Power mit Flexitarif:

Sie möchten sich an kein Fitnessstudio vertraglich binden und trotzdem flexibel trainieren? Dann nehmen Sie doch unseren Flexitarif für ausgewählte Kurse:

- 10 Termine kaufen und verteilt auf 15 Wochen abtrainieren
- 5 Termine kaufen und verteilt auf 8 Wochen abtrainieren
- mit der 10-er Karte Frühaufsteherkurse unsere 7:00 - Aquakurse flexibel nutzen

Gesundheitszentrum
PRIMAVITA
Berlin-Zehlendorf

Kontakt

Gesundheitszentrum PrimaVita
am Krankenhaus Waldfriede

Argentinische Allee 40 | 14163 Berlin-Zehlendorf

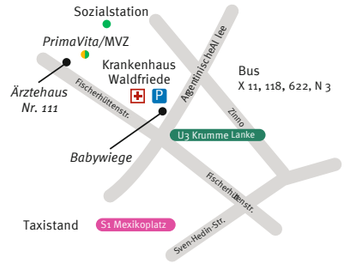
(Eingang Fischerhüttenstr. 111)

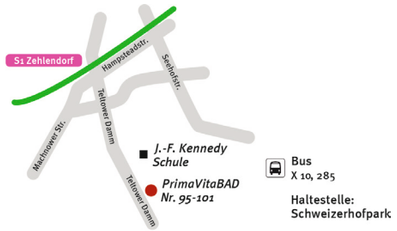
Telefon 030. 81 810-301

Telefax 030. 81 810-77301

E-Mail anmeldung@primavita-berlin.de

www.primavita-berlin.de





Das Gesundheitszentrum PrimaVita ist Teil des Gesundheitsnetzwerks Waldfriede.

Stand: April 2025

Gesundheitszentrum PrimaVita

Vital und gesund

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 Ihr 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 ein umfassendes Angebot an gesundheitsorientierten Freizeitmöglichkeiten. Für fast jede Altersgruppe und ganz unterschiedliche Lebenssituationen finden Sie im PrimaVita das passende Angebot. Eine Auswahl haben wir hier für Sie zusammengestellt. Die mit * gekennzeichneten Kurse werden auch als Präventionskurse angeboten.

Wir freuen uns auf Ihren virtuellen oder persönlichen Besuch

Bleiben Sie gesund

Ihr PrimaVita Team

Gesundheitszentrum
PRIMAVITA
Berlin-Zehlendorf

Aus unserem Kursangebot im Gesundheitszentrum PrimaVita

Bewegung für Alle

Kleine Gruppen und professionelle Anleitung durch prima Kursleiter: Das verspricht Spaß an Bewegung mit Gleichgesinnten. Sie können in (Einsteiger)kursen oder in einer festen Dauergruppe trainieren.

...drin

Pilates für Einsteiger *
Beim Pilates wird die häufig vernachlässigte Tiefenmuskulatur direkt angesprochen. Die Übungsfolgen verbinden Kraft und Beweglichkeit und werden kontrolliert und konzentriert ausgeführt. Eine besondere Rolle übernimmt das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung.

Wirbelsäulengymnastik
Mit Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich zum Alltag. Sie erhalten praxisnahe Tipps, die Ihnen helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen und Bewegungen im Alltag ökonomischer und leichter auszuführen.

Vielsitzertraining
Wir sitzen zu viel. Um die durch zu häufiges Sitzen geschwächte und verkürzte Muskulatur in Beinen und Gesäß zu kräftigen und zu dehnen, sind Sie hier genau richtig.

ZUMBA®
Das effektive Workout lässt die Pfunde schmelzen, formt den Körper und hilft gegen Alltagsstress. Mit einfachen Schrittkombinationen aus Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton tanzen Sie sich fit. ZUMBA® stärkt die Kondition und ist ideal für alle mit Spaß an lateinamerikanischer Musik.

Powergruppen:
KondiPepp *, Power Pilates, Bauch Beine Po, Power Circuit
Hier powern Sie sich richtig aus, verbessern Ihre Ausdauer und kräftigen Ihre Muskulatur ganzheitlich. Für alle, die Spaß an abwechslungsreicher Bewegung mit Musik haben.

Yoga
Yoga ist eine aus Indien stammende ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen mit zahlreichen mentalen und körperlichen Übungen. Im Yoga werden Kraft, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit trainiert.

