

02 | 2017

# Gesunde Familie

## Kurse und Seminare

Förderung der Präventionskurse  
durch Krankenkassen



Gesundheitszentrum



# PRIMAVITA

Berlin-Zehlendorf

**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 unsere bewährten Zutaten für viel Spaß an Bewegung mit Gleichgesinnten. Für fast jede Altersgruppe und ganz unterschiedliche Lebenssituationen finden Sie im PrimaVita das passende Angebot.

### **Unser Ziel: Gesunde Familien**

Um Schwangere, werdende Elternpaare, Kinder und junge Familien dreht sich alles in unserem blauen Programmheft. Im 2. Halbjahr 2017 finden Sie hier wieder ein breites Angebot sowie mit „Kids aktiv entspannen“ eine ganz neue Kategorie. Sie wird mit zwei Kursen starten. Wir wollen mit diesem Angebot das Bedürfnis von Kindern nach Ruhe und Entspannung berücksichtigen und fördern.

Beim „Kinderyoga“ wird Ihnen unsere erfahrene Kursleiterin innerhalb von 8 Kurseinheiten wichtige theoretische und praktische Inhalte zum Thema vermitteln. Natürlich wird sie sich bei ihrem Kurs auch von den Wünschen und Fragen der TeilnehmerInnen lenken lassen.

Vielen unserer TeilnehmerInnen bereitet es eine große Freude, dass wir seit einiger Zeit in unseren Programmheften die KursleiterInnen des PrimaVita näher vorstellen. Die Rubrik „Nahaufnahme“ werden wir also auch im aktuellen Heft beibehalten (ab Seite 8). Eine Übersicht über alle KursleiterInnen und der jeweilige Schwerpunkte im Programm „Gesunde Familie“ finden Sie ab Seite 7.

Wir freuen uns auf Sie!



Nicole Tellner,  
Leiterin Verwaltung und Organisation

## **Inhaltsverzeichnis**

Informationen zur Kursanmeldung	4
Was Sie als Neukunde(in) wissen sollten	5
Rabatte und Vorteilsaktionen	6
<b>Ihre Kursleiterinnen und Kursleiter</b>	
im Programm „Gesunde Familie“	7
<b>Nahaufnahme:</b>	
Sylvia Redecker und Cecilia Paarmann	8
Informationsabend für werdende Eltern/Termine	10
<b>Präventionskurse im Überblick</b>	11
<b>Angebote für Schwangere</b>	17
HATHA-YOGA	18
Wirbelsäulen-Gymnastik	19
HerzKreislauf-Training im Wasser	20
Geburtsvorbereitungskurse im Krankenhaus Waldfriede	22
<b>Bringen Sie Ihr Kind mit!</b>	23
HATHA-YOGA mit Kind	24
Bye, bye Babybauch für Männer	25
Bye, bye Babybauch	26
Faszientraining für Mütter	27
PILATES mit Kind – Einsteiger	28
Kanga®	29
Rückbildungsgymnastik	30
<b>Eltern 1 x 1</b>	31
Säuglingsernährung	32
Säuglingspflege	33
Babymassage	34
Sicherheit und Erste Hilfe für Ihr Baby und Kleinkind	35
Stillvorbereitung	36
Stillgruppentreff am Krankenhaus Waldfriede	37

Kids aktiv	39
FILINA	40
Babyschwimmen	43
Kleinkindschwimmen – Stammkurs	45
Krabbelnd auf Entdeckungsreise	46
Eltern-Kind-Turnen	47
PrimaVita-Kids Kinderturnen	49
PEKIP	50
<b>NEU!</b> Kids aktiv entspannen	51
<b>NEU!</b> Yoga für die Kleinsten	52
<b>NEU!</b> Kinderyoga	53
Eltern aktiv	55
Selbstverteidigung in Job und Alltag	56
Offene Sommerkurse für Kids	57
Auszug aus dem Kursprogramm „Vital und gesund“	61
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 „BabyOne“.
- Angebot im Kursprogramm „Vital und gesund“

## 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](mailto: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](http://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](mailto: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 schwer fallen, 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. Siehe Kursprogramm „Vital & gesund“.

### ■ 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. Beim Babyschwimmen und bei der Rückbildungsgymnastik bieten wir keine „Schnupperstunde“ an.

### 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

### **Nutzen Sie unsere flexiblen „offenen Sommerkurse“!**

Die „offenen Sommerkurse“ haben 2013 zum ersten Mal stattgefunden und sind mittlerweile eine feste Größe im Rahmen unserer Sommertermine geworden! Auch im Jahr 2017 werden wir wieder den gewohnten Durchlauf unserer Eltern-Kind-Angebote unterbrechen und die Sommerkurse, diesmal vom 10. Juli bis zum 1. September 2017, anbieten. Mehr Infos dazu finden Sie ab Seite 57.

### **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 „Gesunde Familie“ zu einem Einführungspreis buchen. Aktuell liegt dieser bei 75% des regulären Preises. Um welchen Kurs es sich diesmal handelt, lesen Sie bitte auf Seite 52 und 53.

### **Wir geben 10% Rabatt**

Eltern, die ihre Kinder im Kinderhaus Waldfriede betreuen lassen, erhalten auf alle Kinder-Kurse 10% Rabatt! Bitte geben Sie dies bei Anmeldung immer gleich an. Nachträglich können wir den Rabatt leider nicht gewähren.

### **Vortragsreihe „Medizin aktuell!“**

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.



## **Ihre KursleiterInnen („Gesunde Familie“)**

### **ANGEBOTE FÜR SCHWANGERE**

**Patrizia Köysürenbars**, Diplom-Sozialpädagogin

**Oliver Roestel**, Diplom-Sportwissenschaftler

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

### **BRINGEN SIE IHR KIND MIT!**

**Andrea Brodka**, Gymnastiklehrerin, Trainerin für Pilates, Tanzpädagogin

**Patrizia Köysürenbars**, Diplom-Sozialpädagogin

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

### **ELTERN 1 x 1**

**Angelika Ahlborn**, Kinderkrankenschwester

**Alicja Baron-Pilch**, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

**Michael Knauer**, Koch, staatlich geprüfter Gastronom, geprüfter Küchenmeister, Ausbilder nach AEVO

**Patrizia Köysürenbars**, Diplom-Sozialpädagogin

**Editha Künzel**, Kinderkrankenschwester

**Kerstin Schulze-Kliese**, Kinderkrankenschwester

### **ELTERN AKTIV**

**Oliver Roestel**, Diplom-Sportwissenschaftler

### **KIDS AKTIV**

**Dr. Silke Engel**, Sporttherapeutin, Übungsleiterin Landessportbund

**Claus Pustal**, Gesundheitssporttrainer, Aquatrainer, Babyschwimmen

**Babette Rieger**, Gymnastiklehrerin, Sportlehrerin

**Sylvia Redecker**, Trainerin für Babyschwimmen, Aquatrainerin

**Tabata Wanjura**, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

**Anja Schneider**, Zertifizierte YOGA-Trainerin

### **KIDS AKTIV Entspannen**

**Anja Schneider**, Zertifizierte YOGA-Trainerin

**Patrizia Köysürenbars**, Diplom-Sozialpädagogin

### **OFFENE SOMMERKURSE FÜR KIDS**

**Eva-Maria Brandmayer**, Tanztherapeutin

**Susanne Meinck von der Mehden**, Gymnastiklehrerin

**Anja Schneider**, Zertifizierte YOGA-Trainerin

**Vier Fragen an unsere Kursleiterin **Sylvia Redecker**,  
aktiv für das PrimaVita seit 2016**

**Liebe Frau Redecker...**

**... was zeichnet Sie als Kursleiterin aus?**

„Gut vorbereitet, überzeugt-motiviert unterrichte ich die Gruppen. Durch Anleiten, Moderieren und Korrigieren unterstütze ich mit neuen Impulsen. Ich turne auch mal mit, bin flexibel und reagiere spontan auf die Gruppe und lege viel Wert darauf, die TeilnehmerInnen auf ihrem individuellen Weg zu unterstützen.“

**... warum arbeiten Sie gern im PrimaVita?**

„Das PrimaVita Team arbeitet freundlich und professionell. Die Räume sind sauber und schön gestaltet, es gibt zahlreiche Hand- und Großgeräte, so dass ich mich als Kursleiterin optimal entfalten kann.“

**... welche Kurse leiten Sie im PrimaVita?**

„Aquafitness, Krabbelrunde, Kinderturnen, Sturzprophylaxe“

**... was ist Ihr persönlicher Gesundheitstipp?**

„Regelmäßiges Bewegen, einmal am Tag schwitzen, viel Wasser trinken. Sich selbst täglich etwas Gutes tun ist eine wunderbare Möglichkeit, zu mehr Harmonie, Entspannung und Kräftigung zu gelangen.“



**Sylvia Redecker**  
ÜL-Lizenz B (nach DOSB)

### Vier Fragen an unsere Kursleiterin **Cecilia Paarmann**, aktiv für das PrimaVita seit November 2016

**Liebe Frau Paarmann...**

**... was zeichnet Sie als Kursleiterin aus?**

„In meinen Kursen vermittele ich sehr genaue Bewegungsausführungen, die die KursteilnehmerInnen zum eigenen Körperbewusstsein führen und die es erlauben, Bewegungen aus einem inneren Impuls entstehen und genießen zu lassen. In meinen Kursen wird gelacht und gespürt und immer tief geatmet.“

**... warum arbeiten Sie gern im PrimaVita?**

„Mir gefällt die sehr freundliche Atmosphäre der MitarbeiterInnen und der TeilnehmerInnen und die zuverlässige Organisation.“

**... welche Kurse leiten Sie im PrimaVita?**

„Rückenkurse für Schwangere und präventive Wirbelsäulengymnastik“

**... was ist Ihr persönlicher Gesundheitstipp?**

„Den Körper seinen Impulsen folgen und spielen lassen – dann wird die Bewegung ein tiefer Genuss.“



**Cecilia Paarmann**

Diplom-Sportwissenschaftlerin für  
Rehabilitation und Prävention im  
Gesundheitssport

# INFOABEND FÜR WERDENDE ELTERN

## Geburtshilfe im Krankenhaus Waldfriede

Sie haben die Möglichkeit, die Geburtshilfe am Krankenhaus Waldfriede kennenzulernen, Fragen zu stellen und gegebenenfalls unsere neu gestalteten Kreißsäle und Apartments sowie die Wochenbettstation mit Familienzimmer zu besichtigen.

**Leitung:** Chefarzt Dr. Florian Müller

**Ort:** Großer Saal, Krankenhaus Waldfriede

(bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise im Eingangsbereich des Krankenhauses)

**Termine 2. Halbjahr 2017:**

04.07. / 01.08. / 05.09. / 10.10. / 07.11. / 05.12.

**Weitere Informationen:** (030) 81 810-207

Aktuelle Infos auch auf unserer Homepage!

In familiärer Atmosphäre sicher und natürlich entbinden.

**Wir freuen uns auf Sie!**





## **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.

## • ANGEBOTE FÜR SCHWANGERE •

### **HATHA-YOGA – Schwangere**

Kurszeiten:

Dienstag, 17:45–19:00 Uhr

Freitag, 10:45–12:00 Uhr

Infos zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 18.

### **WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK – Schwangere**

Kurszeiten:

Dienstag, 19:15–20:15 Uhr

Infos zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 19.

### **HERZKREISLAUF-TRAINING IM WASSER – Schwangere**

Kurszeiten:

Montag, 19:00–20:00 Uhr

Donnerstag, 16:00–17:00 Uhr

19:00–20:00 Uhr

Infos zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 20.

## • BRINGEN SIE IHR KIND MIT •

### **HATHA-YOGA MIT KIND – Einsteiger**

Kurszeiten:

Dienstag, 10:30–11:30 Uhr

Infos zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 24.

## • BEWEGUNG IM WASSER •

### AQUAFITNESS

Kurszeiten:

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

Infos zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 63.

## • SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN & MUSKULATUR •

### PILATES – Einsteiger\*

(\* nur Einsteigerkurse sind Präventionskurse)

Kurszeiten:

<b>Mittwoch,</b>	<b>19:15–20:15 Uhr</b>
	<b>20:15–21:15 Uhr</b>

Infos zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 66.



## • ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG •

### **HATHA-YOGA – Einsteiger\***

(\* nur Einsteigerkurse sind Präventionskurse)

**Kurszeiten:**

**Dienstag, 19:15–20:30 Uhr**

Infos zu Inhalten, Kursstarts und Kosten auf Seite 69.

### **AUTOGENES TRAINING**

**Kurszeiten:**

**Donnerstag, 19:15–20:15 Uhr**

Infos zu Inhalten, Kursstarts und Kosten auf Seite 69.

### **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG**

**Kurszeiten:**

**Donnerstag, 20:15–21:15 Uhr**

Infos zu Inhalten, Kursstarts und Kosten auf Seite 70.

## • BEWEGEN & ENTSPANNEN IM GRÜNEN •

### **HATHA-YOGA im Park**

**Kurszeiten:**

**Dienstag, 19:15–20:30 Uhr**

Infos zu Inhalten, Kursstarts und Kosten auf Seite 70.

### **QI GONG im Park**

**Kurszeiten:**

**Montag, 17:30–18:30 Uhr**

Infos zu Inhalten, Kursstarts und Kosten auf Seite 71.





## **ANGEBOTE FÜR SCHWANGERE**

- **HATHA-YOGA**
- **Wirbelsäulen-Gymnastik**
- **HerzKreislauf-Training**
- **Geburtsvorbereitung**

# HATHA-YOGA

## Mehr Leichtigkeit in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft bringt enorme körperliche, emotionale und geistige Veränderungen mit sich. Platz für das Baby zu schaffen, bildet nun den Schwerpunkt im Leben der Frau.

Die speziell ausgewählten Yoga-Haltungen kräftigen Ihren Körper, während das Baby im Bauch heranwächst. Typische Schwangerschaftsbeschwerden werden gelindert. Sie erfahren einen Zuwachs an Energie und lernen, den Atem bewusster wahrzunehmen und Ihren Beckenraum als Energiezentrum zu nutzen. Mit Hatha-Yoga werden Sie Ihre Schwangerschaft mit mehr Leichtigkeit, Genuss und Freude erleben und dem Geburtstermin mit zunehmender Gelassenheit entgegensehen.

### Bitte beachten Sie

Unsere Übungen sind grundsätzlich für jede Phase der Schwangerschaft geeignet. Sollten Sie unsicher sein, sprechen Sie bitte vor Kursbeginn ggf. mit Ihrem Arzt. Auf Ihre individuellen Bedürfnisse gehen wir gerne ein.

### 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, 17:45–19:00 Uhr

K 704001	8 x	27.06.17–15.08.17	107,00 EUR	■	■
K 704002	8 x	22.08.17–17.10.17	107,00 EUR	■	■
K 704003	8 x	24.10.17–19.12.17	107,00 EUR	■	■

#### Freitag, 75 Minuten, 10:45–12:00 Uhr

K 704004	8 x	07.07.17–25.08.17	107,00 EUR	■	■
K 704005	8 x	01.09.17–20.10.17	107,00 EUR	■	■
K 704006	8 x	27.10.17–15.12.17	107,00 EUR	■	■

### Unsere Empfehlung

„Hatha-Yoga für Einsteiger“ auf Seite 69.

