



WIR SUCHEN DICH ALS KURSLEITUNG

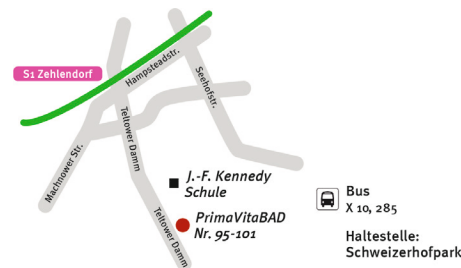
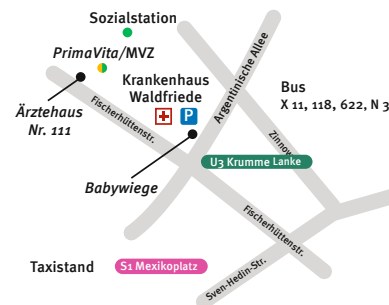
**Gesundheitszentrum PrimaVita
am Krankenhaus Waldfriede**

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



Kontakt

Gesundheitszentrum PrimaVita
am Krankenhaus Waldfriede
Argentinische Allee 40 | 14163 Berlin-Zehlendorf
(Eingang Fischerhüttenstr. 109)
Telefon 030. 81 810-301
Telefax 030. 81 810-77301
E-Mail anmeldung@primavita-berlin.de
www.primavita-berlin.de



Das Gesundheitszentrum PrimaVita ist Teil des
Gesundheitsnetzwerks Waldfriede.

Stand: September 2024

Gesundheitszentrum PrimaVita



Gesunde Familie



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

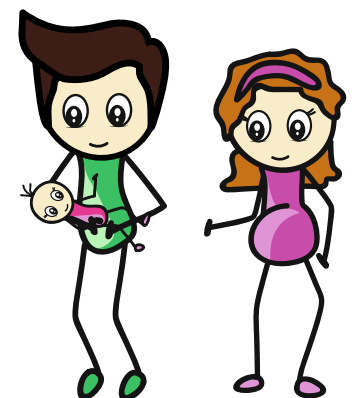
wir tun Ihnen Gut(es). Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sollten im Fokus stehen, deshalb haben wir uns Beides auf die Fahne geschrieben und möchten für Sie und Ihre Familie Partner für Bewegung und Entspannung sein.

Seit 1993 steht das Gesundheitszentrum PrimaVita am Krankenhaus Waldfriede für Prävention und Gesundheitsförderung. In Berlin waren wir damit die erste Einrichtung dieser Art an einem Akutkrankenhaus. Inzwischen finden im PrimaVita pro Jahr ca. 500 Kurse, Dauergruppen und Seminare statt. Wir bieten Ihnen und Ihrer Familie ein umfassendes Angebot an gesundheitsorientierten Freizeitmöglichkeiten. Große und kleine Sportfans in unterschiedlichen Familiensituationen finden im PrimaVita das passende Angebot.

Wir freuen uns auf Ihren virtuellen oder persönlichen Besuch.

Bleiben Sie gesund

Ihr PrimaVita Team



Aus unserem Kursangebot im Gesundheitszentrum PrimaVita

Angebote für Babys und Kids

PEKiP*

Entdecken Sie gemeinsam die spannenden ersten Lebensmonate! PEKiP® möchte Ihnen und Ihrem Baby die Möglichkeit bieten, Zeit gemeinsam zu genießen. Der Raum ist warm und die Babys dürfen ausgezogen werden, so dass sie sich frei bewegen können. Unsere Kurse beginnen ab der 8. Lebenswoche und begleiten.

Eltern-Kind-Turnen

Hier erobern die Kinder unseren Bewegungsraum. Durch aktives Handeln sowie kreativen und phantasievollen Umgang mit ihrer Umwelt erweitern die Kinder ihr Bewegungsrepertoire. Für die Kinder soll dieser Kurs eine normfreie Bewegungswelt sein, geprägt von Vielseitigkeit, Freiwilligkeit und einem hohen Grad an Entscheidungsmöglichkeiten. Unsere Kurse sind für 3 Altersgruppen angedacht: 1,5-2 Jahre, 2-3 Jahre, 3-4 Jahre.

