

02 | 2017

Vital und gesund

Kurse und Seminare

Förderung der Präventionskurse
durch Krankenkassen



Gesundheitszentrum



PRIMA VITA

Berlin-Zehlendorf

Hempel
Gesundheits-Partner
www.hempel-berlin.de

**Ihre Ansprechpartner
im Gesundheitszentrum PrimaVita**

Information / Counter

Barbara Bahr, Kathleen Kühnert

Tel.: (030) 81 810-303 | Fax: (030) 81 810-77301

info@primavita-berlin.de

Kursanmeldung

Liliane Doms

Tel.: (030) 81 810-301 | Fax: (030) 81 810-77301

anmeldung@primavita-berlin.de

**Leiterin Verwaltung und Organisation
Gesundheitszentrum PrimaVita**

Nicole Tellner

Tel.: (030) 81 810-306 | Fax: (030) 81 810-77306

n.tellner@primavita-berlin.de

Abrechnungswesen und Organisation

Tel.: (030) 81 810-182 | Fax: (030) 81 810-77306

abrechnung@primavita-berlin.de

**Ihre Ansprechpartner Medical Check Up
im Krankenhaus Waldfriede | Haus K, Ärztehaus, 1. OG**

Medizinischer Leiter

Dr. Dr. med. univ. Gerd Ludescher

Facharzt für Allgemeinmedizin

Tel.: (030) 81 810-309 | Fax: (030) 81 810-77302

g.ludescher@primavita-berlin.de

Koordination

Manuela Stelter (Krankenschwester)

Tel.: (030) 81 810-183 | Fax: (030) 81 810-77302

checkup@primavita-berlin.de

Herzlich willkommen im PrimaVita

Seit 1993 steht im Gesundheitszentrum PrimaVita am Krankenhaus Waldfriede die Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit im Mittelpunkt. Kleine Kursgruppen, Kursvielfalt und exzellente Anleitung durch prima KursleiterInnen – das sind wie immer unsere bewährten Zutaten für viel Spaß an Bewegung mit Gleichgesinnten. Über unsere Kurse, die speziell auf die Bedürfnisse von jungen Erwachsenen und Berufstätigen sowie auf die Altersgruppe 50 und 60 plus zugeschnitten sind, gibt Ihnen das gelbe Programmheft einen Überblick.

Unser Motto: „Vital und gesund!“

Natürlich haben wir auch im 2. Halbjahr 2017 neue Kursideen für Sie im Programm. Zum einen möchten wir Sie zum Arbeiten mit einem wundervollen Material inspirieren. Der Kurs „Arbeiten am Tonfeld®“ ermöglicht Ihnen eine neue Erfahrung. Sie wird es Ihnen erleichtern, Ihr äußeres und inneres Gleichgewicht zu finden – mit Leib und Seele oder anders gesagt mit Verstand und Gefühl (mehr dazu Seite 55). Zweitens möchten wir nicht nur für Ihre Gesundheit und Vitalität sorgen, sondern auch Ihr Bedürfnis nach Sicherheit stärken. Speziell für die Älteren unter Ihnen bieten wir deshalb erstmals einen „Yoga-Kurs für Senioren“ an (mehr dazu Seite 54). „Stretch und Relax“ ist der Titel des dritten Kurses, den wir für Sie ins Programm aufgenommen haben. Hier können Sie lernen, wie Sie durch geschmeidige und fließende Bewegungen Ihre Muskulatur auf besonders angenehme Weise dehnen, strecken und stärken (mehr dazu Seite 40).

Vielen unserer TeilnehmerInnen bereitet es eine große Freude, dass wir seit einiger Zeit in unseren Programmheften KursleiterInnen des PrimaVita näher vorstellen. Das möchten wir auch im aktuellen Heft beibehalten (siehe Seite 9). Eine Übersicht über alle KursleiterInnen und deren jeweilige Schwerpunkte im Programm „Vital und gesund“ finden Sie ab Seite 7.

Wir freuen uns auf Sie!



Ihre Nicole Tellner,
Leiterin Verwaltung und Organisation

Inhaltsverzeichnis

Informationen zur Kursanmeldung	4
Was Sie als Neukunde(in) wissen sollten	5
Rabatte und Vorteilsaktionen	6
Ihre Kursleiterinnen und Kursleiter im Programm „Vital und gesund“	7
Nahaufnahme:	
Nalan Arslan und Roland Schroth	9
Präventionskurse im Überblick	11
Dauergruppen im Überblick	17
Bewegung im Wasser	23
Aquasport Tiefwasser	24
Aquafitness	26
Aquasport – „Schwereelos und mobil im Alter“	28
Aquanastik	30
Fit & vital bis ins Alter	31
Faszientraining	33
Theraband – Wohlbefinden Zug um Zug	34
ZUMBA®	35
ZUMBA Gold®	36
Kondi Pepp!	37
Sanfte Bewegung für Rücken & Muskulatur	39
NEU! Stretch und Relax	40
NEU! Pilates Anfänger Plus	41
Pilates – Einsteiger / Mittelstufe / Fortgeschrittene	42
Präventive Wirbelsäulen-Gymnastik	44
Präventive Beckenboden-Gymnastik	45
NEU! Präventives Genius Rückentraining am Gerät	46
Trockengymnastik der Rheuma-Liga	47
Gesundheit in die Hand nehmen –	
Patientenseminar	49
NEU! Arthritis der Hände – Das Leben mit Rheuma im Griff haben	50

Entspannung & Stressbewältigung	53
NEU! Yoga für Senioren	54
NEU! Arbeiten am Tonfeld	55
Mit Genuss entschleunigen	56
HATHA-YOGA – Einsteiger	57
QI GONG – Einsteiger	58
Autogenes Training	59
Progressive Muskelentspannung	60
Bewegen & Entspannen im Grünen	61
Nordic Walking	62
HATHA-YOGA im Park	63
QI GONG im Park	64
Lebenshilfe	65
Selbstverteidigung für Senioren	66
Individuelle ärztliche Ernährungsberatung	68
Ärztliche Rauchersprechstunde	69
Gesprächskreis für Suchtkranke	70
Herausforderung Großeltern	71
Sicherheit und Erste Hilfe – Für Baby und Kleinkind	72
AGB, Buchungsinformationen	73
Anmeldeformular, Anfahrt	78

Legende:

K Kurs

NEU! Kurs neu im Angebot bzw. nach Pause wieder im Angebot!

- Für diese Kurse gewähren viele Krankenkassen eine finanzielle Förderung.
- Beachten Sie die Schließzeiten aufgrund von Wartungsarbeiten im PrimaVita-Bad vom 17. bis 30. Juli 2017!
- Die TeilnehmerInnen der mit einem grünen Quadrat gekennzeichneten Kurse erhalten mit der Rechnung einen Einkaufsgutschein über 10,00 EUR unseres Kooperationspartners „Hempel Gesundheitspartner“.
- Angebot im Kursprogramm „Gesunde Familie“

Informationen zur Kursanmeldung

Über Ihr Interesse an den Kursangeboten im PrimaVita freuen wir uns sehr und wünschen Ihnen viel Freude und spannende Stunden mit und bei uns. Anmeldeinformationen, Zahlungsbedingungen und Kündigungsfristen lesen Sie bitte ab Seite 73.

Unsere Information ist zu folgenden Zeiten für Sie da:

Montag bis Donnerstag: 08:30 bis 18:30 Uhr

Freitag: 08:30 bis 14:00 Uhr

So melden Sie sich am schnellsten bei uns an!

Sie wollen sich verbindlich für einen Kurs anmelden?

Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten bei uns.

A) Sie melden sich einfach unter Nennung Ihres Wunschkurses, Namen, Anschrift, Tel.-Nr. sowie Geburtsdatum per Mail über anmeldung@primavita-berlin.de an.

B) Sie verwenden für Ihre Anmeldung das Formular am Ende dieser Broschüre und schicken es uns per Post oder per Fax zu.

C) Wenn Sie bereits TeilnehmerIn eines PrimaVita-Kurses waren, melden Sie sich telefonisch unter der Nummer (030) 81 810-301 bei unserer Mitarbeiterin Liliane Doms an.

D) Selbstverständlich können Sie Ihre Anmeldung auch persönlich am Informationscounter im Foyer vornehmen. Neben allgemeinen Auskünften zum Kursprogramm geben wir hier auch aktuelle Hinweise zum Kursgeschehen.

E) Wählen Sie auf unserer PrimaVita-Homepage www.primavita-berlin.de einfach Ihren Wunschkurs aus und melden sich „papierfrei“ und unkompliziert online an. Über unsere Homepage können Sie zudem jederzeit einsehen, in welchen Kursen es noch freie Kursplätze gibt.

Bitte beachten Sie:

Unseren Informationscounter erreichen Sie unter der Nummer (030) 81 810-303 sowie unter der E-Mail-Adresse info@primavita-berlin.de. Unsere Mitarbeiterinnen Barbara Bahr und Kathleen Kühnert sind gerne für Sie da!

Was Sie als Neukunde(in) wissen sollten

Kurse und Dauergruppen

Für viele Kursangebote im PrimaVita stehen verschiedene Wochentage und Tageszeiten zur Auswahl. Es wird Ihnen also nicht schwerfallen, einen Termin zu finden, der zu Ihrem Zeitplan passt. Sie möchten regelmäßig über einen längeren Zeitraum zum festen Termin trainieren? Dann bietet sich die Teilnahme in einer unserer Dauergruppen an. Eine Übersicht inklusive Details zu den Übungsinhalten finden Sie ab Seite 17.

■ Achten Sie auf dieses Zeichen!

Unser Kursprogramm enthält zahlreiche Präventionskurse, die von vielen Krankenkassen gefördert werden. Einen Überblick über das aktuelle Angebot finden Sie ab Seite 11. Alle Präventionskurse in den entsprechenden Rubriken sind zusätzlich mit dem Zeichen ■ markiert. Genauere Informationen zur jeweiligen Förderhöhe erhalten Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse.

Schnuppertermine

Sie sind unsicher, ob ein Kurs für Sie geeignet ist oder Ihren Erwartungen entspricht? Sofern freie Kapazitäten vorhanden sind, können Sie nach Absprache mit den Mitarbeiterinnen der Information gerne in bereits laufende Kurse „hineinschnuppern“. Bei den „Entspannungskursen“ ist ein „Schnuppern“ nur in der ersten Kursstunde möglich. Übrigens: Auch bei Dauergruppen ist eine kostenlose Probestunde vor Vertragsabschluss nach Absprache möglich.

Wir brauchen Ihr Feedback

Ihre Zufriedenheit und Ihr Wohlbefinden sind uns sehr wichtig. Sollte Ihr Wunschkurs noch fehlen oder zu einer ungünstigen Zeit stattfinden, sprechen Sie bitte auf jeden Fall mit uns. Wir freuen uns über Ihr Feedback und jede gute Idee oder Anregung, die wir im Interesse aller Kunden umsetzen können.

Sie sind von unserem Kursangebot begeistert?

Dann werden Sie auch unsere Fan-Artikel begeistern, z.B. die PrimaVita-Sporttasche mit separatem Schuhfach! Für Sportarten, die auf der Matte ausgeführt werden, empfehlen wir Ihnen unser kuscheliges sonnengelbes PrimaVita-Badetuch. Natürlich haben wir weiterhin unsere schicke PrimaVita-Trinkflasche im Angebot. Unsere Damen am Informationscounter werden Ihnen diese Fan-Artikel gerne präsentieren. Übrigens: Wer gleich das gesamte PrimaVita-Paket kauft, erhält eine duftende Überraschung obendrauf.

Rabatte und Vorteilsaktionen

Gemeinsam durch dick und dünn!

Sicher haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, gemeinsam mit einem Partner und Freund bei uns zu trainieren. Wenn Sie sich gemeinsam bei uns anmelden, erhalten Sie und Ihr Kurspartner jeweils einen Freundschaftsrabatt von 10% auf die erste Kursrechnung. Voraussetzung ist, dass es sich bei Ihrem Kurspartner um einen Neukunden im PrimaVita handelt. Selbstverständlich gewähren wir den Rabatt auch, wenn es sich bei beiden Personen um Neukunden handelt.

Neue Kurse zum Einführungspreis

Auch im 2. Halbjahr 2017 können Sie **zwei** neue Kursangebote aus dem Programm „Vital und gesund“ zu einem Einführungspreis buchen. Aktuell liegt dieser bei 75% des regulären Preises. Um welche Kurse es sich diesmal handelt, lesen Sie auf den Seiten 41 und 54.

Vortragsreihe „Medizin aktuell!“ und Patientenseminar

Als Gesundheitszentrum sind wir Ihr Partner bei der praktischen Förderung Ihrer Gesundheit. Mit unserer Vortragsreihe „Medizin aktuell!“ wollen wir Sie über interessante Gesundheitsthemen informieren. Eine aktuelle Übersicht über Themen, Termine und Referenten liegt für Sie in unserem Haus bereit. Auf Wunsch schicken wir Ihnen die Broschüre „**Medizin aktuell!**“ gerne zu. Die Teilnahme an unseren Vorträgen ist kostenfrei.

Ein besonderes Angebot in diesem Themenkreis ist auch unser Patientenseminar „Arthritis“. Genaueres dazu finden Sie ab Seite 49.

Ihre KursleiterInnen („Vital und gesund“)

DAUERGRUPPEN

Andrea Brodka, Gymnastiklehrerin, Trainerin für Pilates, Tanzpädagogin

Katharina Hellenkamp, Physiotherapeutin

Susanne Meinck von der Mehden, Gymnastiklehrerin mit Herzsportlizenz

Claus Pustal, Trainer für Gesundheitssport 65+, Aqua, Babyschwimmen

Stefan Schmitz, Gesundheitssport-Trainer

Nicole Tellner, Trainerin für Freizeit, Fitness, Gesundheit und Pilates, lizenzierte Faszientrainerin, Herzsportlizenz

Petra Thomas, Trainerin für Aquanastik, Babyschwimmen, Nordic Walking

Tabata Wanjura, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Christa Westermann, Gymnastiklehrerin, Trainerin für Aquafitness, Babyschwimmen, Nordic Walking

Oliver Roestel, Diplom-Sportwissenschaftler, Trainer für Aquafitness

Sylvia Redecker, Trainerin für Babyschwimmen, Aquatrainerin

BEWEGUNG IM WASSER

Christina Alisch, Trainerin mit A-Lizenz, Aquatrainerin, Trainerin für Pilates

Susanne Meinck von der Mehden, Gymnastiklehrerin mit Herzsportlizenz

Sylvia Redecker, Trainerin für Babyschwimmen, Aquatrainerin

Claus Pustal, Trainer für Gesundheitssport, 65+, Aqua, Babyschwimmen

Rocco Schmickler, Gymnastiklehrer, Sportlehrer

Christa Westermann, Gymnastiklehrerin, Trainerin für Aquafitness, Babyschwimmen, Nordic Walking

Oliver Roestel, Diplom-Sportwissenschaftler, Trainer für Aquafitness

FIT & VITAL BIS INS ALTER

Andrea Milatz, Diplom-Sozialpädagogin

Rocco Schmickler, Gymnastiklehrer, Sportlehrer

Roland Schroth, Physiotherapeut, ZUMBA®-Trainer
(mehr Infos S. 9)

Tabata Wanjura, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Nalan Arslan, ZUMBA®-Trainerin

SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN & MUSKULATUR

Andrea Brodka, Gymnastiklehrerin, Trainerin für Pilates,
Tanzpädagogin

Oliver Roestel, Diplom-Sportwissenschaftler

Roland Schroth, Physiotherapeut, ZUMBA®-Trainer

Linde Stauber, Physiotherapeutin

Alexandra Suckow, Physiotherapeutin

Tabata Wanjura, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Cecilia Paarmann, Diplom-Sportwissenschaftlerin

GESUNDHEIT IN DIE HAND NEHMEN – PATIENTENSEMINARE

Sabine Grössel, Ergotherapeutin

Dr. med. Martin Lautenbach, Chefarzt Handchirurgie, obere
Extremität und Fußchirurgie, Zentrum Orthopädie und Unfall-
chirurgie

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

Dora Eckhardt, Diplom-Pädagogin

Dorothea Hampel, Qi Gong-Lehrerin

Patrizia Köysürenbars, Diplom-Sozialpädagogin

Marina Ernecke, zertifizierte Yogalehrerin

BEWEGEN & ENTSPANNEN IM GRÜNEN

Dorothea Hampel, Qi Gong-Lehrerin

Patrizia Köysürenbars, Diplom-Sozialpädagogin

Christa Westermann, Gymnastiklehrerin, Trainerin für
Aquafitness, Babyschwimmen, Nordic Walking

LEBENSILFTE

Dr. Dr. med. univ. Gerd Ludescher, Medizinischer Leiter Medical
Check-Up Krankenhaus Waldfriede; Facharzt für Allgemein-
medizin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin

Oliver Roestel, Diplom-Sportwissenschaftler

**Vier Fragen an unseren Kursleiter Roland Schroth,
aktiv für das PrimaVita seit September 2015**

Lieber Herr Schroth...

... was zeichnet Sie als Kursleiter aus?

„Temperamentvoll, energisch, verrückt – im guten Sinne. Ich bin Jemand, der die TeilnehmerInnen, wenn auch nur für eine Stunde, komplett aus dem Alltag rausholen kann.“

... warum arbeiten Sie gern im PrimaVita?

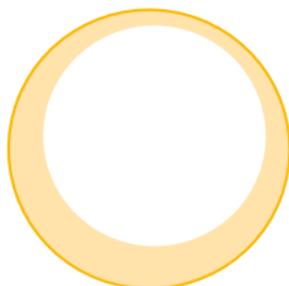
„Ich finde die Atmosphäre sehr toll. Die Mitarbeiter sind sehr freundlich, hilfsbereit und rund um die Uhr für die Menschen da. Die Räume sind sehr gut ausgestattet und die Kursauswahl ist immer up to date (bietet die neuesten Fitness- bzw. Bewegungskurse an), bleibt jedoch auch den „Älteren“ (z. B. Yoga, Pilates usw.) treu. Die einzelnen Kurse sind nicht nur für eine Altersgruppe geeignet – von den ganz Kleinen bis zu den Senioren findet jeder einen Kurs für sich.“

... welche Kurse leiten Sie im PrimaVita?

„Im PrimaVita gebe ich zur Zeit ZUMBA®-Kurse.“

... was ist Ihr persönlicher Gesundheitstipp?

„Gutes Essen, gut schlafen, für Körper und Seele etwas tun (Bewegung, Entspannung), mit sich selbst in Harmonie sein, viel tanzen und lachen, das Leben nicht so ernst nehmen.“



Roland Schroth

Physiotherapeut Bachelor of Science (Bsc.),
ZUMBA® Basic-Gold-Toning Trainer, TRX
Trainer

Vier Fragen an unsere Kursleiterin **Nalan Arslan**,
aktiv für das PrimaVita seit September 2016

Liebe Frau Arslan...

... was zeichnet Sie als Kursleiterin aus?

„Ich habe an dem, was ich tue, viel Freude. Ich bin sehr motiviert bei der Sache. Das ist ansteckend und überträgt sich auf die TeilnehmerInnen meiner Kurse. Ich arbeite gerne mit allen Altersgruppen zusammen. Zu sehen, wie sich mit einem regelmäßigen Training ein Erfolg einstellt, ist natürlich gerade bei älteren TeilnehmerInnen besonders schön.“

... warum arbeiten Sie gern im PrimaVita?

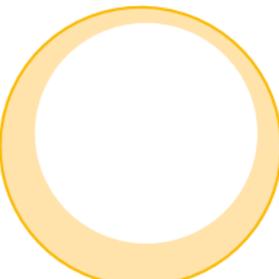
„Das PrimaVita bietet mir als Kursleiterin eine angenehme und professionelle Umgebung. Durch die kleinen Kursgruppen haben wir hier optimale Bedingungen für eine persönliche Anleitung und Betreuung der TeilnehmerInnen.“

... welche Kurse leiten Sie im PrimaVita?

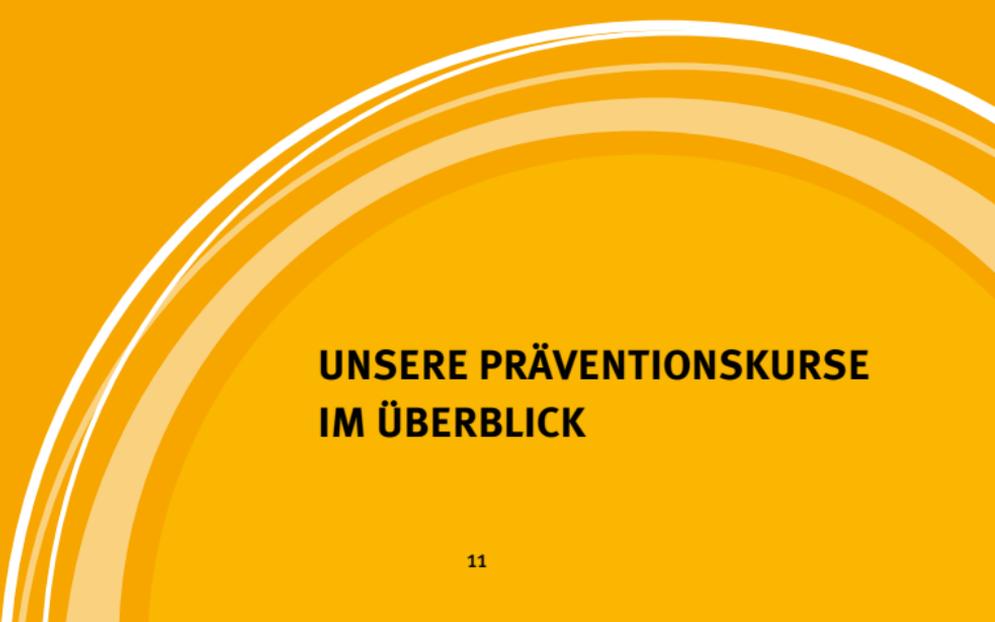
„ZUMBA® Gold Kurse“

... was ist Ihr persönlicher Gesundheitstipp?

„Gesund ernähren. Ausreichend bewegen. Das ist nicht immer leicht. Aber mehr ist eigentlich nicht nötig, um fit zu bleiben.“



Nalan Arslan
ZUMBA®-Trainerin



**UNSERE PRÄVENTIONSKURSE
IM ÜBERBLICK**

UNSERE PRÄVENTIONSKURSE IM ÜBERBLICK

Prävention dient der Vorbeugung oder Verzögerung von gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Krankheiten. Die Präventionskurse im PrimaVita zielen darauf ab, den verschiedenen Begleiterscheinungen unserer modernen Lebensweise – zu wenig Bewegung, einseitige Ernährung oder Dauerstress – bewusst entgegenzuwirken. Entsprechend konzentrieren sich Präventionskurse vorrangig auf die drei Handlungsfelder Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Da Prävention angesichts der Zunahme einer Vielzahl von Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Diabetes oder Fettleibigkeit von großer Bedeutung ist, werden Präventionskurse von den Krankenkassen nach §20 SGB V mit bis zu 75,00 EUR oder bis zu 80% finanziell unterstützt.

Am Ende Ihres Präventionskurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Damit können Sie die Förderung der Krankenkasse im Rückerstattungsverfahren beantragen. Achtung: Eine Rückerstattung erfolgt nur, wenn Sie bei einem 8-wöchigen Kurs mindestens 7 Termine und bei einem 10-wöchigen Kurs mindestens 8 Termine besucht haben.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir aufgrund der Vielzahl von Krankenkassen nicht in jedem Einzelfall eine Garantie für die Förderung der hier aufgeführten Präventionskurse übernehmen können. Daher ist eine Rücksprache mit Ihrer Kasse im Vorfeld Ihrer Anmeldung sinnvoll.

• BEWEGUNG IM WASSER •

AQUAFITNESS

Kurszeiten:

Montag,	10:00–11:00 Uhr
	11:00–12:00 Uhr
	12:00–13:00 Uhr
	17:00–18:00 Uhr
Dienstag,	13:00–14:00 Uhr
	15:00–16:00 Uhr
Mittwoch,	11:15–12:15 Uhr
	12:15–13:15 Uhr
	13:15–14:15 Uhr
Donnerstag,	13:00–14:00 Uhr
	14:00–15:00 Uhr
	17:00–18:00 Uhr
	18:00–19:00 Uhr
	20:00–21:00 Uhr
Freitag,	12:00–13:00 Uhr
Sonntag,	11:15–12:15 Uhr
	12:15–13:15 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 26.

• SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN & MUSKULATUR •

PILATES – Einsteiger

Kurszeiten:

Mittwoch,	19:15–20:15 Uhr
	20:15–21:15 Uhr
Donnerstag,	10:30–11:30 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 42.

Bitte beachten Sie

NUR bei den „Pilates-Kursen für Einsteiger“ handelt es sich um Präventionskurse.

PRÄVENTIVE WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Kurszeiten:

Dienstag, 20:15 – 21:15 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 44.

PRÄVENTIVE BECKENBODEN-GYMNASTIK

Kurszeiten:

Montag, 18:15 – 19:15 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 45.

NEU! PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING

Kurszeiten:

Montag, 15:00 – 16:00 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 46.

• ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG •

NEU! YOGA für Senioren

Kurszeiten:

Montag, 09:10 – 10:15 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 54.

HATHA-YOGA – Einsteiger

Kurszeiten:

Dienstag, 19:15 – 20:30 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 57.

QI GONG – Einsteiger

Kurszeiten:

Montag, 17:30 – 18:30 Uhr

Donnerstag, 11:30 – 12:30 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 58.

AUTOGENES TRAINING

Kurszeiten:

Donnerstag, 19:15 – 20:15 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 59.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Kurszeiten:

Donnerstag, 20:15 – 21:15 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 60.

• BEWEGEN & ENTSPANNEN IM GRÜNEN •

NORDIC WALKING

Kurszeiten:

Samstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 62.

HATHA-YOGA im Park

Kurszeiten:

Dienstag, 19:15 – 20:30 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 63.

QI GONG im Park

Kurszeiten:

Montag, 17:30 – 18:30 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 64.

UNSERE DAUERGRUPPEN

- **Aquafitness**
- **Aquasport Tiefwasser**
- **Aquanastik**
- **Aquasport 65 plus**
- **PILATES**
- **Herzsport**
- **Mach mit – bleib fit**
- **Standfest und mobil im Alter**
- **Rücken gut, alles gut!**
- **Wirbelsäulen-Gymnastik**
- **Gymnastik nach Brust-OP**
- **Osteoporose-Gymnastik**
- **Kondi Pepp!**

UNSERE DAUERGRUPPEN

Für ein regelmäßiges, kursunabhängiges Training bietet sich die Teilnahme in einer unserer Dauergruppen an. Vor Teilnahme wird ein Mitgliedervertrag abgeschlossen. Die Mitgliedsgebühr wird pro Kalendervierteljahr berechnet und ist jeweils am Anfang des Quartals fällig. Eine Dauergruppe besteht je nach Raumgröße aus 6 bis zu 18 TeilnehmerInnen. Sollte die maximale Teilnehmerzahl für eine Gruppe bereits erreicht sein, setzen wir Sie auf unsere Warteliste. Eine kostenlose Probestunde vor Vertragsabschluss ist nach Absprache möglich.

• BEWEGUNG IM WASSER •

Bitte bringen Sie mit

Badekleidung, Badelatschen, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

AQUAFITNESS

Aquafitness fördert Energieverbrauch, Abwehrkräfte und Kondition. Sie trainieren neben Herz, Kreislauf und Atmung auch Ihre Muskulatur. Ihre Gelenke und speziell die Wirbelsäule werden im Wasser gleichermaßen geschont und gestärkt. Nebenbei erhält Ihre Haut eine wohltuende Massage. In der Dauergruppe Aquafitness arbeiten wir mit verschiedenen Aquageräten.

DG1 Mo. 60 MIN. 18:00–19:00 UHR 12,00 EUR/TERMIN ○

DG2 Mo. 60 MIN. 20:00–21:00 UHR 12,00 EUR/TERMIN ○

AQUASPORT Tiefwasser

Beim „Aquasport Tiefwasser“ wird die Rumpfmuskulatur gefordert und im Ergebnis gekräftigt und gestärkt. Das Ergebnis des Trainings ist auch „an Land“ eine aufrechtere und straffere Körperhaltung. In der Dauergruppe Aquasport Tiefwasser arbeiten wir mit einem speziellen Rumpfgürtel / Schwimmgürtel.

Bitte beachten Sie

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ausreichende Körperkontrolle, Kondition und sicheres Schwimmen.

DG1 Di. 60 MIN. 19:00–20:00 UHR 12,00 EUR/TERMIN ○

DG2 Mi. 60 MIN. 15:15–16:15 UHR 12,00 EUR/TERMIN ○

AQUANASTIK

Aquanastik ist ein gelenkschonendes Training und wirkt Hal-
tungs- und Wirbelsäulenschäden entgegen. Es führt zu einer
umfassenden Kräftigung und Lockerung der Muskulatur. Ein
regelmäßiges Training in der Dauergruppe Aquanastik ist bei
rheumatischen Erkrankungen sehr zu empfehlen.

DG1 Mi. 60 MIN. 18:00–19:00 UHR 12,00 EUR/TERMIN ○

DG2 Mi. 60 MIN. 19:00–20:00 UHR 12,00 EUR/TERMIN ○

DG3 Mi. 60 MIN. 20:00–21:00 UHR 12,00 EUR/TERMIN ○

DG4 Di. 60 MIN. 16:00–17:00 UHR 12,00 EUR/TERMIN ○

DG5 Di. 60 MIN. 17:00–18:00 UHR 12,00 EUR/TERMIN ○

DG6 Di. 60 MIN. 18:00–19:00 UHR 12,00 EUR/TERMIN ○

AQUASPORT 65 plus

Aquasport 65 plus wirkt dem altersbedingten Muskelabbau
entgegen und eignet sich für Senioren, die noch ohne Unter-
stützung mobil sind. Durch den tragenden Auftrieb und den
natürlichen Widerstand des Wassers wird der gesamte Körper
trainiert. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordination,
bauen gezielt Muskeln auf und reduzieren somit die Gefahr
von Stürzen im Alltag.

DG1 Di. 60 MIN. 09:00–10:00 UHR 12,00 EUR/TERMIN ○

DG2 Do. 60 MIN. 09:00–10:00 UHR 12,00 EUR/TERMIN ○

• FITNESS, BEWEGUNG & PRÄVENTION •

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

PILATES

Beim Pilates wird die häufig vernachlässigte Tiefenmuskulatur angesprochen. Die Übungsfolgen verbinden in einzigartiger Weise Kraft und Beweglichkeit und werden kontrolliert und konzentriert ausgeführt. Eine besondere Rolle übernimmt dabei das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung.

DG1 Di. 60 MIN. 08:15–09:15 UHR 8,00 EUR/TERMIN

DG2 Di. 60 MIN. 19:00–20:00 UHR 8,00 EUR/TERMIN

DG3 Fr. 60 MIN. 10:45–11:45 UHR 8,00 EUR/TERMIN

HERZSPORT

Regelmäßiger Herzsport senkt den Blutdruck, optimiert die Herzkreislauf-Funktion und verbessert die Beweglichkeit. Nach Infarkt oder Herzoperation können Sie beim Herzsport Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und zu mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper zurückfinden. Ärzte begleiten die Übungsstunden unter medizinischen Aspekten (Puls- und Blutdruckmessung).

■ Achtung: In der Regel wird der Herzsport von Ihrer Krankenkasse über eine ärztliche Verordnung bezuschusst.

DG1 Mi. 90 MIN. 16:00–17:30 UHR ■

DG2 Mi. 90 MIN. 17:30–19:00 UHR ■

DG3 Mo. 90 MIN. 09:30–11:00 UHR ■

DG4 Fr. 60 MIN. 19:00–20:00 UHR ■

DG5 Mo. 90 MIN. 11:00–12:30 UHR ■

DG6 Mi. 90 MIN. 14:30–16:00 UHR ■

MACH MIT – BLEIB FIT

Stress und Hektik sind ständige Begleiter unserer schnelllebigen Zeit. Vielen Menschen fällt es schwer, neben all den Terminen und Verpflichtungen das richtige Maß zwischen An- und Entspannung zu finden. In unserer Dauergruppe „Mach mit – bleib fit“ tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und bleiben in Balance.

DG Mi. 60 MIN. 16:00–17:00 UHR 8,00 EUR/TERMIN

„STANDFEST UND MOBIL IM ALTER“

Dieses moderne Bewegungsprogramm optimiert Ihre Gang- und Standsicherheit nachhaltig! Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen tragen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei. Zwei oder mehr Dinge gleichzeitig tun – mit zunehmendem Alter wird das nicht einfacher.

Deshalb trainieren Sie in unserer Dauergruppe neben den körperlichen auch Ihre kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Informationsverarbeitung.

Bitte beachten Sie

Das Übungsprogramm ist nur für ältere Menschen geeignet, die ohne Unterstützung gehen, stehen und aufstehen können.

DG1 Do. 60 MIN. 14:30–15:30 UHR 8,00 EUR/TERMIN

DG2 Di. 90 MIN. 16:00–17:30 UHR 10,00 EUR/TERMIN

RÜCKEN GUT, ALLES GUT!

Die Dauergruppe „Rücken gut, alles gut“ ist ein Verhaltenstraining und macht Sie auf ungünstige Bewegungsmuster aufmerksam. Sie lernen in unserer Dauergruppe rückenfreundliche Alltagsbewegungen und Entspannungsübungen kennen, um Wirbelsäulenerkrankungen vorzubeugen.

DG Mo. 60 MIN. 19:00–20:00 UHR 8,00 EUR/TERMIN

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuende Entspannung für die Wirbelsäule sind das Kernstück dieser Dauergruppe. Mit praxisnahen Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie Bewegungen

im Alltag ökonomischer und leichter ausführen und lästigen Rückenschmerzen vorbeugen können.

DG2 Di. 90 MIN. 17:30–19:00 UHR 10,00 EUR/TERMIN

DG3 Mi. 90 MIN. 14:30–16:00 UHR 10,00 EUR/TERMIN

DG5 Di. 90 MIN. 09:00–10:30 UHR 10,00 EUR/TERMIN

DG6 Di. 60 MIN. 18:00–19:00 UHR 8,00 EUR/TERMIN

GYMNASTIK NACH BRUST-OP

Fehlende Bewegung nach einer Brust-OP kann zu schmerzhaften Verspannungen führen. Betroffen sind davon meist Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Mit einer gezielten Gymnastik vermeiden Sie eine ängstliche Schonhaltung während Ihrer Genesung. Ein gemeinsames Training in unserer Dauergruppe trägt in Ihrer veränderten Lebenssituation zu mehr Selbstbewusstsein und Zufriedenheit bei.

DG Di. 60 MIN. 14:00–15:00 UHR 8,00 EUR/TERMIN

OSTEOPOROSE-GYMNASTIK

Osteoporose-Gymnastik ist für Frauen gedacht, die der Stoffwechselkrankheit Osteoporose vorbeugen oder das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten wollen. Im Mittelpunkt der Dauergruppe steht das Training motorischer Grundfähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer.

DG Di. 60 MIN. 15:00–16:00 UHR 8,00 EUR/TERMIN

KONDI PEPP!

Eine Dauergruppe für alle, die Spaß an der Bewegung haben, ihre Kondition und Muskelkraft verbessern sowie eine Gewichtsreduktion erzielen wollen. Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, wird mit diesem Fitnesstraining reduziert. Auch das Immunsystem profitiert.

DG Mo. 60 MIN. 20:00–21:00 UHR 8,00 EUR/TERMIN

BEWEGUNG IM WASSER

- **Aquasport Tiefwasser**
- **Aquafitness**
- **Aquasport 65 plus**
- **Aquanastik**

AQUASPORT TIEFWASSER

Training im Tiefwasser

Neben den allgemeinen positiven Wirkungen eines Trainings im Wasser wird im tiefen Wasser die Rumpfmuskulatur ganz besonders gestärkt. Für die Teilnahme am Aquasport Tiefwasser sind eine ausreichende Körperkontrolle, Kondition und sicheres Schwimmen erforderlich.

Sie trainieren mit einem Schwimmgürtel. Um dabei den Oberkörper ruhig und aufrecht zu halten, müssen Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln ständig mitarbeiten. Das Training führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessern sich. Das Ergebnis ist auch „an Land“ eine aufrechtere und straffere Körperhaltung.

Bitte beachten Sie

Aquasport Tiefwasser findet in ca. 180 cm tiefem Wasser statt. Für Nichtschwimmer ist der Kurs nicht geeignet.

Bitte bringen Sie mit

Badekleidung, Badelatschen, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 09:00–10:00 Uhr

K 706001 8 x 04.09.17–23.10.17 92,00 EUR

K 706002 8 x 30.10.17–18.12.17 92,00 EUR

Mittwoch, 60 Minuten, 14:15–15:15 Uhr

K 706003 10 x 16.08.17–18.10.17 115,00 EUR

K 706004 9 x 25.10.17–20.12.17 103,50 EUR

Freitag, 60 Minuten, 10:00–11:00 Uhr

K 706005 10 x 25.08.17–27.10.17 115,00 EUR

K 706006 8 x 03.11.17–22.12.17 92,00 EUR

Freitag, 60 Minuten, 14:00–15:00 Uhr

K 706007 10 x 25.08.17–27.10.17 115,00 EUR

K 706008 8 x 03.11.17–22.12.17 92,00 EUR

Sonntag, 60 Minuten, 09:00–10:00 Uhr

K 706009 8 x 03.09.17–22.10.17 92,00 EUR

K 706010 8 x 29.10.17–17.12.17 92,00 EUR

Kursort: Schwimmbad PrimaVita

Teltower Damm 95–101, 14167 Berlin

Weiteres Angebot unter Dauergruppen auf Seite 18.

AQUAFITNESS

Konditionstraining mit und ohne Geräte

Das moderne Aquafitness-Training ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik fitnessorientierter. Das Programm stützt sich auf verschiedene Elemente aus Aerobic und Pilates. Aquafitness arbeitet mit und ohne Aquageräte. Durch Wasserauftrieb und Wasserwiderstand werden Muskelkraft und Kondition gefördert.

Aquafitness ist ein Konditionstraining für Herz, Kreislauf und Atmung. Es stärkt auch Wirbelsäule und Gelenke, ohne den Bewegungsapparat zu überlasten. Ein weiterer Effekt: Sie erzielen einen höheren Energieverbrauch und unterstützen damit die Gewichtsreduktion. Das Wasser massiert angenehm die Haut. Und sogar die Abwehrkräfte erleben einen positiven Schub.

Bitte bringen Sie mit

Badekleidung, Badelatschen, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 10:00–11:00 Uhr

K 706011	8 x	04.09.17–23.10.17	92,00 EUR	■
K 706012	8 x	30.10.17–18.12.17	92,00 EUR	■

Montag, 60 Minuten, 11:00–12:00 Uhr

K 706013	8 x	04.09.17–23.10.17	92,00 EUR	■
K 706014	8 x	30.10.17–18.12.17	92,00 EUR	■

Montag, 60 Minuten, 12:00–13:00 Uhr

K 706015	8 x	04.09.17–23.10.17	92,00 EUR	■
K 706016	8 x	30.10.17–18.12.17	92,00 EUR	■

Montag, 60 Minuten, 17:00–18:00 Uhr

K 706017	8 x	04.09.17–23.10.17	92,00 EUR	■
K 706018	8 x	30.10.17–18.12.17	92,00 EUR	■

Dienstag, 60 Minuten, 13:00–14:00 Uhr

K 706019	9 x	15.08.17–17.10.17	103,50 EUR	■
K 706020	8 x	24.10.17–19.12.17	92,00 EUR	■

Dienstag, 60 Minuten, 15:00–16:00 Uhr

K 706021	9 x	15.08.17–17.10.17	103,50 EUR	■
K 706022	8 x	24.10.17–19.12.17	92,00 EUR	■

Mittwoch, 60 Minuten, 11:15–12:15 Uhr

K 706023 10 x 16.08.17–18.10.17 115,00 EUR ■

K 706024 9 x 25.10.17–20.12.17 103,50 EUR ■

Mittwoch, 60 Minuten, 12:15–13:15 Uhr

K 706025 10 x 16.08.17–18.10.17 115,00 EUR ■

K 706026 9 x 25.10.17–20.12.17 103,50 EUR ■

Mittwoch, 60 MINUTEN, 13:15–14:15 Uhr

K 706047 10 x 16.08.17–18.10.17 115,00 EUR ■

K 706048 9 x 25.10.17–20.12.17 103,50 EUR ■

Donnerstag, 60 Minuten, 13:00–14:00 Uhr

K 706027 10 x 24.08.17–26.10.17 115,00 EUR ■

K 706028 8 x 02.11.17–21.12.17 92,00 EUR ■

Donnerstag, 60 Minuten, 14:00–15:00 Uhr

K 706029 10 x 24.08.17–26.10.17 115,00 EUR ■

K 706030 8 x 02.11.17–21.12.17 92,00 EUR ■

Donnerstag, 60 Minuten, 17:00–18:00 Uhr

K 706031 10 x 24.08.17–26.10.17 115,00 EUR ■

K 706032 8 x 02.11.17–21.12.17 92,00 EUR ■

Donnerstag, 60 Minuten, 18:00–19:00 Uhr

K 706033 10 x 24.08.17–26.10.17 115,00 EUR ■

K 706034 8 x 02.11.17–21.12.17 92,00 EUR ■

Donnerstag, 60 Minuten, 20:00–21:00 Uhr

K 706035 10 x 24.08.17–26.10.17 115,00 EUR ■

K 706036 8 x 02.11.17–21.12.17 92,00 EUR ■

Freitag, 60 Minuten, 12:00–13:00 Uhr

K 706037 10 x 25.08.17–27.10.17 115,00 EUR ■

K 706038 8 x 03.11.17–22.12.17 92,00 EUR ■

Sonntag, 60 Minuten, 11:15–12:15 Uhr

K 706039 8 x 03.09.17–22.10.17 92,00 EUR

K 706040 8 x 29.10.17–17.12.17 92,00 EUR

Sonntag, 60 Minuten, 12:15–13:15 Uhr

K 706041 8 x 03.09.17–22.10.17 92,00 EUR

K 706042 8 x 29.10.17–17.12.17 92,00 EUR

Kursort: Schwimmbad PrimaVita**Teltower Damm 95–101, 14167 Berlin**

Weiteres Angebot unter Dauergruppen auf Seite 18.