„Hatha-Yoga im Park“ auf Seite 70.



# WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

## Schwangerschaftsgymnastik

Sie möchten während der Schwangerschaft gern weiter Sport treiben? Kein Problem! Fit zu sein ist auch für die Geburt von Vorteil.

Eine Schwangerschaft ist normalerweise kein Grund, um auf Bewegung zu verzichten. Ganz im Gegenteil. Viele typische Schwangerschaftsbeschwerden, etwa vermehrte Wassereinlagerungen im Gewebe, lassen sich mit gezielten Übungen sanft und natürlich lindern. Oder Sie beugen diesen vor. Mit unserer Wirbelsäulen-Gymnastik verbessern Sie auch Ihre Kondition. Sie lernen, worauf es beim körperlichen Training in der Schwangerschaft ankommt und welche Übungen Sie meiden sollten.

### 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, 60 Minuten, 19:15 – 20:15 Uhr**

K 704007 8 x 20.06.17–08.08.17 85,00 EUR ■ ■

K 704008 8 x 15.08.17–10.10.17 85,00 EUR ■ ■

K 704009 8 x 17.10.17–12.12.17 85,00 EUR ■ ■

### Unsere Empfehlung

**Im Programmheft „Vital und gesund“**

Kurs: Präventive Wirbelsäulen-Gymnastik

Dauergruppe: Wirbelsäulen-Gymnastik



# HERZKREISLAUF-TRAINING IM WASSER

## Schwangerschaftsgymnastik

Das Herzkreislauf-System arbeitet in der Schwangerschaft auf Hochtouren. Da es 1,5 bis 2 Liter mehr Blut als sonst durch den Körper pumpen muss, ist es ratsam, das stark beanspruchte System gezielt zu unterstützen.

Viele Frauen leiden während der Schwangerschaft unter niedrigem Blutdruck. Sie fühlen sich schlapp und ihnen wird öfter schwindelig. Unser Herzkreislauf-Training im 32°C warmen Wasser bringt Sie wieder in Schwung und verbessert die Durchblutung. Sie lernen, wie Sie Ihren stark beanspruchten Rücken entspannen und kräftigen. Nebenbei trainieren Sie Ihren Beckenboden vorbeugend gegen Blasenschwäche.

### Bitte bringen Sie mit

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

### Kurszeiten:

#### Montag, 60 Minuten, 19:00–20:00 Uhr

K 704010	8 x	10.07.17–11.09.17	96,00 EUR	■	■
K 704011	8 x	18.09.17–06.11.17	96,00 EUR	■	■
K 704012	6 x	13.11.17–18.12.17	72,00 EUR	■	■

#### Donnerstag, 60 Minuten, 16:00–17:00 Uhr

K 704013	8 x	29.06.17–31.08.17	96,00 EUR	■	■
K 704014	8 x	07.09.17–26.10.17	96,00 EUR	■	■
K 704015	8 x	02.11.17–21.12.17	96,00 EUR	■	■

#### Donnerstag, 60 Minuten, 19:00–20:00 Uhr

K 704016	8 x	29.06.17–31.08.17	96,00 EUR	■	■
K 704017	8 x	07.09.17–26.10.17	96,00 EUR	■	■
K 704018	8 x	02.11.17–21.12.17	96,00 EUR	■	■

### Kursort: Schwimmbad PrimaVita

Teltower Damm 95–101, 14167 Berlin





# GEBURTSVORBEREITUNG

## Für werdende Mütter und Väter

Zur optimalen Vorbereitung auf die Geburt gehören das Erlernen von Spannungs- und Entspannungsübungen sowie ein Atemtraining. Gerne können Sie zur Geburtsvorbereitung Ihren Partner und werdenden Vater mitbringen.

- Die Kosten für die Frau übernehmen die meisten Krankenkassen!

### Kurszeiten:

#### Freitag, 180 Minuten, 18:00–21:00 Uhr

- 3 x 30.06.17–14.07.17 \*
- 3 x 11.08.17–25.08.17 \*
- 3 x 22.09.17–13.10.17 \*
- 3 x 27.10.17–10.11.17 \*
- 3 x 01.12.17–15.12.17 \*

#### Sonntag, 180 Minuten, 18:00–21:00 Uhr

- 3 x 02.07.17–16.07.17 \*
- 3 x 06.08.17–20.08.17 \*
- 3 x 24.09.17–15.10.17 \*
- 3 x 29.10.17–12.11.17 \*
- 3 x 26.11.17–10.12.17 \*

\* Preis für den Partner 80,00 EUR

**Leitung:** Margret Große (Hebamme)

**Information und Anmeldung:** (030) 81 810-207  
Sekretariat Gynäkologie und Geburtshilfe  
im Krankenhaus Waldfriede



## **BRINGEN SIE IHR KIND MIT!**

- **HATHA-YOGA mit Kind**
- **Bye, bye Babybauch für Männer**
- **Bye, bye Babybauch**
- **Faszientraining für Mütter**
- **PILATES mit Kind**
- **Kanga®**
- **Rückbildungsgymnastik**

... mit Kind ab 3 bis 12 Monate

## HATHA-YOGA MIT KIND

Für mehr Ruhe und Gelassenheit

Die Geburt eines Kindes verändert vieles. Die Bedürfnisse der Eltern treten gegenüber denen des Kindes in den Hintergrund. Zugleich bilden Mutter und Kind eine unzertrennliche Einheit. „HATHA YOGA“ mit Kind unterstützt Sie dabei, den äußeren und inneren Veränderungen in Ihrem Leben mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

Die Kräftigung Ihrer Rücken- und Beckenbodenmuskulatur befördert die aufgerichtete Körperhaltung. Der Kreislauf wird gestärkt, Sie tanken Energie und Kraft und nutzen die gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind auch für sich selbst und Ihr eigenes Wohlbefinden. Ihr Kind erlebt die intensive Nähe zu Ihnen, ahmt Ihre Bewegungen nach und genießt die Entspannungsphase.

### Bitte beachten Sie

Bei diesem Kurs nehmen Sie Ihr Kind mit in den Kursraum und können es so während des Kurses beaufsichtigen. Sie führen keine Übungen gemeinsam mit Ihrem Kind durch.

### 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, 60 Minuten, 10:45–11:45 Uhr**

K 705001	8 x	04.07.17–22.08.17	85,00 EUR	■	■
K 705002	8 x	29.08.17–24.10.17	85,00 EUR	■	■
K 705003	7 x	07.11.17–21.12.17	85,00 EUR		■



# BYE, BYE BABYBAUCH FÜR MÄNNER

## Fit und gut gelaunt für die Vaterrolle

Haben Sie schon vom Couvade-Syndrom gehört? Wissenschaftler fanden heraus, dass auch ein Mann vor Schwangerschaftssymptomen nicht gefeit ist, wenn er mit einer schwangeren Frau zusammen ist. Morgenübelkeit und Stimmungsschwankungen sowie ein wachsender Bauch und Gewichtszunahme können also auch bei werdenden Vätern auftreten. Dem „Immer-schwerer-werden“ wollen wir entgegenwirken und das seit Jahren für Mütter bewährte Programm „Bye, bye Babybauch“ nun auch den (werdenden) Vätern anbieten – natürlich in einem speziell auf Männer ausgerichteten Trainingsprogramm.

Wer keine Lust auf das klassische Fitnessstudio und den Bauch-Beine-Po Kurs der Partnerin hat, der ist hier also genau richtig. Unser Kurs ermöglicht Ihnen eine kleine Auszeit vom Alltag in einer Gruppe von anderen Vätern, bei der auch der Austausch untereinander nicht zu kurz kommt.

