13:45 MuG	13:15 - 14:00 MuG			13:00 - 13:45 MuG
14:00 Uhr	14:15 - 15:00 MuG	14:30 - 15:15 MuG	14:00 - 14:45 MuG	14:00 - 14:45 MuG	14:15 - 15:00 MuG
15:00 Uhr	15:30 - 16:15 MuG	15:45 - 16:30 MuG	15:00 - 15:45 MuG	15:15 - 16:00 MuG	15:30 - 16:15 MuG
16:00 Uhr			16:00 - 16:45 MuG	16:30 - 17:15 MuG	16:45 - 17:30 MuG
17:00 Uhr	17:00 - 18:00 WSG ½	17:00 - 17:45 MuG	17:30 - 18:30 WSG	17:45 - 18:45 WSG 2/3	
18:00 Uhr			Tele - Rehasport MuG		
	18:30 - 19:15 MuG	18:00 - 19:00 Zirkel	18:00 - 19:00 Yoga		
		18:00 - 18:45 MuG			
19:00 Uhr	19:00 - 20:00 Pilates	19:15 - 20:00 MuG	19:00 - 19:45 MuG	19:00 - 19:45 MuG	

- Pilates (60 Min.)** Ganzkörpertraining (hellblau)
- Yoga (60 Min.)** Ganzkörpertraining (dunkelblau)
- MuG (45 Min.)** Muskel - und Gelenkgymnastik (mit Verordnung von Krankenkasse kostenfrei) (grün)
- WSG 1/2 (60 Min.)** Wirbelsäulengymnastik - Schwierigkeitsstufe 1/2 (Zuzahlungspflichtig) (gelb)
- WSG 3 (60 Min.)** Wirbelsäulengymnastik - Schwierigkeitsstufe 3 (Zuzahlungspflichtig) (gelb)
- WSG 0 (60 Min.)** Wirbelsäulengymnastik - Hockergymnastik (Zuzahlungspflichtig) (gelb)
- BeBo (60 Min.)** Beckenbodengymnastik (Zuzahlungspflichtig) (rosa)
- Zirkel (60 Min.)** Gruppentraining im Zirkelsystem (lila)