... für Senioren

AQUASPORT 65 plus

„Schwerelos & mobil im Alter“

Aquasport 65 plus wirkt dem altersbedingten Muskelabbau entgegen und eignet sich für Senioren, die noch ohne Unterstützung mobil sind. Durch den tragenden Auftrieb und den natürlichen Widerstand des Wassers wird der gesamte Körper trainiert.

Mit Aquasport 65 plus werden Sie auch „an Land“ weiterhin standfest bleiben und so die Gefahr von Stürzen im Alltag deutlich reduzieren. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordination und bauen gezielt Muskeln auf. Unsere Übungen werden von motivierender oder entspannender Musik begleitet. Das gemeinsame Trainingserlebnis mit Gleichgesinnten wird Ihnen viel Spaß bereiten und für Abwechslung in Ihrem Tagesablauf sorgen.

Bitte beachten Sie

Das Training ersetzt keine Rehabilitationsmaßnahmen. Lassen Sie sich vor der Kursbuchung von unserem Team und Ihrem Hausarzt beraten.

Bitte bringen Sie mit

Badekleidung, Badelatschen, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind



Kurszeiten:**Dienstag, 60 Minuten, 08:00–09:00 Uhr**

K 706043	9 x	15.08.17–17.10.17	103,50 EUR
----------	-----	-------------------	------------

K 706044	8 x	24.10.17–19.12.17	92,00 EUR
----------	-----	-------------------	-----------

Dienstag, 60 Minuten, 14:00–15:00 Uhr

K 706045	10 x	15.08.17–24.10.17	115,00 EUR
----------	------	-------------------	------------

K 706046	7 x	07.11.17–19.12.17	80,50 EUR
----------	-----	-------------------	-----------

Donnerstag, 60 Minuten, 08:00–09:00 Uhr

K 706049	10 x	24.08.17–26.10.17	115,00 EUR
----------	------	-------------------	------------

K 706050	8 x	02.11.17–21.12.17	92,00 EUR
----------	-----	-------------------	-----------

Donnerstag, 60 Minuten, 10:00–11:00 Uhr

K 706051	10 x	24.08.17–26.10.17	115,00 EUR
----------	------	-------------------	------------

K 706052	8 x	02.11.17–21.12.17	92,00 EUR
----------	-----	-------------------	-----------

Freitag, 60 Minuten, 11:00–12:00 Uhr

K 706053	10 x	25.08.17–27.10.17	115,00 EUR
----------	------	-------------------	------------

K 706054	8 x	03.11.17–22.12.17	92,00 EUR
----------	-----	-------------------	-----------

Kursort: Schwimmbad PrimaVita**Teltower Damm 95–101, 14167 Berlin**

Weiteres Angebot unter Dauergruppen auf Seite 19.

AQUANASTIK

Für eine gute Haltung

Aquanastik bezieht den gesamten Körper in das Training ein. Die positiven Eigenschaften des Wassers kräftigen und lockern die Muskulatur. Aquanastik ist gelenkschonend, bei Rückenproblemen, Gelenkerkrankungen, Rheuma oder Osteoporose zu empfehlen und für spezielle Therapiezwecke geeignet. Durchblutung und Herzkreislauf-System werden unterstützt. Der Wasserwiderstand und die physikalische Trägheit des Körpers fordern Koordination und den Gleichgewichtssinn. Sie erleben Entspannung und Bewegungsfreude.

Bitte beachten Sie

Unser Training ist für jedes Alter geeignet und auch hilfreich bei rheumatischen Erkrankungen. Wassertemperatur 32°C.

Bitte bringen Sie mit

Badekleidung, Badelatschen, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 14:00–15:00 Uhr

K 706055 10 x 04.09.17–06.11.17 115,00 EUR

K 706056 6 x 13.11.17–18.12.17 69,00 EUR

Dienstag, 60 Minuten, 12:00–13:00 Uhr

K 706057 10 x 15.08.17–24.10.17 115,00 EUR

K 706058 7 x 07.11.17–19.12.17 80,50 EUR

Dienstag, 60 Minuten, 20:00–21:00 Uhr

K 706059 10 x 15.08.17–24.10.17 115,00 EUR

K 706060 7 x 07.11.17–19.12.17 80,50 EUR

Donnerstag, 60 Minuten, 12:00–13:00 Uhr

K 706061 10 x 24.08.17–26.10.17 115,00 EUR

K 706062 8 x 02.11.17–21.12.17 92,00 EUR

Freitag, 60 Minuten, 13:00–14:00 Uhr

K 706063 10 x 25.08.17–27.10.17 115,00 EUR

K 706064 8 x 03.11.17–22.12.17 92,00 EUR

Kursort: Schwimmbad PrimaVita

Teltower Damm 95–101, 14167 Berlin

Weiteres Angebot unter Dauergruppen auf Seite 19.

FIT & VITAL BIS INS ALTER

- **Faszientraining**
- **Theraband –
Wohlbefinden Zug um Zug**
- **ZUMBA®**
- **ZUMBA Gold®**
- **Kondi Pepp!**

FASZIEN TRAINING

In Form durch gesundes Bindegewebe

Die Faszien – auch Bindegewebe genannt – finden häufig ausschließlich im Zusammenhang mit Cellulite Beachtung. Damit wird das Faszien-gewebe leider völlig unterschätzt. Denn es befindet sich überall im Körper und entscheidet somit in nahezu allen Bereichen über unsere Gesundheit.

Das Bindegewebe gibt dem Körper seine menschliche Form. Sind die Faszien verklebt oder verhärtet, kann dies zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen – von Gelenkschmerzen über Nacken-, Schulter-, Rücken- oder Bauchschmerzen bis hin zu undefinierbaren Schmerzen. Das zähe Gewebe durchzieht den Organismus. Es umhüllt Muskeln, Organe, Sehnen und Bänder. Ein gesundes Maß an Bewegung und Massagen kann einer Verklebung des Bindegewebes vorbeugen.

Das Ausrollen mit der Faszien-Rolle gibt dem Körper die richtige Struktur und Form. Denn: Das Ganze ist **Body-Forming, Ganzkörpertraining, Body Shape** und **Figurtraining** in einem. Und das Ergebnis kann sich im wahrsten Sinne des Wortes sehen lassen. Ergo: Der Körper ist in Topform, leistungsfähiger, schmerzfreier und schöner.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle oder warme, rutschfeste Socken, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten

Montag, 60 Minuten, 14:30–15:30 Uhr

K 700001 8 x 11.09.17–30.10.17 85,00 EUR

K 700002 8 x 13.11.17–18.12.17 85,00 EUR

THERABAND – WOHLBEFINDEN ZUG UM ZUG

Das Fitnesscenter für die Hosentasche

Das Training mit dem Theraband verbessert Haltung und Kondition – mit nur einem Hilfsmittel. Mit seiner hohen Elastizität und dem veränderbaren Dehnungswiderstand bietet das Theraband fast unbegrenzte Trainingsmöglichkeiten. Viele unterschiedliche Muskelgruppen lassen sich damit gezielt ansprechen. Es kann zur allgemeinen körperlichen Betätigung, zum Training der Koordination oder sogar zum Krafttraining eingesetzt werden.

In unserem Kurs setzen wir das Theraband abwechselnd zur Kräftigung der Muskulatur und zur Stärkung der Körperspannung ein. Besonderes Augenmerk richten wir auf Schultergürtel, Rücken sowie Bauch-Beine-Po. Die Übungen werden im Stand, auf der Matte und zum Teil zu Musik durchgeführt.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten

Donnerstag, 60 Minuten, 10:00–11:00 Uhr

K 700024 8 x 31.08.17–19.10.17 85,00 EUR

K 700025 8 x 26.10.17–14.12.17 85,00 EUR



ZUMBA®

Tanzen Sie sich fit!

ZUMBA® – das mitreißende und 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. Ihre Muskulatur kräftigen Sie zusätzlich mit einfachen Aerobic-elementen. ZUMBA® stärkt die Kondition und ist ideal für alle mit Rhythmusgefühl und Spaß an lateinamerikanischer Musik.

ZUMBA® ist im Spanischen das umgangssprachliche Wort für „sich schnell bewegen und Spaß haben“. ZUMBA® Fitness wurde Mitte der 90er Jahre entwickelt. Der bekannte kolumbianische Fitness-Trainer Alberto „Beto“ Perez ist Choreograf für internationale Superstars der Popmusik. Für ZUMBA® kombinierte er die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen seiner Heimat mit den heißen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten. Inzwischen wird ZUMBA® in mehr als 125 Ländern angeboten.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Donnerstag, 60 Minuten, 18:00–19:00 Uhr

K 700028 10 x 03.08.17–05.10.17 107,00 EUR

K 700029 10 x 12.10.17–14.12.17 107,00 EUR

... für Senioren

ZUMBA Gold®

Tanzen Sie sich fit!

Tanzen macht Spaß, hält jung und fit. Nicht umsonst erfreut sich z.B. der Tanztee für ältere Semester einer hohen Beliebtheit. ZUMBA Gold®, das sportlich orientierte Tanzen nach lateinamerikanischer Musik, hat weitere Vorteile: Sie stärken Kondition und Muskulatur und steigern zugleich Ihre kognitive Fitness. Denn beim Erlernen der verschiedenen Schrittkombinationen aus Merengue, Salsa oder Cumbia sind die grauen Zellen gut gefragt.

Unser ZUMBA Gold® Kurs richtet sich an ältere Menschen, die sich gern bewegen. Auch wer schon lange keinen Sport mehr getrieben hat, übergewichtig ist und / oder nach einer Verletzung wieder beginnen möchte, ist hier richtig. ZUMBA Gold® ist ein Kurs, in dem Sie „tanzend“ u.a. Alltagsbewegungen ausführen, die im höheren Lebensalter meist schwerer fallen. Die Schulung von Gleichgewichtssinn und aufrechter Haltung, aber auch Übungen für Reaktionszeit und Erinnerungsfähigkeit sind Bestandteil des Trainings. Die verschiedenen Choreografien vermitteln wir ausführlich. Sehr schnelle Bewegungen werden vermieden. Die Aufwärm- und Abkühlungsphasen sind altersgerecht.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Mittwoch, 60 Minuten, **09:45–10:45 Uhr**

K 700026 10 x 28.06.17–25.10.17 107,00 EUR

K 700027 8 x 01.11.17–20.12.17 85,00 EUR



KONDI PEPP!

Kondition und Gewichtsreduktion

Kondi Pepp! ist ein abwechslungsreiches Training für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Es macht schlank, fit und ist besonders empfehlenswert für Menschen, die im Beruf viel sitzen.

Der Spaß an der Bewegung steht bei Kondi Pepp! im Vordergrund. Der Kurs ist abwechslungsreich gestaltet und zielt auf die Anregung des Stoffwechsels ab. Die Bewegungsfolgen unterstützen die Fettverbrennung und kräftigen das Immunsystem und die Herzleistung. Die Palette unseres Trainings reicht von allgemeiner Gymnastik über leichtes Belastungstraining bis hin zum Arbeiten mit dem Theraband.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

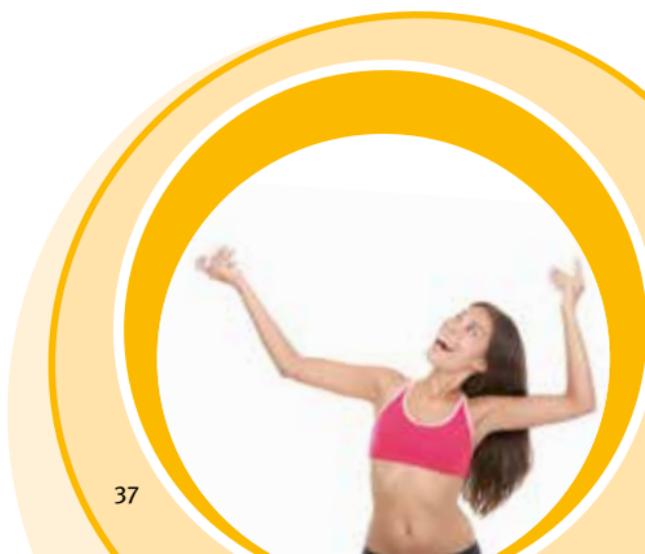
Freitag, 60 Minuten, 17:00–18:00 Uhr

K 700003 8 x 07.07.17–25.08.17 85,00 EUR

K 700004 8 x 01.09.17–20.10.17 85,00 EUR

K 700005 8 x 27.10.17–15.12.17 85,00 EUR

Weiteres Angebot unter Dauergruppen auf Seite 22.



SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN & MUSKULATUR

- **NEU!** Stretch und Relax
- **PILATES**
- **Wirbelsäulen-Gymnastik**
- **Beckenboden-Gymnastik**
- **NEU!** Präventives
Rückentraining
- **Trockengymnastik der
Rheuma-Liga**

NEU! STRETCH UND RELAX

Dehne Deine Muskeln

Beweglichkeit ist eine der fünf wichtigsten motorischen Eigenschaften. Sie muss durch ein sportliches Dehntraining erhalten und gepflegt werden. Nur so können wir eine erhöhte Gelenkbeweglichkeit erreichen und einer chronisch fortschreitenden Einschränkung der Beweglichkeit entgegenwirken.

Stretch und Relax zielt auf Alltagsbeschwerden wie Verspannungen im Nacken, Rücken oder Schulterbereich ab. Das Training wird durch Pilates-Elemente abgerundet, so dass sich im Zusammenspiel der Übungen ein perfektes Ganzkörpertraining ergibt.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Donnerstag, 60 Minuten, 11:15–12:15 Uhr

K 700031 8 x 05.09.17–21.11.17 85,00 EUR



NEU! PILATES ANFÄNGER PLUS

In diesem Kurs sind Sie als AnfängerIn sowie als TeilnehmerIn mit regelmäßiger Erfahrung im Pilates wunderbar aufgehoben.

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. Unser Anfänger plus - Kurs empfiehlt sich, wenn Sie keine oder bereits länger zurückliegende Erfahrungen mit Pilates haben. Wir führen Sie an Pilates-Grundprinzipien (bewusste Aktivierung der Muskeln in der Körpermitte, Zentrierung, axiale Länge) heran. Sie erwerben erste Grundlagen für eine befriedigende und genussvolle Durchführung komplexer Übungen mit und ohne Kleingerät.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Donnerstag, 60 Minuten, **10:00–11:00 Uhr**

K 700012 8 x 07.09.17–26.10.17 64,75 EUR *

K 700013 8 x 02.11.17–21.12.17 85,00 EUR

* In diesem Preis ist unser neuer Einführungsrabatt integriert.

...✦ Einsteiger / Beginners

PILATES

Pilates bringt den gesamten Körper ins Lot. Die verbesserte Körperhaltung lindert Rückenbeschwerden und Verspannungen. Namensgeber der Methode ist Joseph Hubertus Pilates. Er entwickelte das Ganzkörpertraining um 1920 in New York.

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. Unser Einsteigerkurs empfiehlt sich, wenn Sie keine oder bereits länger zurückliegende Erfahrungen mit Pilates haben. Wir führen Sie an Pilates-Grundprinzipien (bewusste Aktivierung der Muskeln in der Körpermitte, Zentrierung, axiale Länge) heran. Sie erwerben erste Grundlagen für eine befriedigende und genussvolle Durchführung komplexer Übungen mit und ohne Kleingerät.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Mittwoch, 60 Minuten, 19:15 – 20:15 Uhr

K 700006	8 x	28.06.17 – 16.08.17	85,00 EUR	■
K 700007	8 x	23.08.17 – 21.10.17	85,00 EUR	■
K 700008	8 x	18.10.17 – 06.12.17	85,00 EUR	■

Mittwoch, 60 Minuten, 20:15 – 21:15 Uhr

K 700009	8 x	28.06.17 – 16.08.17	85,00 EUR	■
K 700010	8 x	23.08.17 – 21.10.17	85,00 EUR	■
K 700011	8 x	18.10.17 – 06.12.17	85,00 EUR	■

Unsere Empfehlung

„Pilates mit Kind“ in unserem Programmheft „Gesunde Familie“

Fortgeschrittene

PILATES

Wer schon über längere (mind. 1 Jahr) und regelmäßige Erfahrungen mit Pilates verfügt, ist bei unserem Kurs für Fortgeschrittene richtig. Hier werden wir uns einer vertiefenden Auseinandersetzung mit der Bewegungsform, wie z.B. verschiedenen Körperpositionen (liegend, kniend, im Vierfüßlerstand, stehend) zuwenden. Später folgen immer anspruchsvollere Ausgangsstellungen unter Einbeziehung Pilates-spezifischer Kleingeräte sowie Gymnastikball, Theraband und Pezziball.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 20:00 – 21:00 Uhr

K 700015 8 x 27.06.17 – 15.08.17 85,00 EUR

K 700016 8 x 22.08.17 – 17.10.17 85,00 EUR

K 700017 8 x 24.10.17 – 19.12.17 85,00 EUR

Weiteres Angebot unter Dauergruppen auf Seite 20.

PRÄVENTIVE WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Rückenschmerzen vorbeugen

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Die beste Vorsorge gegen Verspannungen und Schmerzen im Kreuz oder Nacken ist Bewegung.

Mit Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Alltag, der den Rücken strapaziert und immer öfter fehlbelastet. In unserem Kurs erhalten Sie praxisnahe Tipps, die Ihnen helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen und Bewegungen im Alltag ökonomischer und leichter auszuführen. Sie lernen auch, Ihren Rücken vor Überlastung zu schützen.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 20:15 – 21:15 Uhr

K 700018 8 x 20.06.17 – 08.08.17 85,00 EUR ■ ■

K 700019 8 x 15.08.17 – 10.10.17 85,00 EUR ■ ■

K 700020 8 x 17.10.17 – 12.12.17 85,00 EUR ■ ■

Weiteres Angebot unter Dauergruppen auf Seite 21.

Kurs wird unterstützt durch:



PRÄVENTIVE BECKENBODEN-GYMNASTIK*

(* Für Frauen in jedem Alter)

Hilft bei und gegen Blasenschwäche

Die unangenehmen Begleiterscheinungen einer schwachen Beckenbodenmuskulatur sind eine tröpfelnde Blase, z.B. beim Lachen. Auch wenn Sie husten, niesen oder Sport treiben, kann ungewollt Urin abgehen.

Eine Schwangerschaft bzw. Geburt, altersbedingte hormonelle Veränderungen, eine Unterleibsoperation, die Senkung von Gebärmutter- und Scheidenwand oder Infektionen können die Ursache für Blasenschwäche oder Harninkontinenz sein. Viele Frauen – ob jung oder alt – leiden darunter... und schämen sich.

In unserem Kurs 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 alltags-tauglich und ideal zur Vorbeugung von Blasenschwäche vor bzw. nach der Schwangerschaft und in den Wechseljahren.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 18:15–19:15 Uhr

K 700021 8 x 14.08.17–02.10.17 85,00 EUR ■

K 700022 8 x 30.10.17–18.12.17 85,00 EUR ■



NEU! PRÄVENTIVES GENIUS RÜCKENTRAINING AM GERÄT

Präventionskurs nach §20 SGB V

Der Genius Präventionskurs ist eine hervorragende Möglichkeit, um mit einem nachhaltigen Gesundheitstraining zu beginnen. Er wird von den Krankenkassen bis zu 80% teilfinanziert und dauert 10 Wochen.

Die aufeinander abgestimmte Verbindung aus Gerätetraining und funktionellen Übungen macht das Training abwechslungsreich und wirksam. Sie werden beim Training am Gerät immer von einem erfahrenen Sporttherapeuten betreut und sind nie auf sich allein gestellt. Sie verbessern so Ihre Kraft und Beweglichkeit.

Das Training mit 6 bis 8 Teilnehmern dauert 60 Minuten. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei Ihrer Kasse.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 15:00–16:00 Uhr

KURS1 10 x 05.09.17–07.11.17 120,00 EUR ■

Dienstag, 60 Minuten, 15:00–16:00 Uhr

KURS2 10 x 06.09.17–08.11.17 120,00 EUR ■

Hinweis

Der Kurs findet in der Praxis für Sporttherapie „Focus Vitalia“ in der Altvaterstraße 3, 14129 Berlin, Tel.: (030) 20 95 44 42 statt.

TROCKENGYMNASTIK DER RHEUMA-LIGA

Mittwoch, 60 Minuten, 11:00–12:00 Uhr



FORTLAUFEND

Mittwoch, 60 Minuten, 12:00–13:00 Uhr



FORTLAUFEND

Mittwoch, 60 Minuten, 13:00–14:00 Uhr



FORTLAUFEND

Die Deutsche Rheuma-Liga ist eine bundesweite Hilfe- und Selbsthilfegemeinschaft rheumakranker Menschen und ihrer Freunde. Im Gesundheitszentrum PrimaVita bieten wir für PatientInnen mit allgemeinen Rheumabeschwerden, Osteoporose und anderen Erkrankungen Trockengymnastik-Kurse an.

- Mit einer entsprechenden Genehmigung können gesetzlich Versicherte den Kurs mit Kostenbeteiligung ihrer Krankenkasse besuchen.

Weitere Informationen zu diesen und anderen Angeboten:

ZIRP Plan- und Leitstelle der Rheuma-Liga

Schützenstraße 52, 12165 Berlin

Tel.: (030) 805 51 13 / 805 40 16

Fax: (030) 805 62 93

PATIENTENSEMINAR 02-2017
Gesundheit in die Hand nehmen

NEU! ARTHRITIS DER HÄNDE –
Das Leben mit Rheuma im Griff haben

Entwickelt von Chefarzt Dr. Martin Lautenbach in
Zusammenarbeit mit HLO Praxis für Ergotherapie –
Handtherapie im Gesundheitszentrum PrimaVita.

Dieses Patientenseminar
wird unterstützt von:



... für **Betroffene und Interessierte**

NEU! ARTHRITIS DER HÄNDE

Das Leben mit Rheuma im Griff haben

Schmerzen und Bewegungseinschränkungen der Fingergelenke und der Handgelenke sind oft eine Folge von rheumatischen Erkrankungen. Für die Betroffenen eine große Belastung im Alltag! Fehlstellungen und Deformierungen der Hände können auch eine ästhetische Einschränkung sein. Unser Patientenseminar widmet sich verschiedenen rheumatischen Erkrankungen, wie z.B. Rheumatoider Arthritis, Psoriasisarthritis oder Kollagenose, und zeigt deren Auswirkungen auf die Hände.

Moderne Basistherapeutika haben die medikamentöse Behandlung in den letzten Jahren wesentlich revolutioniert. Aber auch heute kann eine eingetretene Gelenkerstörung nicht mehr rückgängig gemacht werden. Früher wurde das erkrankte Gelenk meist versteift. Das lässt sich heute vermeiden. Durch moderne handchirurgische Techniken kann in der Regel Schmerzfreiheit und die Wiederherstellung der Bewegung erreicht werden. Medikamentengabe und operative Maßnahmen werden in der Therapie durch eine spezifische Übungsbehandlung und Hilfsmittelanwendungen unterstützt, ergänzt oder deutlich hinausgezögert. Wichtig für eine individuelle Therapie ist darüber hinaus die gute Information des Patienten und darauf aufbauend seine kompetente Partnerschaft mit Handtherapeuten und Ärzten.

Unser Patientenseminar „Arthritis der Hände“ soll über die Erkrankung informieren. Das breite Spektrum von Behandlungsmöglichkeiten wird umfassend erläutert. Neben der Information möchten wir damit den Betroffenen praktische Hilfestellungen geben. Die Kursziele sollen in der Gruppe und in der Einzelberatung erreicht werden. Selbstverständlich wird die persönliche Situation der einzelnen TeilnehmerInnen jederzeit besonders berücksichtigt.

Seminartermine:

Donnerstag, 120 Minuten, 17:00–19:00 Uhr

K 709001 4 x 09.11.17–30.11.17 95,00 EUR ■

Anmeldung:

Telefon: (030) 81 810-303 / -301

E-Mail: anmeldung@primavita-berlin.de

Block I – Einführung zum Thema: Entstehung und Behandlungsverfahren bei Arthritis

Für eine geeignete Beurteilung des Krankheitsbildes muss zwischen den einzelnen Ursachen, Verläufen und der aktuellen Ausprägung einer rheumatischen Gelenkfehlstellung bzw. Gelenkzerstörung unterschieden werden. Welche Form der Therapie im konkreten Fall angezeigt ist, entscheiden Rheumachirurgen, Rheumatherapeuten und internistische Rheumatologen in gemeinsamer Abwägung.

Block II – Ergotherapeutische Möglichkeiten im Rahmen des Gelenkschutzes

Durch ein Grundverständnis für Anatomie und Biomechanik der Gelenke werden Sie die Pathomechanik und typischen Gelenkfehlstellungen bei Rheumatoider Arthritis besser verstehen. Sie erhalten einen Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten der Ergotherapie bei Rheumatoider Arthritis. Außerdem werden Sie in den Gelenkschutz eingeführt.

Block III – Bandagen, Orthesen und dergleichen

Sie erhalten vertiefende Einsichten rund um das Thema Gelenkschutz. So werden diverse Alltagstätigkeiten unter dem Aspekt des Gelenkschutzes beleuchtet. Anhand vieler Alltagshilfen zeigen wir Ihnen praxisnah, wie Gelenkschutz Tag für Tag durchführbar wird.

Block IV – Hilfe zur Selbsthilfe.