Yoga und Meditation für Grundschulkinder*

Yoga hat eine regulierende und ganzheitliche Wirkung auf das Nervensystem sowie auf den Herzkreislauf. Gerade Grundschulkinder sind bedingt durch zahlreiche mediale Einflussfaktoren immer weniger in der Lage, sich auf sich selbst zu fokussieren. In diesem Kurs lernen die Kinder, sich im Umfeld von Druck in der Schule, Medienkonsum und anderen Reizen Inseln der Entspannung zu suchen und Rückszugsins "Ich" zu finden.

Babyschwimmen

In unseren Kursen können Babys ab dem 6. Lebensmonat schwimmen. Babyschwimmen macht Spaß und ist gut für die Eltern-Kind-Bindung. Das Planschen im 32°C warmen Wasser fördert die motorische Entwicklung Ihres Babys, Wahrnehmung, Gleichgewichtssinn und Selbstbewusstsein werden spielerisch gefördert.

Kleinkindschwimmen

Ab dem 3. Lebensjahr kann Ihr Kind am Kleinkindschwimmtteilnehmen. Hier wird spielerisch die Sicherheit im Wasser geübt. Dazu gehören Tauchen, Springen ins Wasser und viel freie Bewegung.

PrimaVita Schwimmkids

Hier nimmt Ihr Kind spielerisch Kontakt zum Wasser als seinen besten Freund im Schwimmbad auf und verliert die Angst davor. In kleinen Gruppen lernt Ihr Kind Schwimmen und Tauchen. Am Ende wird Ihr Kind stolz auf sein Seepferdchen sein.

Angebote für Schwangere

Hatha Yoga für Schwangere*

Gesunder Bewegung während der Schwangerschaft steht nichts entgegen. Beim Hatha Yoga kräftigen Sie gezielt Rückenmuskulatur und Beckenboden. Dies beugt Rückenproblemen vor und vermeidet Wassereinlagungen. Gut vorbereitet werden Sie der Geburt gelassener entgegensehen können.

Ausdauertraining im Wasser für Schwangere*

Unser Ausdauertraining im 32°C warmen Wasser bringt Sie wieder in Schwung und verbessert die Durchblutung. Sie lernen, Ihren stark beanspruchten Rücken zu entspannen und zu kräftigen und trainieren nebenbei Ihren Beckenboden.

Geburtsvorbereitung

Zur optimalen Vorbereitung auf die Geburt gehören ein Einblick in das Geburtsgeschehen, Atem- und Entspannungsübungen sowie ein Überblick zu den verschiedenen Geburtspositionen. Die Themen Stillen und Wochenbett sind ebenso Inhalt des Kurses.

Gerne können Sie Ihre Begleitperson mitbringen, die Sie auch während der Geburt unterstützen wird.

Anmeldungen über

Yara von Consbruch

e-mail: info@hebamme-yara.com

Tel.: 0152 04041490

Nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik im Wasser

Rückbildungsgymnastik dient der Prophylaxe und Therapie einer Beckenbodenschwäche. Ihr Körper hat in den vergangenen Monaten der Schwangerschaft wunderbare Leistungen vollbracht, wurde aber auch sehr belastet. Gönnen Sie sich ein wenig Zeit für sich und unterstützen Sie Ihren Körper bei der erneuten Umstellung. Ihr Baby können Sie leider nicht mit ins Schwimmbad bringen.

Bring Dein Baby mit zum Sport

Bye bye Babybauch*

(Wieder) fit nach der Geburt! Das Programm "Bye bye Babybauch" basiert auf einer Kombination aus ausdauerorientierten Trainings- und Kraftelementen und stärkt so Rücken, Schulter und Nacken.

Pilates für Einsteiger*

Pilates ist ein schonendes und effektives Training für die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Ihr Kind ist in Ihrer Nähe auf einer "Matteninsel" und kann Sie beim Sport beobachten.

Hatha Yoga für Einsteiger*

Yoga dient der Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Es verhilft zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und innerer Ruhe. Anspannungen werden gelöst, die Muskulatur wird kräftiger und der gesamte Körper findet zu mehr Beweglichkeit. Ihr Kind ist in Ihrer Nähe auf einer "Matteninsel" und kann Sie beim Sport beobachten.

* Für diese Kurse sind Zuschüsse Ihrer (gesetzlichen) Krankenkasse möglich. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse!