



### Kontakt

Gesundheitszentrum PrimaVita  
am Krankenhaus Waldfriede

Argentinische Allee 40 | 14163 Berlin-Zehlendorf  
(Eingang Fischerhüttenstr. 109)  
Telefon 030. 81 810-301 / -305 / -182 / -306  
E-Mail anmeldung@primavita-berlin.de

Öffnungszeiten Counter:

Montag 9:30 - 12:00

Mittwoch 14:30 - 17:30

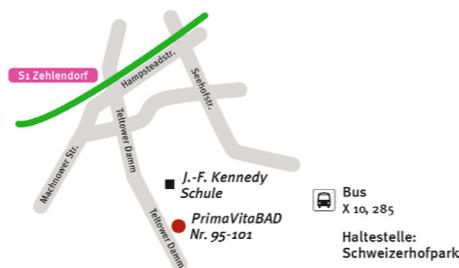
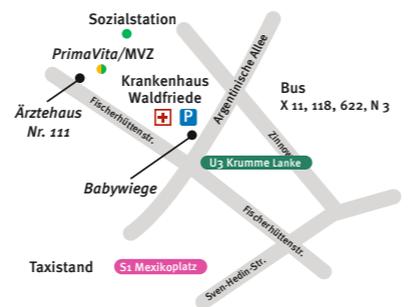
www.primavita-berlin.de

- Aufbautraining vor und nach medizinischen Eingriffen einzeln und in Kleingruppen
- Training für besondere Bedürfnisse
- Training im geschützten Raum

Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gern!

## Gesundheitszentrum PrimaVita am Krankenhaus Waldfriede

Argentinische Allee 40, 14163 Berlin  
Telefon: 030. 81 810-301  
www.primavita-berlin.de



Das Gesundheitszentrum PrimaVita ist Teil des  
Gesundheitsnetzwerks Waldfriede.

## Gesundheitszentrum PrimaVita



### Spezielle Angebote für Patientinnen und Patienten

*Liebe Patientin, lieber Patient,*

als Teil des Netzwerks Krankenhaus Waldfriede möchten wir unserer gesellschaftlichen Verantwortung der Gesundheitsförderung nachkommen und bieten Ihnen ein spezielles - an den Bedürfnissen von Patientinnen und Patienten mit unterschiedlichen Krankheitsbildern orientiertes - Bewegungsangebot.

Wir möchten hiermit dem Anspruch des Hauses entsprechen und Ihnen eine ganzheitliche Begleitung nach und/oder während der Erkrankung anbieten.

Unsere Kurse finden im geschützten Umfeld des Gesundheitszentrums PrimaVita auf dem Gelände des Krankenhauses Waldfriede oder in unserem Bad am Teltower Damm 95 statt.

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse ausschließlich Selbstzahlerkurse sind. Unsere Kurse stellen ein Bindeglied zwischen Genesung und Wiedereingliederung in den Alltag dar. Sie ersetzen keine Reha und sind keine therapeutische Maßnahme.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter gehen in kleinen Gruppen persönlich auf Sie und Ihre Bedürfnisse ein. Für einige unserer Kurse können Sie eine kostenfreie Probestunde nehmen, vereinbaren Sie einen Termin und kommen Sie vorbei. Wir beraten Sie gern, telefonisch oder persönlich.

Wir freuen uns auf Sie!

**Ihr PrimaVita Team**



Stand: September 2024

# Unser Kursangebot für Sie

## **Hatha-Yoga - Entspannung am und im Kopf\* Donnerstag 8:00 - 9:00**

Migräne? Kopf- und Nackenschmerzen? Hier lernen Sie, durch Entspannungsübungen, Yogatechniken und Übungen auf Basis der osteopathischen Philosophie Ihr Kopf- und Kiefergelenk in eine zentrale Mittelposition zu bringen und damit muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

## **Yoga für die Füße\***

**Donnerstag 10:00 - 11:00**

In diesem Kurs lernen Sie Übungen zur Mobilisation und Kräftigung Ihrer Füße und der Beinmuskulatur. Außerdem wird durch Gleichgewichtstraining das Zusammenspiel von Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur trainiert, was die Tritt- und Standsicherheit im Alltag verbessert. Für diesen Kurs erhalten Sie einen Zuschuss durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse.

## **Hatha-Yoga - Entspannung für den Nacken\***

**Donnerstag 9:00 - 10:00**

Wer kennt das nicht: verspannte Schultermuskulatur, steifer Nacken, Spannungskopfschmerz. Hier sind alle Übungen auf den Schultergürtel und dessen Mobilisation ausgerichtet. Für diesen Kurs erhalten Sie einen Zuschuss durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse.

## **Gesprächskreis für Alkohol Kranke**

**Jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat 18:00 - 19:00**

Der Gesprächskreis bietet Hilfe, um die Alkoholkrankheit zu erkennen und sich das eigene Suchtproblem einzugestehen. Wir unterstützen Sie dabei, Voraussetzungen für eine dauerhafte Abstinenz von Alkohol zu schaffen und für sich Wege zu finden, Probleme ohne Alkohol zu lösen. Dabei gilt es auch, neue Lebensinhalte zu entdecken und eine neue Sinnggebung für das eigene Tun zu erlernen.