Übungsprogramme und weitere Angebote

Sie erfahren, welche Möglichkeiten Sie als Betroffene haben, um Ihre Krankheit selbst „in den Griff“ zu bekommen. Einen Schwerpunkt bildet dabei das Erlernen gelenkschonender Fingerübungen und präventiver Selbstübungen, um die weitere Gelenkzerstörung zu vermeiden.

In Kooperation mit der HLO Praxis
für Ergotherapie – Handtherapie
Heiko Lorenzen & Mitarbeiter.
Kontakt: 030 - 84 72 24 04
info@hlo-handtherapie.de



Unterstützt durch:



Einladung zum Auftaktvortrag bei „Medizin aktuell!“

Do, 19.10.17, 18:30 – 20:00 Uhr

Thema: „Arthritis der Hände –

Das Leben mit Rheuma im Griff haben“

Referenten:

Dr. Martin Lautenbach, Chefarzt Handchirurgie, obere Extremität und Fußchirurgie, Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie, Rheumachirurgie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Sabine Grössel, Ergotherapeutin

Ort: Krankenhaus Waldfriede, Großer Saal,

Seiteneingang Haus A, Erdgeschoss

Die Teilnahme ist kostenfrei.



ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

- **NEU!** Yoga für Senioren
- **NEU!** Arbeiten am Tonfeld
- Mit Genuss entschleunigen
- HATHA-YOGA
- QI GONG
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

NEU! YOGA FÜR SENIOREN

Yoga kennt kein Alter

Auch in reiferen Jahren kann die Freude an der Bewegung erhalten – oder neu entdeckt werden. Yoga hat vielfältige Facetten und selbst sanfte Bewegungen, die auf dem Stuhl oder im Stand geübt werden, haben eine große Wirkung. Es sollte zunächst darum gehen, den Körper wahrzunehmen, ihm zu vertrauen und sich in ihm wohl zu fühlen.

Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur werden in unserem Kurs aktiviert, der Blutkreislauf angeregt und das Immunsystem gestärkt. Der aufmerksame Umgang mit der Atmung, die Öffnung von Atemräumen fließen in die Bewegungen mit ein. Achtsamkeitsübungen stärken die Konzentrationsfähigkeit und führen zu einer emotionalen Ausgeglichenheit.

Unsere erfahrene Kursleiterin wird Ihnen innerhalb von 8 Kurseinheiten wichtige theoretische und praktische Inhalte vermitteln. Selbstverständlich geht sie dabei auch auf die Wünsche und Fragen der TeilnehmerInnen ein.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Montag, 75 Minuten, 09:00–10:15 Uhr

K 702015 8 x 04.09.17–23.10.17 80,25 EUR ■ *

K 702016 8 x 30.10.17–18.12.17 107,00 EUR ■

* In diesem Preis ist unser neuer Einführungsrabatt integriert.

NEU! ARBEITEN AM TONFELD

Spüre Dich in Deinen Händen

Eine flache Holzkiste, gefüllt mit weicher Tonerde, eine Schale Wasser – Zeit, Raum, Ruhe, ein wahrnehmendes Gegenüber und Du selbst.

Wir sind da mit unseren Händen, dem Drang zu greifen und diese Welt zu entdecken, uns in unseren Möglichkeiten zu verwirklichen – und mit unserem Bedürfnis, uns darin zu spüren.

Spaziergänge in uns und Phantasie Reisen im Kopf führen zu einer wohltuenden Entschleunigung. Ziel ist es, die Gesundheit und die Lebensfreude zu stärken.

Bitte bringen Sie mit

warme, rutschfeste Socken, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 10:30–11:30 Uhr

K 702019 4 x 26.09.17–24.10.17 60,00 EUR

MIT GENUSS ENTSCHLEUNIGEN

Kleine Schule, große Wirkung

Sehen – riechen – hören – schmecken – tasten:

Wir starten unseren Workshop mit einer offenen Gesprächsrunde zum Thema und beginnen mit sieben Genuss-Regeln. Im weiteren Verlauf nehmen wir uns Zeit, unsere Aufmerksamkeit und Wahrnehmung zu schärfen – in der Natur und im Raum. Es folgen spannende und heitere Übungen, mit denen wir unsere fünf Sinne wecken und verwöhnen. Elemente aus mehreren Entspannungsverfahren werden vorgestellt und eingeübt, damit Sie Ihren alltäglichen beruflichen und privaten Belastungen etwas entgegensetzen können.

Spaziergänge in der Natur und Phantasiereisen im Kopf führen zu einer wohltuenden Entschleunigung. Ziel ist es, die Gesundheit und die Lebensfreude zu stärken.

Bitte bringen Sie mit

warme, rutschfeste Socken, kleine Decke, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Montag, 120 Minuten, 17:00–19:00 Uhr

K 702018 4 x 25.09.17–16.10.17 88,00 EUR *

* Im Preis enthalten sind Getränke und die Zutaten für einen gemeinsamen Mittagssnack.



... für Einsteiger

HATHA-YOGA

Förderung und Erhaltung der Gesundheit

Yoga – das jahrtausendealte, bewährte System mit aktueller Bedeutung für die heutige Zeit dient der Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Yoga verhilft zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und innerer Ruhe.

Hatha-Yoga hat eine regulierende und ganzheitliche Wirkung auf das Nervensystem sowie auf den Herzkreislauf. Anspannungen werden gelöst, die Muskulatur wird kräftiger und der gesamte Körper findet zu mehr Beweglichkeit. Unser Yoga-Kurs eignet sich für alle Altersstufen und Lebenslagen. Die einzelnen Kurseinheiten bauen aufeinander auf und richten sich nach dem Stand der Teilnehmer. Die klassischen Haltungen (Asanas) können in vielfältigen Variationen erlernt und erfahren werden. Sie stärken, kräftigen und fördern Gelassenheit und Zentriertheit. Sanfte Bewegungen und Dehnungen im Atemfluss führen zu tiefer Entspannung.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, leichte Hallenturnschuhe mit heller Sohle oder warme, rutschfeste Socken, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Dienstag, 75 Minuten, 19:15 – 20:30 Uhr

K 702001 8 x 29.08.17–24.10.17 107,00 EUR ■

K 702002 7 x 07.11.17–19.12.17 93,00 EUR

Unsere Empfehlung

„Hatha-Yoga im Park“ auf Seite 63.

Unsere Empfehlung

„Hatha-Yoga für Schwangere“ im Programmheft
„Gesunde Familie“

... für Einsteiger

QI GONG

Bewegung und Entspannung

Qi Gong ist eine uralte fernöstliche Selbstheilungsmethode für Körper, Geist und Seele. Qi Gong bedeutet, die Lebensenergie (chinesisch: Qi) zu pflegen. Dadurch soll der Übende seine innere Mitte bewusst erfahren und stärken.

Qi Gong fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden, wirkt regulierend auf das Nervensystem und die Konzentration. Sie erweitern damit die Beweglichkeit und stärken Ihr Immunsystem. Wer Qi Gong regelmäßig anwendet, trägt damit zur Linderung vieler Beschwerden bei. Das Training hilft bei Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rheuma und vielen anderen chronischen Erkrankungen. Qi Gong wird unterstützend bei Therapie und Rehabilitation eingesetzt.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, leichte Hallenturnschuhe mit heller Sohle oder warme, rutschfeste Socken, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 17:30–18:30 Uhr

K 702003 8 x 18.09.17–06.11.17 85,00 EUR ■

K 702004 6 x 13.11.17–18.12.17 63,00 EUR

Donnerstag, 60 Minuten, 11:30–12:30 Uhr

K 702005 10 x 10.08.17–12.10.17 107,00 EUR ■

K 702006 10 x 19.10.17–21.12.17 107,00 EUR ■

Unsere Empfehlung

„Qi Gong im Park“ auf Seite 64.

AUTOGENES TRAINING

Prophylaxe und Therapie

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion beruht und bei der die Muskeln völlig entspannen können. Das Autogene Training zielt also darauf ab, mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft einen Zustand von innerer Ruhe und körperlicher Entspannung hervorzurufen.

Als Form der konzentrativen Selbstentspannung hat Autogenes Training sich weltweit zur Prophylaxe und Therapie funktioneller nervöser Gesundheitsstörungen bewährt. Es wirkt sich gleichermaßen positiv auf das körperliche und seelische Befinden aus. Autogenes Training ist besonders hilfreich bei Stress, Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden. Es wird häufig Patienten mit Burnout oder Depression empfohlen.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, leichte Hallenturnschuhe mit heller Sohle oder warme, rutschfeste Socken, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Donnerstag, 60 Minuten, 19:15 – 20:15 Uhr

K 702007	8 x	06.07.17–24.08.17	85,00 EUR	■
K 702008	8 x	31.08.17–19.10.17	85,00 EUR	■
K 702009	8 x	26.10.17–14.12.17	85,00 EUR	■

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Entspannung für den Alltag

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren bestimmter Muskelgruppen.

Progressive Muskelentspannung ist zur Integration in den Alltag sehr gut geeignet. Mit dem Wechsel von gezielter An- und Entspannung der Muskulatur wird Ihre Körperwahrnehmung geschult und eine wohltuende Balance von Körper und Geist leicht erfahrbar gemacht. Das Training hilft, Unruhe und Geiztheit besser zu bewältigen.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, leichte Hallenturnschuhe mit heller Sohle oder warme, rutschfeste Socken, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

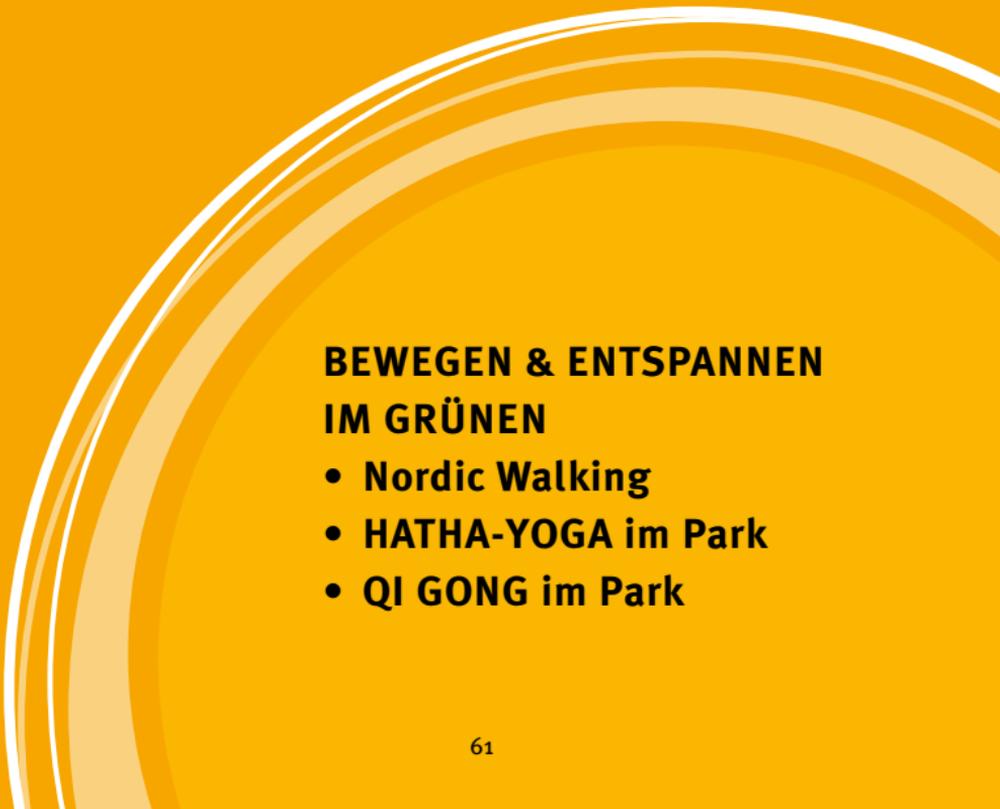
Donnerstag, 60 Minuten, 20:15 – 21:15 Uhr

K 702010 8 x 06.07.17 – 24.08.17 85,00 EUR ■

K 702011 8 x 31.08.17 – 19.10.17 85,00 EUR ■

K 702012 8 x 26.10.17 – 14.12.17 85,00 EUR ■





**BEWEGEN & ENTSPANNEN
IM GRÜNEN**

- **Nordic Walking**
- **HATHA-YOGA im Park**
- **QI GONG im Park**

... für Einsteiger

NORDIC WALKING

Bewegung an der frischen Luft

Nordic Walking, das sportliche Gehen mit Stockeinsatz, ist aufgrund seiner gesundheitsfördernden Aspekte sowie als Ausdauersport sehr beliebt. Mit Hilfe der Carbonstöcke kommt es zu einer Vorschubleistung, die bis zu 90% der Körpermuskulatur aktiviert.

Nordic Walking ist leicht zu erlernen. Dieses Belastungstraining ist für ambitionierte Sportler und untrainierte und ältere Menschen gleichermaßen geeignet. Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter-Nackebereich. Es empfiehlt sich bei Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen sowie zum Aufbau- und Training nach überstandenen Sportverletzungen.

Bitte beachten Sie

Vor Trainingsbeginn erhalten Sie eine kurze theoretische und praktische Einführung. Für alle Kurse werden kostenlos Leki-Stöcke zur Verfügung gestellt.

Bitte bringen Sie mit

Feste Turnschuhe, wetterfeste Sportbekleidung, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind.

Kurszeiten:

Samstag, 60 Minuten, **10:00–11:00 Uhr**

K 702017 8 x 02.09.17–21.10.17 85,00 EUR ■ ■ *

Hinweis

Kursstart an der Filiale von Hempel GesundheitsPartner in Berlin-Zehlendorf: Breisgauer Str. 1–3 in 14129 Berlin.