Hatha Yoga *
Beim Hatha Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Konzentrationsübungen angestrebt. Wählen Sie zwischen Einsteigerkursen und dem etwas intensiveren Hatha Yoga Flow.

Yoga für die die Füße *
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.

Hatha Yoga Entspannung für Schulter und Nacken *
In diesem Kurs lernen Sie speziell Übungen zur Mobilisation der oft verspannten Muskulatur im Schulter-Nackenbereich.

Hatha Yoga für Kopf und Kiefergelenk *
Hier lernen Sie, durch Entspannungsübungen und Yogatechniken Ihr Kopf- und Kiefergelenk in eine zentrale „Mittelposition“ zu bringen und damit muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Beckenbodentraining *
Dieser yogabasierte Kurs zielt sich besonders auf die Körpermitte und stärkt Ihren Beckenboden.

...draußen

Nordic Walking * und Power Walking *
Mit Nordic Walking steigern Sie vor allem Ihre Ausdauer und beugen Verspannungen im Rücken sowie im Schulter-Nacken-Bereich vor. Die Bewegung im Freien trägt zu mehr Wohlbefinden bei und bringt ganz nebenbei noch Einklang mit der Natur. Wählen Sie zwischen Einsteiger- und Powerkursen.

... im Wasser

Unser Bad am Teltower Damm hat ein 12 x 6 m großes Becken mit verstellbarem Hubboden. Die Wassertemperatur beträgt angenehme 32 Grad Celcius.

Wasser ist ein ideales Medium für Bewegungsangebote, weil es die Gelenke entlastet, gleichzeitig aber für jede Bewegung einen erhöhten Kraftaufwand erfordert.
Wichtig: Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden trainieren Sie bitte nur nach Rücksprache mit dem Arzt!
Sie können in abgeschlossenen Kursen oder in einer festen Dauergruppe trainieren. Dabei haben Sie die Wahl:

Aquafitness *
Aquafitness ist ein ausdauerorientiertes Bewegungsprogramm. Für diese Kurse erhalten Sie von den meisten Krankenkassen einen Zuschuss für 2 Kurse pro Kalenderjahr.

Aquasport
Ähnlich wie beim Aquafitness können Sie sich auch hier richtig auspowern. Durch spezielle Übungen mit und ohne Gerät stärken Sie Ihre Muskulatur und die Beweglichkeit wird verbessert.

Aquasport Tiefwasser
Im 1,80m tiefen Wasser sind die körperlichen Anforderungen höher, hier wird ganz besonders die Rumpfmuskulatur gefordert. Der Wasserdruck wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus.

Aquasport 65+
Gelenkschonende Übungen im Wasser wirken dem altersbedingten Muskelabbau entgegen und verbessern Ihre Beweglichkeit. Dadurch bleiben Sie auch an Land standfest und mobil.

Entspannung für Alle

Stress ist lebenswichtig, doch im Übermaß kann er Auslöser für psychische und physische Erkrankungen sein. Wir unterstützen Sie, dem Alltagsstress bewusst entgegen zu wirken bzw. es gar nicht erst zu Erschöpfungszuständen kommen zu lassen. Entspannungs- und Atemübungen helfen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und zu mehr Gelassenheit zu finden.

Qi Gong *
Qi Gong ist eine uralte Methode, um die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele zu aktivieren. Dies führt zu einer inneren Ausgeglichenheit, die Sie Stresssituationen in Ihrem Alltag besser bewältigen lässt.

Autogenes Training *
Autogenes Training beruht auf Autosuggestion. Das Autogene Training zielt darauf ab, mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft einen Zustand von innerer Ruhe und körperlicher Entspannung hervorzurufen.

Progressive Muskelentspannung *
Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren. Mit dem Wechsel von gezielter An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen wird Ihre Körperwahrnehmung geschult und eine wohltuende Balance von Körper und Geist leicht erfahrbar gemacht.

Yoga Nidra (Hatha Yoga - Entspannung pur)*
Yoga Nidra bedeutet übersetzt "yogischer Schlaf". Dabei wird das Bewustsein in das Innere gelenkt, man erreicht einen Zustand zwischen Schlaf und Wachsein.

* Für diese Kurse erhalten Sie bis zu 80% Zuschuss durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse