



Therapiezentrum am ukb

Warenner Straße 1  
12683 Berlin

Tel: 030 32529929  
Fax: 030 32529945

course@therapiezentrum-ukb.de

Öffnungszeiten  
Mo bis Fr: 08:00 – 19:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

www.gesundheitszentrum-ukb.de

# Gesund werden. Gesund bleiben. Therapiezentrum am ukb – alle Kurse für Sie im Überblick.



Unser Therapiezentrum am ukb bietet eine Vielzahl an Präventions- und Gesundheitskursen, die Sport und Gesundheit vereinen und langfristige Erfolge ermöglichen. Unser Kursangebot ist eine gezielte Ergänzung unserer therapeutischen Maßnahmen und richtet sich an alle, die eigenverantwortlich ihre Gesundheit erhalten, verbessern oder wiedererlangen wollen. Alle Kurse finden nur in kleinen Gruppen statt.

Unser erfahrenes und qualifiziertes Team aus Therapeuten, Sportwissenschaftlern und Fitnesstrainern betreut Sie während der Kurse engagiert und fachkundig im Rahmen eines ganzheitlichen Trainingsansatzes. Unsere Mitarbeiter/-innen stellen sich auf Ihre individuelle Situation ein und erarbeiten ein adäquates Trainingsprogramm. Wir stehen Ihnen gerne beratend zur Seite und helfen Ihnen dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von unserem vielfältigen Kursangebot überzeugen. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten.

[www.gesundheitszentrum-ukb.de](http://www.gesundheitszentrum-ukb.de)

# Kursplan 2024

## Therapiezentrum am ukb



🕒	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag
	2. OG	4. OG	S.-Halle	2. OG	4. OG	S.-Halle	2. OG	4. OG	S.-Halle	2. OG	4. OG	S.-Halle	2. OG	4. OG	S.-Halle	2. OG
07:00	Reha			Reha									Reha			
08:00	Reha	Spiral- dynamik 8:30 - 9:30		Reha			Reha Herz						Reha			
09:00	Reha Hocker				Reha			Reha Herz			Reha			Reha		
10:00	Reha			Reha			Reha Yoga			Reha			Reha	Pilates		
11:00	Reha	Reha		Reha			Reha Hocker			Reha			Reha	Reha		
12:00	Reha Osteo	Reha		Reha			Rücken			Reha			Rücken			
13:00	Reha			Reha			Reha			Reha Osteo			Reha	Reha Osteo		
14:00	Reha			Reha			Reha	Reha		Reha	Reha		Reha			
15:00	Reha			Reha			Reha	Reha		Reha			Reha			
16:00	Reha		Aqua	Reha				Stretch & Relax		Reha		Aqua Zumba	Reha		Aqua	
17:00			Aqua	Yoga			Zumba 16:50	Reha		Reha			Reha		Aqua	
18:00			Aqua	Reha		Aqua	Zumba	Reha	Aqua	Reha			Reha		Aqua	
19:00			Aqua			Aqua			Aqua	Zumba	Bauch- Beine-Po	Aqua			Aqua	
20:00						Aqua	Senioren- sport (Prävention)		Aqua			Aqua			Aqua	

S.-Halle = Schwimmhalle im Haus R

Änderungen vorbehalten

- Rehasport
- Rehasport Hocker
- Rehasport Osteoporose
- Herzssport
- Privatkurse
- Aqua

● NEUE KURSE



Therapiezentrum am ukb | Warener Straße 1, 12683 Berlin | Tel: 030 32529929 | Fax: 030 32529945 | [kurse@therapiezentrum-ukb.de](mailto:kurse@therapiezentrum-ukb.de)

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 08:00 – 19:00 Uhr und nach Vereinbarung