In Zusammenarbeit mit „Hempel GesundheitsPartner“.

* Im Preis inbegriffen ist ein Gutschein für eine kostenfreie Laufbandanalyse. Nach Terminvereinbarung können Sie zudem eine Fuß- oder Venendruckmessung durchführen lassen.

Kurs wird unterstützt durch:



HATHA-YOGA im Park

Üben und entspannen

Die Körperübungen im Hatha-Yoga fördern Wohlbefinden, Gelassenheit und Zentriertheit. Die klassischen Haltungen (Asanas) können in vielfältigen Variationen erlernt und erfahren werden. Sanfte Bewegungen und Dehnungen im Atemfluss führen zu tiefer Entspannung. Yoga dient der Regeneration von Körper, Geist und Seele. Üben und entspannen Sie bewusst an der frischen Luft, in grüner Umgebung.

Bitte beachten Sie

Dieser Kurs „im Grünen“ findet im Stehen statt!

Bei schlechtem Wetter werden die Kurse in einen Bewegungsraum im PrimaVita verlegt.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe für draußen (bei schlechtem Wetter leichte Hallenturnschuhe mit heller Sohle oder warme, rutschfeste Socken), 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Dienstag, 75 Minuten, **19:15–20:30 Uhr**

K 702013 8 x 04.07.17–23.08.17 107,00 EUR ■

Unsere Empfehlung

„Hatha-Yoga für Einsteiger“ auf Seite 57.

Unsere Empfehlung

„Hatha-Yoga“ für Schwangere“ im Programmheft
„Gesunde Familie“



QI GONG im Park

Lebensenergie und innere Ruhe

Die wohltuende Gesundheitswirkung von Qi Gong bewegt zu neuer Lebensenergie und innerer Ruhe. In der freien Natur zu üben ist ein besonderes Erlebnis. Denn die Natur bietet Ihnen einen wundervollen Übungsraum und lädt zum Kennenlernen ein.

Bitte beachten Sie

Dieser Kurs „im Grünen“ findet im Stehen statt! Bei schlechtem Wetter werden die Kurse in einen Bewegungsraum im Prima-Vita verlegt.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe für draußen (bei schlechtem Wetter leichte Hallenturnschuhe mit heller Sohle oder warme, rutschfeste Socken), 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 17:30–18:30 Uhr

K 702014 8 x 24.07.17–11.09.17 85,00 EUR ■

Unsere Empfehlung

„Qi Gong für Einsteiger“ auf Seite 58.



LEBENSHILFE

- **Selbstverteidigung für Senioren**
- **Individuelle ärztliche Ernährungsberatung**
- **Ärztliche Rauchersprechstunde**
- **Gesprächskreis für Suchtkranke**

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOREN

Sicher und gelassen bleiben – überall

Schwierige Situationen im Straßenverkehr, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder beim Einkaufen, verbale Auseinandersetzungen oder gar körperliche Übergriffe und Diebstahl – mit zunehmendem Alter wächst das Gefühl, mehr als früher in Gefahr zu sein. Manchmal ist es aber auch die bereits gemachte Erfahrung, von anderen bedrängt oder belästigt zu werden, die das Gefühl der Unsicherheit verstärkt. Unser Kurs zielt auf den Wunsch älterer Menschen, auf unübersichtliche und heikle Situationen besser vorbereitet zu sein – und sich diesen überall und jederzeit gewachsen zu fühlen.

In unserem Selbstverteidigungskurs werden Sie anhand von praktischen Übungen mit und ohne Partner, mit Rollenspielen und verschiedenen Beispielen auf gefährvolle Situationen vorbereitet. Dabei gehen wir gerne auch auf Ihre individuellen Wünsche und Erlebnisse ein. Natürlich nehmen wir bei allen Übungen sowie bei der Vermittlung von theoretischen Grundlagen der Selbstverteidigung Rücksicht auf das Alter der TeilnehmerInnen. Zudem werden geschlechtsspezifische Besonderheiten in Gefahrensituationen berücksichtigt.

Unsere Übungen zielen darauf, körperliche Fitness und Körperbewusstsein zu trainieren, den Gleichgewichtssinn und die Koordination zu verbessern. Sie lernen, wie Sie Alltagsgegenstände zur Selbstverteidigung nutzen können. Im Fokus steht selbstverständlich immer eine adäquate Reaktion auf Konfliktsituationen im juristisch und ethisch vertretbaren Rahmen.

Der Kurs ist speziell auf Senioren zugeschnitten. Er soll helfen, sich im Alltag sicher, selbstbewusst und wehrhaft zu fühlen.

Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, warme, rutschfeste Socken, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 10:30–11:30 Uhr

K 703001 10 x 07.08.17–09.10.17 107,00 EUR

K 703002 10 x 16.10.17–18.12.17 107,00 EUR

INDIVIDUELLE ÄRZTLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Strategien für den Alltag

Sie haben Spaß am Essen und möchten trotzdem auf Ihr Gewicht achten? Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen eine gesunde Ernährungsstrategie für Ihren Alltag, die auf Ihre individuellen Wünsche und Probleme eingeht.

Mit einer abwechslungsreichen Ernährung leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu körperlichem Wohlbefinden und verbesserter Leistungsfähigkeit. Umgekehrt kann eine einseitige oder maßlose Ernährung die Entstehung vieler Krankheiten begünstigen. Dazu muss es nicht kommen!

Kosten:

1. BERATUNG *, 60 MINUTEN	65,00 EUR
FOLGEBERATUNG, 30 MINUTEN	40,00 EUR

* (inklusive Erstanamnese)

Termine: nach Vereinbarung

Information und Anmeldung: (030) 81 810-301



ÄRZTLICHE RAUCHERSPRECHSTUNDE

Der individuelle Weg zum Rauchstopp

Weshalb fällt es mir so schwer, mit dem Rauchen aufzuhören? Wie schaffe ich es, das Rauchen aufzugeben? Wie sehr schadet das Rauchen tatsächlich meiner Gesundheit? Wie verändert sich mein Alltag, wenn ich rauchfrei lebe?

Beschäftigen auch Sie sich mit dem Gedanken, das Rauchen aufzugeben? Wenn das Thema schon eine Weile in Ihrem Kopf ist, sind wir gerne für Sie da, gemeinsam mit Ihnen Ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen. Ihr ärztlicher Berater unterstützt Sie dabei, Ihren individuellen Weg zum Rauchstopp herauszufinden und Ihre eigenen Strategien für ein rauchfreies Leben zu entwickeln.

Kosten:

1 TERMIN À 30 MINUTEN

40,00 EUR

Termine: nach Vereinbarung

Information und Anmeldung: (030) 81 810-301



GESPRÄCHSKREIS FÜR SUCHTKRANKE

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

Termin: jeden 2. und 4. Mittwoch des Monats

Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: auf Anfrage

Leitung: Eva Schröter (Suchttherapeutin und Mitarbeiterin der Suchtklinik „Haus Niedersachsen“)

Begegnungstage für Alkoholabhängige

Termin: auf Anfrage

Uhrzeit: Sonntag, 10:00–16:00 Uhr

Information und Kontakt: (030) 81 810-301





**HERAUSFORDERUNG
GROSSELTERN**

- **Sicherheit und Erste Hilfe**

SICHERHEIT UND ERSTE HILFE

Für Baby und Kleinkind

Der Kurs „Sicherheit und Erste Hilfe“ hilft Ihnen, nach einem Unfall oder in einer Extremsituation das Richtige für Ihr Enkelkind zu tun. Er wurde von einer Krankenschwester / Stillberaterin und einer Kinderkrankenschwester in Zusammenarbeit mit einer Kinderärztin entwickelt.

Es gibt viele Momente im Alltag, die für Babys oder Kleinkinder zur Gefahr werden können. Auch extrem umsichtige Großeltern können das nicht verhindern. Was, wenn Ihr Enkelkind nach einem Sturz stark blutet? Wenn es plötzlich keine Luft mehr bekommt oder allergisch auf Insektenstiche reagiert?

Zuallererst sollten Sie versuchen, nicht in Panik zu geraten. Nur wer Ruhe bewahrt, kann zielgerichtet und erfolgreich handeln. Wir geben einen Überblick über die wichtigsten Maßnahmen im Notfall und zeigen Ihnen, wie Sie Unfälle, etwa im Haushalt, vermeiden können.

Kurszeiten:

Dienstag, 180 Minuten, 16:00–19:00 Uhr

K 708003	1 x	11.07.17	30,00 EUR *
K 708005	1 x	12.09.17	30,00 EUR *
K 708007	1 x	14.11.17	30,00 EUR *

Sonntag, 180 Minuten, 11:00–14:00 Uhr

K 708004	1 x	20.08.17	30,00 EUR *
K 708006	1 x	22.10.17	30,00 EUR *
K 708008	1 x	17.12.17	30,00 EUR *

* Paare zahlen zusammen 50,00 EUR pro Kurs

Allgemeine Geschäftsbedingungen des Vereins Krankenhaus Waldfriede e.V. – Gesundheitszentrum PrimaVita

KURSE

Anmeldung

Bitte teilen Sie uns persönlich, schriftlich, telefonisch oder per E-Mail mit, zu welchem Kurs Sie sich anmelden möchten. Diese Anmeldung ist verbindlich. Rechtzeitig vor Kursbeginn schicken wir Ihnen die Rechnung sowie andere nötige Informationen zum Kurs zu. Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein oder nicht stattfinden, teilen wir Ihnen dies umgehend mit.

Bezahlung

Die vollständige Kursgebühr wird mit dem Erhalt der Rechnung fällig und ist spätestens 7 Tage nach Rechnungserhalt auf das angegebene Konto zu überweisen. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung der in der Rechnung angegebenen Kursgebühr. Die Kursanmeldung ist verbindlich und nicht übertragbar. Das gilt auch für einzelne Kursstunden. Die Teilnahme an einem Kurs ist nur nach erfolgter Bezahlung der Kursgebühr möglich. Sollten wir innerhalb der angegebenen Frist keinen Zahlungseingang feststellen, bitten wir um Verständnis, dass wir den für Sie reservierten Platz anderweitig vergeben. Die Teilnahme an einem Kurs ist pro Kurstermin mit einer persönlichen Unterschrift zu bestätigen.

Stornierung / Abmeldung

Sollte Ihnen die Teilnahme am Kurs nicht möglich sein, bitten wir um rechtzeitige Information und schriftliche Kündigung bis 14 Tage vor Kursbeginn. In diesem Fall stornieren wir Ihre Rechnung bis auf eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 EUR. Erfolgt Ihre Abmeldung zu einem späteren Zeitpunkt, kann Ihre Kursgebühr nur bei Vorlage eines ärztlichen Attests (nicht später als 2 Wochen nach Krankheitsbeginn) vollständig erstattet werden. Ansonsten werden 50% der Kursgebühr fällig. Wir bitten um Verständnis, dass wir bei Abmeldungen, die später als 48 Stunden vor Kursbeginn oder während des stattfindenden Kurses eingehen, grundsätzlich die volle Kursgebühr einbehalten. Mit Kursbeginn besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr.

Sollten Sie Kursstunden krankheitsbedingt nicht wahrnehmen können, erstatten wir bei Vorlage eines ärztlichen Attests die attestierten Kursstunden zurück. Das Erstattest darf nicht später als 2 Wochen nach Krankheitsbeginn vorliegen. Bei späterer Vorlage des Attests erlischt der Rückerstattungsanspruch.

Sollte sich ein Rückerstattungsanspruch ergeben, wird dieser erst nach Beendigung des Kurses durch Verrechnung oder Rücküberweisung erfüllt.

Leistungen

Alle Kurse finden unter der Leitung qualifizierter KursleiterInnen statt. Ein Anspruch auf eine(n) bestimmte(n) Kursleiter/in besteht nicht. Auch ein Wechsel von KursleiterInnen innerhalb des Kurses entbindet nicht von der Zahlungspflicht. Für Termine, die durch Krankheit von KursleiterInnen oder aus technischen Gründen nicht stattfinden können, wird ein Ersatztermin festgelegt (gilt nicht für Aquakurse und Baby- und Kleinkindschwimmen). Ist kein Ersatztermin möglich, wird der Ausfall mit dem nächsten Kursentgelt verrechnet oder auf Ihr Konto überwiesen. Die Kunden des Gesundheitszentrums PrimaVita dürfen die Duschen und Umkleiden im Schwimmbad oder im Gesundheitszentrum ohne Aufpreis benutzen.

DAUERGRUPPEN

Mitgliedervertrag

Zur Teilnahme an den Dauergruppen des Gesundheitszentrums PrimaVita wird ein Mitgliedervertrag abgeschlossen. Die Mitgliedsgebühr ist pro Kalendervierteljahr zu entrichten und ist am Anfang des Quartals (zum 1. des Monats) fällig. Der Vertrag ist nicht übertragbar. Sollte im Fall einer Erkrankung oder Verhinderung von KursleiterInnen und trotz aller Bemühungen keine Vertretung gefunden werden, darf der Unterricht zweimal innerhalb eines Quartals ohne Erstattung ausfallen. Die Teilnahme an der Dauergruppe ist mit einer wöchentlichen Unterschrift zu bestätigen. Bei Krankheit erfolgt bei Vorlage eines ärztlichen Attests eine Rückerstattung oder Verrechnung. Das Erstattest darf nicht später als 2 Wochen nach Krankheitsbeginn vorliegen. Bei späterer Vorlage des Attests erlischt der Rückerstattungsanspruch. Versäumte Gruppenstunden (z.B. bei Urlaub) entbinden nicht von der Zahlungsverpflichtung. Abzüge und Kürzungen der Rechnungen sind nicht gestattet.