Unser Aufbauprogramm hält fit, bringt in Form und hebt die Laune. Gut bewegt werden Sie Ihre Rolle als Vater im Alltag besser meistern können. Der Schwerpunkt des Trainings basiert auf einer Kombination aus ausdauerorientierten Trainings- und Kraftelementen die den Rücken-, Schulter- und Nackenbereich stärken.

### Bitte beachten Sie

Dieser Vaterkurs ist ohne Kinder vorgesehen. Sollte es für Sie jedoch wichtig sein, Ihr Kind dabei zu haben bzw. dies nicht anders möglich sein, sprechen Sie uns bitte an.

### 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, 18:30–19:30 Uhr**

K 705004 8 x 31.08.17–19.10.17 85,00 EUR

K 705005 8 x 26.10.17–14.12.17 85,00 EUR

## ... mit Kind ab 3 bis 12 Monate

### **Bye, bye Babybauch**

(Wieder) Fit nach der Geburt

Ihr Körper hat sich von der Schwangerschaft ausreichend erholt? Jetzt ist Sport die beste Möglichkeit, um überflüssige Kilos wieder los zu werden. Nehmen Sie sich Ihre kleine Auszeit vom Alltag! Starten Sie Ihr Fitness-Training in einer Gruppe von Gleichgesinnten!

Unser Aufbauprogramm bringt Sie in Form und hebt die Laune. Gut bewegt werden Sie trotz Schlafmangel fit bleiben und Ihren Alltag mit Kind besser meistern. „Bye, bye Babybauch“ basiert auf einer Kombination aus ausdauerorientierten Trainings- und Krafelementen und stärkt Rücken, Schultern und Nacken. Ihr Kind wird ebenfalls profitieren und durch den Kontakt zu anderen Kindern in seiner Entwicklung gefördert.

#### **Bitte beachten Sie**

Bei diesem Kurs nehmen Sie Ihr Kind mit in den Kursraum und können es so während des Kurses beaufsichtigen. Sie führen keine Übungen gemeinsam mit Ihrem Kind durch.

#### **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, 09:00–10:00 Uhr**

K 705006 8 x 29.06.17–17.08.17 85,00 EUR ■

K 705007 8 x 31.08.17–19.10.17 85,00 EUR ■

K 705008 8 x 26.10.17–14.12.17 85,00 EUR ■



# FASZIEN TRAINING FÜR MÜTTER

## 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.

Durch die enorme Belastung der Schwangerschaft hat der Körper sich verändert. Das Ausrollen mit der Faszien-Rolle gibt dem Körper wieder 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:

**Dienstag, 60 Minuten, 09:30–10:30 Uhr**

K 705009    8 x    22.08.17–17.10.17    85,00 EUR

K 705010    8 x    24.10.17–19.12.17    85,00 EUR

... mit Kind ab 3 bis 12 Monate

## PILATES MIT KIND

Für mehr Kraft im Alltag

### Einsteiger / Beginners!

Damit Sie sich mit Ihrem Kind rundum wohl fühlen, benötigen Sie viel Ausdauer. Ihre innere Kraft zu spüren, ist eine gute Voraussetzung, um Ihren neuen Alltag mit Kind entspannt zu meistern.

Pilates mit Kind ist schonend und effektiv für einen flachen Bauch, fördert die Rückbildung und stabilisiert den Beckenboden. Mit einem Pilates-Training stärken Sie die tiefliegenden Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskeln auf sanfte Weise. Das sogenannte Powerhouse wird aktiviert. Grundlage für ein erfolgreiches Pilates-Training ist eine spezielle, leicht zu erlernende Atemtechnik.

### Bitte beachten Sie

Bei diesem Kurs nehmen Sie Ihr Kind mit in den Kursraum und können es so während des Kurses beaufsichtigen. Sie führen keine Übungen gemeinsam mit Ihrem Kind durch.

