

Kursplan

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00			unterer Rücken Aktiv		
08:00	unterer Rücken Aktiv	unterer Rücken Aktiv	Hockergymnastik	Hocker-Stand Aktiv	
09:00	unterer Rücken Aktiv		unterer Rücken Aktiv	unterer Rücken Aktiv	Hockergymnastik
10:00	oberer Rücken Aktiv	Lungensport	oberer Rücken Aktiv	Hockergymnastik	Hockergymnastik
11:00	Hockergymnastik	Lungensport Hockergymnastik	Hockergymnastik	Lungensport	unterer Rücken Aktiv
12:00	unterer Rücken Aktiv	unterer Rücken Aktiv	unterer Rücken Aktiv	unterer Rücken Aktiv	oberer Rücken Aktiv
13:00		unterer Rücken Aktiv	unterer Rücken Aktiv	unterer Rücken Aktiv	
14:00				Lungensport	
15:00	Hocker-Stand Aktiv	unterer Rücken Aktiv			
16:00		Lungensport	Pilates*		
17:00		oberer Rücken Aktiv		Bein Aktiv	
18:00		unterer Rücken Aktiv	unterer Rücken Aktiv	oberer Rücken Aktiv	
19:00	Move Better*	unterer Rücken Aktiv	unterer Rücken Aktiv	unterer Rücken Aktiv	

***Selbstzahler Kurs**

Denken Sie bitte an:

- **Bequeme, dem Training angepasste Sportkleidung**
 - **Geeignete Schuhe oder Stoppersocken**
 - **Großes Handtuch**
 - **Trinkflasche**
 - **Schlüsselkarte oder Schlüsselarmband**
-
- **ggf. Kenntnisse über eigene Bewegungslimitierung (z. B. Post OP)**
 - **ggf. Snacks (bei z.B. Diabetes-Mellitus)**
 - **ggf. Notfallspray (bei z.B. Asthma-Bronchiale)**

Mail: gesundheitssport@physiobalance.berlin