Kündigung des Mitgliedervertrages

Eine Kündigung Ihres Mitgliedervertrages muss 4 Wochen vor Ablauf des Quartals schriftlich im PrimaVita eingegangen sein. Andernfalls verlängert sich der Vertrag stillschweigend jeweils um 3 weitere Monate. Die Kündigung des Mitgliedervertrages ist innerhalb des ersten Quartals nach Vertragsabschluss nicht möglich, sondern frühestens zum zweiten Quartal nach Vertragsabschluss. Eine vorzeitige Beendigung der Mitgliedschaft vor Ablauf des Quartals ist nur bei Vorlage eines ärztlichen At-

tests, oder im Falle eines Umzuges an einen Wohnort in mindestens 30 km Entfernung zum Gesundheitszentrum PrimaVita unter Vorlage der amtlichen Meldebestätigung möglich. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann der Vertrag zum Ende des laufenden Quartals vom Gesundheitszentrum PrimaVita gekündigt werden.

Allgemeine Hinweise zu den Geschäftsbedingungen

Datenschutz

Der Verein Krankenhaus Waldfriede e.V. unterliegt den Regelungen des Berliner Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung. Mit der Teilnahme an unseren Kursen und Dauergruppen erklären Sie sich bereit, dass Name, Vorname, Titel, Anschrift, Alter, Geschlecht, Krankenkasse, Telefon-/Handy-Nummer, E-Mail-Adresse, Kursnummer, Kurstitel und Entgelt, ggf. auch die Bankverbindung, erfasst werden.

Ausfall / Absage von Kursen

Liegen weniger Anmeldungen vor als die Mindestteilnehmerzahl beträgt, behalten wir uns eine Absage des Kurses bis spätestens 24 Stunden vor Kursbeginn vor. Es besteht kein Anspruch darauf, dass die Kurse von einem/r durch die TeilnehmerInnen bevorzugte(n) Kursleiter/in geleitet werden. Bei höherer Gewalt (z.B. Unwetterwarnung) ist das PrimaVita nicht zu Ersatzleistungen verpflichtet.

Teilnahmebescheinigungen

Bei regelmäßig erfolgter Teilnahme (mind. 80%) an einem Präventionskurs nach §20 SGB V stellt das PrimaVita auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung im Rahmen einer Jahresfrist aus. Dies gilt nicht für Dauergruppen.

Haftungsausschluss

Für Unfälle und sonstige Schädigungen der TeilnehmerInnen bzw. für Diebstähle und sonstige Sachbeschädigungen während der Kurseinheiten haftet der Verein Krankenhaus Waldfriede e.V. nur bei ihm zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Für Wegeunfälle (Hin- und Rückfahrt zu den Kursorten) übernimmt der Verein Krankenhaus Waldfriede e.V. keine Haftung.

Versicherungsschutz

Unsere KursleiterInnen sind durch die Betriebshaftpflichtversicherung des Vereins Krankenhaus Waldfriede e.V. versichert. Für den Unfallversicherungsschutz hat jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer selbst zu sorgen.

Haus- und Trainingsordnung. Für eine gute Atmosphäre.

1. Geltungsbereich und Zweck der Hausordnung

Das Gesundheitszentrum PrimaVita begrüßt Sie sehr herzlich und bedankt sich für Ihren Besuch. Wir bemühen uns, Ihnen Ihren Aufenthalt in unserem Haus so angenehm wie möglich zu gestalten. Die nachfolgende Hausordnung soll sicherstellen, dass der gepflegte Charakter des Gesundheitszentrums PrimaVita im Interesse aller TeilnehmerInnen und Mitglieder erhalten bleibt. Bitte tragen Sie mit Ihrem Verhalten dazu bei, Hygiene, Ruhe und Erholung zu gewährleisten.

2. Allgemeines Hausrecht

2.1 Um einen größtmöglichen Sicherheitsstandard für Sie erreichen zu können, bitten wir alle Gäste und Mitglieder, sich an die Weisungen der MitarbeiterInnen des Gesundheitszentrums PrimaVita zu halten.

2.2 Bei Zuwiderhandlung gegen die in der Hausordnung genannten Bestimmungen und bei Ruhestörungen kann die Kundin / der Kunde durch das diensthabende Personal des Hauses verwiesen werden.

3. Umkleidekabinen, Fundsachen

3.1 Zum Umkleiden benutzen Sie bitte die Umkleidekabinen. Bitte schließen Sie Ihre Bekleidung, Sporttaschen und Sonstiges in die Spinde ein. Für die Nutzung der Kabinen ist eine Münze (1,00 EUR oder 2,00 EUR) einzuwerfen.

3.2 Die Spinde sind mit Schlüsseln ausgestattet. Bei Schlüsselverlust stellen wir die Kosten für die Anschaffung eines neuen Spindschlusses in Rechnung.

3.3 Für Wertsachen stehen in den Bewegungsräumen kleine Fächer zur Verfügung. Fundsachen werden ein Vierteljahr aufbewahrt und nach Ablauf dieser Frist vernichtet oder an karitative Einrichtungen gegeben. Für verloren gegangene und gestohlene Gegenstände übernehmen wir keine Haftung.

4. Trainingsbekleidung, Ordnung & Hygiene in den Trainingsbereichen

4.1 Das Betreten der Trainingsräume ist nur in Trainingsbekleidung und mit sauberen, abriebfesten Sportschuhen gestattet. Für optimalen Halt beim Training empfehlen wir Fitness- oder Hallensportschuhe. Badeschuhe, FlipFlops, Sandalen, Socken und Ähnliches entsprechen nicht den Unfallverhütungsvorschriften und sind in den Trainingsbereichen nicht erlaubt.

Für weitere Informationen stehen Ihnen unsere MitarbeiterInnen gerne zur Verfügung.

4.2 Bitte legen Sie aus hygienischen Gründen vor der Benutzung ein Handtuch auf Polster oder Matten.

4.3 Materialien bitte nach Benutzung auf/in die Ablagen räumen.

5. Verhalten in den Trainingsbereichen (Geräte und Kurse)

Unsere KursleiterInnen sind kompetente Fachkräfte. Bitte halten Sie sich an ihre Anweisungen und beachten Sie insbesondere die Trainingsreihenfolge (z.B. Aufwärmen, Ausdauertraining und Stretching).

6. Sonstiges

6.1 Um die Kursabläufe nicht zu stören, bitten wir Sie, pünktlich zu Kursbeginn anwesend zu sein und bis zum Kursende zu bleiben.

6.2 Glasflaschen, Gläser und Tassen sowie Lebensmittel sind in den Kursräumen nicht gestattet.

6.3 Außerhalb der gebuchten Kurse ist der Aufenthalt auf den Bewegungsflächen aus rechtlichen Gründen nicht gestattet.

6.4 Das Rauchen sowie das Telefonieren mit dem Handy sind im gesamten Haus verboten.

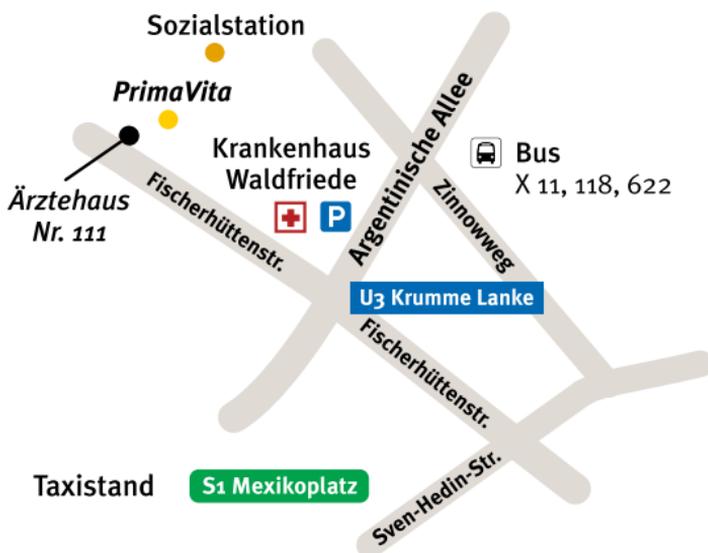
Die Hausordnung ist für alle Mitglieder, TeilnehmerInnen und Gäste bindend. Bei wiederholtem Verstoß gegen die Hausordnung kann ein Ausschluss und Hausverbot durch die Geschäftsführung erfolgen.

Ihr PrimaVita-Team
April 2017

Änderungen vorbehalten.

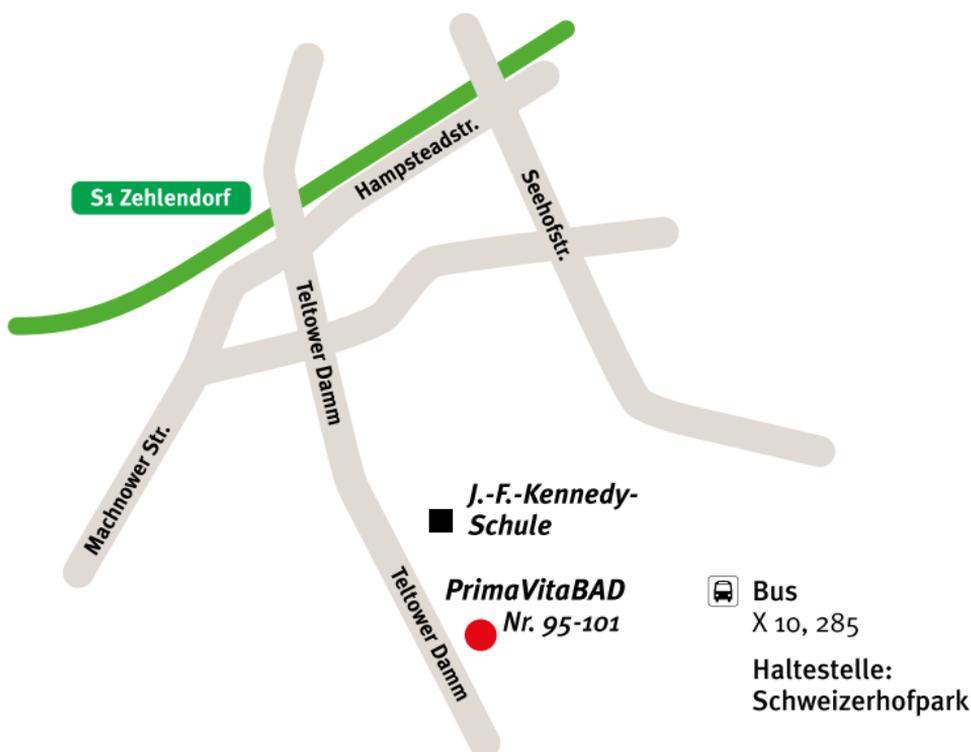
SO KOMMEN SIE ZU UNS

Gesundheitszentrum PrimaVita am Krankenhaus Waldfriede
Argentinische Allee 40, 14163 Berlin,
Eingang Fischerhüttenstr. 109



PrimaVitaBAD

Teltower Damm 95–101, 14167 Berlin





Gesundheitszentrum PrimaVita am Krankenhaus Waldfriede
 Argentinische Allee 40 | 14163 Berlin-Zehlendorf
 oder per Fax: (030) 81 810-77301

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende(s) Angebot(e) an:

KURS-NR.	TERMINE	NAME DES KURSES	PREIS

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Dauergruppe(n) an:

DAUERGRUPPE	TERMINE	PREIS

Weitere Angaben auf der Rückseite

Die Geschäftsbedingungen des PrimaVita (ab Seite 73) habe ich gelesen und akzeptiert.

Ich möchte den Newsletter des Gesundheitszentrums PrimaVita erhalten (ca. 4–5x pro Jahr). Mir ist bekannt, dass ich mich jederzeit schriftlich (per Post, Fax oder E-Mail) wieder abmelden kann.

ANMELDUNG

Persönliche Angaben für die Anmeldung zu Ihrem Wunschkurs / Ihrer Dauergruppe:

NAME

VORNAME

GEBURTSDATUM

STRASSE / HAUSNUMMER

PLZ / WOHNORT

TELEFON & MOBIL-NR.

E-MAIL

DATUM UND UNTERSCHRIFT

- Nach Erhalt der Rechnung / des Mitgliedsvertrages überweise ich die Gebühr auf das angegebene Konto.

Information und Anmeldung

Mo-Do 08:30-18:30 Uhr

Fr 08:30-14:00 Uhr

Impressum

Herausgeber: Gesundheitszentrum PrimaVita
am Krankenhaus Waldfriede
Argentinische Allee 40, 14163 Berlin
Telefon: (030) 81 810-303
Telefax: (030) 81 810-77301

Konzept und Gestaltung:



dr. richter & spurzem gbr
www.richtspur.de

Fotos: Kai Abresch | Arthur J. Braunstein | Patrizia Tilly
iceteaimages | Harald Richter | Ariwasabi | Robert Kneschke
calic | Oscar Brunet | Kzenon | Stockdisc | Mark Ocskay
Zoonar | Sentello

Druck: Druckerei Gläser

Auflage: 9.000 Exemplare

Änderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Gesundheitszentrum PrimaVita

am Krankenhaus Waldfriede

Argentinische Allee 40

(Eingang Fischerhüttenstraße 109)

14163 Berlin-Zehlendorf

Telefon (030) 81 810-301 / -303

Telefax (030) 81 810-77301

E-Mail anmeldung@primavita-berlin.de

E-Mail info@primavita-berlin.de

www.primavita-berlin.de

Information und Anmeldung:

Mo – Do: 08:30 – 18:30 Uhr

Fr: 08:30 – 14:00 Uhr

Unsere Anmeldung ist zwischen Weihnachten
und Neujahr geschlossen.

Das Krankenhaus Waldfriede ist Akademisches
Lehrkrankenhaus der Charité-Universitätsmedizin Berlin.

