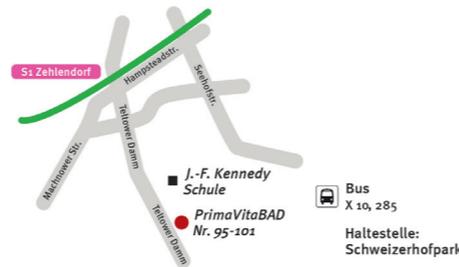
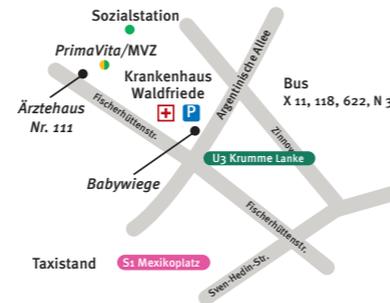




Kontakt

Gesundheitszentrum PrimaVita
am Krankenhaus Waldfriede
Argentinische Allee 40 | 14163 Berlin-Zehlendorf
(Eingang Fischerhüttenstr. 111)
Telefon 030. 81 810-301 / -303
Telefax 030. 81 810-77301
E-Mail info@primavita-berlin.de
E-Mail anmeldung@primavita-berlin.de
www.primavita-berlin.de



Das Gesundheitszentrum PrimaVita ist Teil des Gesundheitsnetzwerks Waldfriede.

Gesundheitszentrum PrimaVita



Angebote mit besonderen Schwerpunkten

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 Bedürfnisse von Patient:innen 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.

Unsere Kursleiter:innen gehen in kleinen Gruppen persönlich auf Sie und Ihre Bedürfnisse ein. Für alle unsere Kurse können Sie eine kostenfreie Probestunde nehmen, vereinbaren Sie einen Termin und kommen Sie vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr PrimaVita Team

WIR SUCHEN DICH ALS KURSLEITER BZW. TRAINER

**Gesundheitszentrum PrimaVita
am Krankenhaus Waldfriede**

Argentinische Allee 40, 14163 Berlin
Telefon: 030. 81 810-303
www.primavita-berlin.de

Stand: April 2025



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.

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.

Brain Fit - Bewegtes Gedächtnistraining

Mittwoch 11:00 - 12:00

Hier wird die Kombination von Bewegung und konzentrationssteigernden Übungen genutzt, sodass die "Zusammenarbeit" von Kopf und Körper noch einmal ganz besonders gefordert wird.

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!

Herzsport**

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

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

Donnerstag 09:00 - 11:30, 11:30 - 13:00

Regelmäßiger Herzsport senkt den Blutdruck, optimiert die Herz-Kreislauffunktion und verbessert die Beweglichkeit. Nach Infarkt, Herzoperation oder bei Herz-Kreislaufkrankungen 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.

Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining Mittwoch

12:00 - 13:00

Für ältere und kranke Menschen stellen Stürze ein besonderes Verletzungsrisiko dar. In diesem Kurs lernen Sie Übungen, die Ihr Gleichgewicht verbessern und die vor allem zum Gehen benötigte Muskulatur gezielt stärken. Gleichzeitig lernen Sie, Sturzrisiken im Alltag zu vermeiden.

Pilates für Senioren

Freitag 10:30 - 11:30

Beim Pilates wird die Tiefenmuskulatur direkt angesprochen. Die Übungsfolgen werden kontrolliert ausgeführt und sind an die Altersgruppe 70+ angepasst. Eine besondere Rolle übernimmt das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung.

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

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.

Hockergymnastik

Montag 14:30 - 15:30

Mit zunehmendem Alter baut unser Körper ab und manche Bewegungen fallen schwer - kein Grund, sich nicht mehr zu bewegen! In der Hockergymnastik werden alle Muskelgruppen gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert - nur eben im Sitzen.

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 wohltuender Entspannung schaffen Sie einen Ausgleich für einen im Alltag strapazierten Rücken. Außerdem erhalten Sie hier praxisnahe Tipps zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.

Funktionsgymnastik in Kleingruppen

Montag 15:30 - 16:30

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.

* Präventionskurs nach §20 SGBV, bis zu 80% Zuschuß durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse

** Rehagruppen, mit ärztlicher Verordnung