



Therapiezentrum am ukb



Damit Sie fit bleiben! Unsere Gesundheits- und Präventionsangebote

Jeder möchte gesund bleiben. Zeitgemäße Prävention folgt einem ganzheitlichen Ansatz.

In vielen unserer Gesundheits- und Präventionskurse können Sie ganz aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun. Schließen Sie die Maßnahmen genauso in Ihr tägliches Leben ein wie Ihren Gesundheitsschutz.

In den Kursen erlernen Sie aktive Techniken sowie die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern. Alle Angebote werden von qualifizierten Trainern und Therapeuten durchgeführt.

Unsere Gesundheits- und Präventionskurse helfen Ihnen, Krankheiten vorzubeugen und einen gesünderen Lebensstil für sich zu finden, Ihren Stoffwechsel zu aktivieren, Gewicht zu verlieren und Ihre Ausdauer zu steigern.

Zudem führt ein aktiverer Lebensstil zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag.

www.gesundheitszentrum-ukb.de

Therapiezentrum am ukb

Warener Straße 1

12683 Berlin

Tel.: 030 32529929

Fax: 030 32529945

kurse@therapiezentrum-ukb.de

Öffnungszeiten

Mo bis Fr: 08:00 - 19:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Kursangebote für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

- Yoga
- Pilates
- Rückenschule
- Bauch-Beine-Po
- Zumba
- Stretch & Relax (Entspannung)
- Functional Fitness Training
- Aquafitness / Wassergymnastik
- Aqua Zumba®
- PräventionPlus (Gerätetraining + Muskelfunktionstest)

**Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und fördern Sie Ihre
Gesundheit.**



Sprechen Sie uns an!

Tel.: 030 32529929

kurse@therapiezentrum-ukb.de

www.gesundheitszentrum-ukb.de

Therapiezentrum am ukb

Warener Straße 1

12683 Berlin

Tel.: 030 32529929

Fax: 030 32529945

kurse@therapiezentrum-ukb.de

Öffnungszeiten

Mo bis Fr: 08:00 - 19:00 Uhr
und nach Vereinbarung