

## Kursplan Gesundheitszentrum Schöneberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr	8:00 – 8:45 MuG	8:00 – 8:45 MuG	8:00 – 9:00 Gesunder Körper Classic	8:00 – 8:45 MuG	08:00 – 08:45 MuG
9:00 Uhr	9:00 – 9:45 MuG	09:00 – 09:45 MuG	9:15 – 10:00 MuG	9:00 – 09:45 MuG	9:00-9:45 MuG
10:00 Uhr	10:00 - 11:00 Gesunder Körper Intensiv	10:00 - 11:00 Gesunder Körper Classic	10:15 – 11:00 MuG	10:15 - 11:15 Gesunder Körper Classic	10:00-11:00 Gesunder Körper Medium
11:00 Uhr	11:15 – 12:00 MuG		11:15 - 12:15 Hockergymnastik	11:30 – 12:15 MuG	11:15 – 12:00 MuG
12:00 Uhr			12:30 - 13:30 Starke Mitte		12:15 – 13:15 Gesunder Körper Classic
14:00 Uhr					14:30 – 15:15 MuG
15:00 Uhr	15:15 – 16:00 MuG	15:15 – 16:00 MuG	15:30 – 16:15 MuG	15:45 – 16:30 MuG	15:30 – 16:15 MuG
16:00 Uhr	16:30 – 17:15 MuG	16:15 – 17:15 Gesunder Körper Medium	16:30 – 17:15 MuG	16:45 – 17:30 MuG	
17:00 Uhr	17:30 – 18:30 Gesunder Körper Medium	17:30 – 18:15 MuG	17:30 - 18:30 Gesunder Körper Medium	17:45 – 18:45 Gesunder Körper Medium	
18:00 Uhr		Tele - Rehasport WSG			
	18:45 - 19:30 MuG	18:30 – 19:15 MuG	18:45 - 19:30 MuG		
19:00 Uhr				19:00 – 19:45 MuG	

- MuG (45 Min.)** Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse kostenfrei)
- Gesunder Körper Classic (60 Min.)** Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs mit Ganzkörperübungen für Muskeln und Gelenke. Schwierigkeitsstufe: leicht
- Gesunder Körper Medium (60 Min.)** Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs mit Ganzkörperübungen für Muskeln und Gelenke. Schwierigkeitsstufe: schwer
- Gesunder Körper Intensiv (60 Min.)** Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs mit Ganzkörperübungen für Muskeln und Gelenke. Schwierigkeitsstufe: leicht
- Hockergymnastik (60 Min.)** Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs. Schwierigkeitsstufe: sehr leicht. Für Mitglieder, die Probleme haben, auf dem Boden zu trainieren.
- Starke Mitte (60 Min.)** Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs. Dieser Kurs beinhaltet Bestandteile aus dem Pilates

Das Personal Training ist für Sie nach terminlicher Absprache zu jeder Zeit möglich. Informationen zu unserem vergünstigten Angebot erhalten Sie im Gesundheitszentrum Schöneberg unter [schoeneberg@vental.de](mailto:schoeneberg@vental.de) oder unter der Telefonnummer 030 351 99 600.