Kursleitung: Eva Schröter, Tel.: 030 803 091-0

Medizinische Begleitung: Dr. Dr. med. univ. Gerd Ludescher

## **Herzsport\*\***

**Montag 9:30 - 11:00, 11:00 - 12:30, 12:30 - 14:00**

**Mittwoch 16:00 - 17:30, 17:30 - 19:00**

Regelmäßiger Herzsport senkt den Blutdruck, optimiert die Herz-Kreislauffunktion und verbessert die Beweglichkeit. Nach Infarkt, Herzoperation oder bei Herz-Kreislaferkrankungen können Sie hier Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und zu mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper zurückfinden. In unseren Herzsportgruppen ist immer ein Arzt/eine Ärztin anwesend.

## **Bewegung bei Polyneuropathie**

**Donnerstag 12:00 - 13:00**

Polyneuropathie schränkt viele Menschen ein: Sie trauen sich nicht mehr, weitere Entfernungen zu Fuß zurückzulegen, mit zunehmender Angst vor Schmerzen und Sturz erfolgt oft eine weitere Einschränkung, ein Kreislauf beginnt. Leichte regelmäßige Bewegung hilft Ihnen, Ihre Koordination zu verbessern und gibt Ihnen ein sichereres Körpergefühl. Bewegung wirkt sich auch auf das Krankheitsbild selbst aus: typische Symptome wie Kribbeln, Taubheit oder Schmerzen können verringert werden.

## **Patientensport Einzeltraining**

**Termine nach Vereinbarung**

Nach längeren Erkrankungen oder schweren Operationen fällt es oft schwer, wieder zum Alltag zurückzufinden, zumal dieser häufig auch anders ist "als vorher". Wenn Ihnen das Training in einer Gruppe (noch) zu anstrengend ist oder Sie sich noch unsicher fühlen, bieten wir gern auch ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Einzeltraining an. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

## **Fit und vital durchs Leben**

**Dienstag 14:00 - 15:00**

Ziel des Sports ist der Erhalt und weitere Aufbau der Muskulatur, um mehr Stabilität des Skelettsystems zu erreichen. Daneben werden motorische Grundlagenfähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert.

## **Hüfte und Knie - Beinachsentraining**

**Dienstag 13:00 - 14:00**

Hüftschmerzen? Knieprobleme? Dieses moderne Bewegungsprogramm optimiert Ihre Gang- und Standsicherheit nachhaltig! Spezielle Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen tragen zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei. Daneben werden durch Koordinationsübungen und Propriozeptionstraining auch die kognitiven Fähigkeiten trainiert.

## **Sanftes Pilates\***

**Mittwoch 9:45 - 10:45**

Pilates ist ein ideales Training, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen. Beim Pilates wird die häufig vernachlässigte Tiefenmuskulatur angesprochen. Die Übungsfolgen verbinden in einzigartiger Art und Weise Kraft und Beweglichkeit und werden kontrolliert und konzentriert ausgeführt. In diesem Kurs werden zunächst einfache Basisübungen erlernt, so dass er sich besonders für Personen ohne oder mit sehr wenig sportlicher Vorerfahrung eignet. Der Schwerpunkt liegt dabei bei Übungen zur Mobilisation und Dehnung.

## **Beckenbodentraining**

**Dienstag 12:00 - 13:00**

**Donnerstag 18:00 - 19:00**

Hier erlernen Sie eine spezielle Becken- und Atmungsgymnastik. Sie erlangen damit nach und nach die Fähigkeit, Ihre Beckenbodenmuskulatur intensiver wahrzunehmen und gezielt zu kräftigen. Alle Übungen sind absolut alltagstauglich.

## **Wirbelsäulengymnastik**

**Montag 18:45 - 19:45**

**Dienstag 9:00 - 10:30, Dienstag 17:30 - 19:00**

**Dienstag 18:00 - 19:00, Mittwoch 14:30 - 16:00**

Mit Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohlthuender Entspannung schaffen Sie einen Ausgleich für einen im Alltag strapazierten Rücken. Außerdem erhalten Sie hier praxisnahe Tipps zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.

## **Osteopathie in der Gruppe**

**Montag 15:00 - 16:00**

**Samstag 11:00 - 12:00**

Osteopathie ist eine ganzheitliche Form der Medizin, in der Diagnostik und Behandlung mit den Händen erfolgen. Wir haben auf Basis der osteopathischen Philosophie ein Kurskonzept in Kleingruppen entwickelt. Dieses moderate, auf die Bedürfnisse von Menschen mit komplexen Vorerkrankungen abgestimmte Sportprogramm hilft Ihnen, wieder Kraft und Ausdauer aufzubauen und Ihre Beweglichkeit zu steigern.

## **Faszientraining**

**Donnerstag 17:00 - 18:00**

Faszien sind passive Strukturen ohne Eigenbeweglichkeit. Sie geben Muskeln Form und Festigkeit, schützen sie vor Verletzungen und sorgen dafür, dass die inneren Organe sich in ihrer Lage innerhalb unseres Körpers nicht verändern. Faszienfasern sind im Idealfall elastisch. Verlieren sie ihre Elastizität oder verkleben, können Schmerzen und Verspannungen entstehen. Hier lernen Sie Übungen, wie Sie Verspannungen lösen und Ihre Beweglichkeit verbessern können.

\* Präventionskurs nach §20 SGBV

\*\* Rehagruppen, mit ärztlicher Verordnung