



## Kurstermine

### Montag

16:00 Uhr, 17:00 Uhr, 18:00 Uhr und 19:00 Uhr

### Dienstag

18:00 Uhr, 19:00 Uhr und 20:00 Uhr

### Mittwoch

18:00 Uhr, 19:00 Uhr und 20:00 Uhr

### Donnerstag

16:00 Uhr, 19:00 Uhr und 20:00 Uhr

### Freitag

16:00 Uhr, 17:00 Uhr, 18:00 Uhr, 19:00 Uhr  
und 20:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



## Kartenverkauf



Gesundheitszentrum am ukb  
4. Etage rechts, Warener Str. 1, 12683 Berlin  
Tel.: 030 3252 9929  
Fax: 030 3252 9945  
kurse@therapiezentrum-ukb.de

Verkaufsstart 4 Wochen vor Kursbeginn  
**Öffnungszeiten Kartenverkauf:**  
Dienstag bis Freitag von 09:00 – 18:00 Uhr  
**Preis 10er Karte: 150,- €**

## Verkehrsanbindung

**Bus:**  
Linie 154 und X69 vom  
U-Bhf Elsterwerdaer Platz

**S- und U-Bahn:**  
S5/U5 Bhf Wuhletal, 15 Min. Fußweg

**Pkw:**  
Zufahrt über Alt-Biesdorf B1/5,  
Blumberger Damm und  
Altentrepptower Straße



# Aquafitness & Wassergymnastik

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

Therapiezentrum am ukb  
Warener Straße 1  
12683 Berlin  
Tel.: 030 3252 9929  
Fax: 030 3252 9945  
kurse@therapiezentrum-ukb.de

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



## Aquafitness und Wassergymnastik

**Spaß an Bewegung fördert die Gesundheit – Erleben Sie in unseren Kursen in 10 Einheiten á 45 Minuten, wie wohltuend sich das Element Wasser auf Ihren Körper auswirkt.**

Die gezielte Zusammenstellung unserer Übungsprogramme beansprucht Körper und Geist gleichermaßen. Sie steigern somit Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit bzw. unterstützen wirkungsvoll Ihre allgemeine körperliche Fitness.

### Vorteile:

- Positive Bewegungserfahrungen
- Abwechslungsreiches Übungsprogramm
- Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der Beweglichkeit, Kraftausdauer & koordinativen Fähigkeiten

Die Kurseinheiten werden durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel und Geräte (z. B. Schwimmbrett, Hanteln, Aquanudeln, Aquahandschuhe und Disk's) abwechslungsreich gestaltet.

So können Sie als Teilnehmer/-innen langanhaltend zur eigenen Gesunderhaltung beitragen.

### Therapiezentrum am ukb

Warener Straße 1  
12683 Berlin  
Tel.: 030 3252 9929  
Fax: 030 3252 9945  
kurse@therapiezentrum-ukb.de

### Öffnungszeiten

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

## An wen richtet sich das Angebot?

**Unser Angebot für Aquafitness und Wassergymnastik richtet sich an Interessenten/-innen jeden Alters.**

Vor Beginn der gesundheitssportlichen Aktivität im Wasser sollten Teilnehmer/-innen bei Unsicherheit oder körperlichen Einschränkungen die Sporttauglichkeit durch einen Arzt abklären lassen. Bei Vorliegen akuter Erkrankungen des Bewegungsapparates und/oder der Haut (Bandscheibenvorfall, aktivierte Arthrose, Entzündungen und offene Wunden) raten wir von der Teilnahme ab.

Ebenso können Personen mit schwerwiegenden Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (fortgeschrittene Herzinsuffizienz, schwere Herzrhythmusstörungen, hoher Blutdruck und häufige Angina Pectoris Anfälle) nicht an den Kursen teilnehmen. Auch akutes Asthma Bronchiale und Anfallsleiden (Epilepsie) sind leider Ausschlusskriterien.

## Wann starten die Kurse und wie lange gilt meine 10er Karte?

Unsere Kurse starten immer zu Quartalsbeginn. Die 10er Karte berechtigt zur Teilnahme an 10 Terminen des gebuchten Kurses im jeweiligen Quartal. Versäumte Stunden können nicht nachgeholt oder rückerstattet werden. Es besteht jedoch die Möglichkeit einen Ersatzteilnehmer/-in zu benennen. Für Restkontingente nach Quartalsbeginn können Einzelkarten á 15 EUR erworben werden.

## Unsere Schwimmhalle

Die Kurse finden im Bewegungsbad im Haus R des Unfallkrankenhauses Berlin statt.

- Große, getrennte Umkleide- und Duschräume
- Tägliche Reinigung durch Fachpersonal
- Tägliche Kontrolle der Wasserqualität
- Lüftung und Frischluftzufuhr
- Tiefe des Wasserbeckens von 1,40 bis 1,50 Meter

### Wegeplan zu Haus R



Wegeplan als PDF zum Bewegungsbad im Haus R. Zur Anzeige/zum Download bitte den QR-Code scannen.

## Unsere Trainer/-innen sind:

- motivierte und erfahrene Kursleiter/-innen
- ausgebildete Physio- bzw. Sporttherapeuten/-innen
- geprüfte Aquafitnesstrainer/-innen
- geprüfte Rettungsschwimmer/-innen