

Kursplan

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00			WS		
08:00	WS	WS	WS-Hocker	WS-Hocker-Fit	
09:00	WS	Bewegungsgruppe für Menschen mit Parkinson	WS	WS	UEX-Hocker
10:00	HWS	Lungensport	HWS	WS-Hocker	WS-Hocker
11:00	UEX-Hocker	Lungens. Hock.	WS-Hocker	Lungensport	WS
12:00	WS	WS	WS	WS	HWS
13:00		WS	WS	WS	
14:00				Lungensport	
15:00	WS-Hocker	WS			
16:00		Lungensport	Pilates		
17:00		HWS		UEX-Fit	
18:00		WS-Fit	WS	HWS	
19:00	Move better	WS	WS-Fit	WS	

physio balance • Franz-Jacob-Straße 10 • 10369 Berlin

☎ 030 - 976 06 662 ✉ termine@physiobalance.berlin

physio balance
Institut für Bewegung und Therapie

Denken Sie bitte an:

- **Bequeme, dem Training angepasste Sportkleidung**
- **Geeignete Schuhe**
- **Großes Handtuch**
- **Trinkflasche**
- **Schlüsselkarte oder Schlüsselarmband**
- **Pünktliches Erscheinen**

- **ggf. Kenntnisse über eigene Bewegungslimitierung (z. B. Post OP)**
- **ggf. Snacks (bei z.B. Diabetes-Mellitus)**
- **ggf. Notfallspray (bei z.B. Asthma-Bronchiale)**