

Kursplan Gesundheitszentrum Lichtenberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr	8:00 – 8:45 MuG		8:00 - 8:45 MuG		
9:00 Uhr	9:00 – 9:45 MuG		9:00 – 9:45 MuG		9:00 – 09:45 MuG
10:00 Uhr	10:30 – 11:15 MuG	10:00 – 11:00 WSG1/BEBO	10:00 – 10:45 MuG		10:00 – 10:45 MuG
11:00 Uhr	11:30 – 12:15 MuG	11:15 – 12:00 MuG	11:00- 11:45 MuG		11:00 - 12:00 WSG 1
12:00 Uhr	12:30 – 13:15 MuG	12:15 – 13:00 MuG	12:00 – 12:45 MuG		12:15 - 13:00 MuG
13:00 Uhr					
14:00 Uhr					
15:00 Uhr				15:30 - 16:15 MuG	
16:00 Uhr	16:30 – 17:15 MuG	16:00 - 16:45 MuG		16:30 – 17:15 MuG	
17:00 Uhr	17:30 – 18:30 WSG 1	17:00 – 17:45 MuG		17:30 – 18:30 WSG 2/3	Tele - Rehasport WSG
18:00 Uhr		Tele - Rehasport WSG	Tele - Rehasport MuG	Tele - Rehasport MuG	
19:00 Uhr	19:00 – 19:45 MuG	19:00 - 19:45 MuG		19:00 - 19:45 MuG	

Yoga

MuG

Ganzkörpertraining (dunkelblau)

Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung von der Krankenkasse kostenfrei) (grün)

WSG 1

Wirbelsäulengymnastik – Schwierigkeitsstufe 1 (zuzahlungspflichtig) (gelb)

WSG 2/3

Wirbelsäulengymnastik – Schwierigkeitsstufe 2 und 3 (zuzahlungspflichtig)

BEBO

Beckenbodengymnastik (zuzahlungspflichtig)

Das **Personal Training** ist für Sie nach terminlicher Absprache zu jeder Zeit möglich.

Informationen zu unserem vergünstigten Angebot erhalten Sie im Gesundheitszentrum Lichtenberg unter lichtenberg@vental.de oder unter der Telefonnummer 030 30678 191.