

# Kursplan

"Physio-Fit e.V." Verein für Reha- und Gesundheitssport

Am Waldkrankenhaus, Stadtrandstr. 555, Haus 16b, 13589 Berlin

Tel.: 030/3702-29010/11

Fax: 030/3702-29012

Absage per Email: [physiofitev@gmail.com](mailto:physiofitev@gmail.com)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8.15-9.00 WS allg.	8.45-9.30 WS allg.		8.00-8.45 Hocker	8.00-9.00 Yoga +3€	
<u>Pause</u>			<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>
9.05-9.50 WS allg.	<u>Pause</u>	9.20-10.05 WS allg.	8.55-9.40 WS+BBP	9.10-10.10 Kondi +3€	9.15-10.00 WS allg.
<u>Pause</u>	9.35-10.20 WS/HWS		<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>
10.00-10.45 WS allg.	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	9.45-10.30 WS allg.	10.15-11.00 WS allg.	10.05-10.50 HWS/Schulter
<u>Pause</u>	10.25-11.10 WS/HWS	10.10-10.55 WS allg.	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>
10.50-11.35 WS/HWS	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	10.35-11.20 WS/HWS	11.05-11.50 WS/HWS	
<u>Pause</u>	11.15-12.00 WS allg.	11.15-12.00 WS allg.	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	
11.40-12.25 WS allg.	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	11.25-12.10 HWS/Schulter	11.55-12.40 WS /FHK	
<u>Pause</u>	12.05-12.50 WS /FHK	12.05-12.50 WS allg.	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	
12.30-13.15 WS allg.	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	12.30-13.15 Nordic Walking	13.00-13.45 Lungensport	
<u>Pause</u>	13.00-13.45 Gefäßsport	12.55-13.40 Hocker	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	
	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	12.30-13.30 Herzsport		
	14.00-15.00 Herzsport	13.40-14.25 Hocker	<u>Pause</u>		
	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	13.30-14.30 Herzsport		
			<u>Pause</u>		
	15.05-15.50 Hocker	14.35-15.20 WS allg.		14.30-15.15 Hocker	
	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>		<u>Pause</u>	
15.30-16.15 F/H/K	<u>Pause</u>	15.25-16.10 WS allg.	15.05-15.50 WS/FHK	15.20-16.05 WS allg.	
<u>Pause</u>	16.00-16.45 WS/HWS	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	
16.20-17.05 WS allg.	<u>Pause</u>	16.15-17.00 WS allg.	15.55-16.40 WS/HWS	16.10-16.55 WS allg.	
<u>Pause</u>	16.50-17.35 WS allg.	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	
17.10-17.55 WS/HWS	<u>Pause</u>	17.05-17.50 WS/HWS	16.45-17.30 WS allg.	17.00-17.45 WS allg.	
<u>Pause</u>	17.40-18.25 WS allg.	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	<u>Pause</u>	
18.05-18.50 WS/HWS	<u>Pause</u>	17.55-18.55 Yoga +3€	17.35-18.20 HWS/Schulter		
<u>Pause</u>		<u>Pause</u>	<u>Pause</u>		
18.55-19.40 WS					
<u>Pause</u>					

➔ Kein REHA-Sport. Für diesen Kurs bitte eine 10er-Karte kaufen

**Um allen Teilnehmern die Chance zu geben, bitten wir Euch, regelmäßig zu kommen.  
Bei 3-maligen Fehlen nehmen wir Teilnehmer raus und besetzen den Platz neu.**

Bei Vorliegen von Symptomen wie z.B. Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen dürfen Teilnehmer\*innen nicht am Kurs teilnehmen. Die Anmeldung ist verbindlich. Wenn bei Nichtteilnahme keine Absage bis 24 Stunden vorab erfolgt, wird der Termin angerechnet.