### 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, 11:30–12:30 Uhr**

K 705011 8 x 06.07.17–24.08.17 85,00 EUR

K 705012 8 x 31.08.17–19.10.17 85,00 EUR

K 705013 8 x 26.10.17–14.12.17 85,00 EUR

**Freitag, 60 Minuten, 09:30–10:30 Uhr**

K 705014 8 x 07.07.17–20.10.17 85,00 EUR

K 705015 8 x 27.10.17–15.12.17 85,00 EUR

### Unsere Empfehlung

„PILATES – Einsteiger / Mittelstufe / Fortgeschrittene“ im Heft „Vital und gesund“ bzw. ab Seite 66.

## ... ab 6 bis 8 Wochen nach der Geburt

### **KANGA®**

#### Bestes Workout in Geborgenheit

Kanga® macht einfach Spaß und ist auf die Bedürfnisse von Mutter und Kind abgestimmt. Der geeignete Zeitpunkt, um mit Kanga® zu beginnen, ist nach dem „erfolgreich bestandenem“ postnatalen Check Up beim Gynäkologen – also ca. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt.

Kanga® ist eine gute Methode, um sicher und effektiv fit zu werden und die tiefliegende Muskulatur anzusprechen. Das Intervalltraining strafft Beine, Bauch und Po. Sie stärken damit das Herzkreislauf-System, kräftigen den Beckenboden und verbessern Haltung, Koordination und Ausdauer.

Bei Kanga® gibt es mehrere Schwierigkeitsstufen. So wird gewährleistet, dass Sie sich weder unter- noch überfordern. Das Baby ist während des gesamten Trainings bei Ihnen und genießt es, Ihre Nähe zu spüren. Auf die ergonomisch korrekte Trageweise der Babys im Training wird besonders geachtet.

#### **Bitte bringen Sie mit**

extra Body für Ihr Baby, eine Stoffwindel, Handtuch, Wasser, bequeme Trainingskleidung, rutschfeste Socken, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind, Tragehilfen und Beinstulpen können vor Ort kostenlos ausgeliehen werden.

#### **Kurszeiten:**

**Dienstag, 60 Minuten, 11:15 – 12:15 Uhr**

Probetraining und Einstieg in laufende Kurse sind jederzeit nach Rücksprache möglich.

#### **Preise:**

**Probestunde:** 10,00 EUR

**Offene Klasse:** 15,00 EUR

**8-Wochen-Kurs:** 119,00 EUR inkl. DVD

(Preis ohne DVD: 99,00 EUR)

#### **Bei Interesse gleich anmelden unter:**

marion.hermann@yahoo.de

**Telefon:** 0152. 3361 8856

www.kangatraining.de



## ... ab 6 Wochen nach der Geburt

# RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

## Gezieltes Training und Entspannung!

Ungefähr sechs Wochen nach der Geburt ist es Zeit für die Rückbildungsgymnastik. Wichtig ist, dass Sie sich bei Kursbeginn wieder gut fühlen. Der Alltag mit dem Baby sollte sich schon ein bisschen eingespielt haben.

Rückbildungsgymnastik ist ein gezieltes, die Muskeln aufbauendes Training für Bauch, Beckenboden, Beine und Po. Es hilft übrigens auch gegen Alltagsstress und Mütterblues. Damit Ihnen die ungewohnte Belastung leichter fällt, erlernen Sie Entspannungsübungen zur Erholung von Rücken, Schultern und Nacken. Selbstverständlich können Sie Ihr Kind mitbringen.

### Bitte bringen Sie mit

Gymnastikkleidung, warme Socken, ein Handtuch für Sie und eine kleine Decke für das Baby, Ihre Versichertenkarte

### Kurszeiten:

**Donnerstag, 60 Minuten, 10:45–11:45 Uhr**

10 X FORTLAUFEND

■ \*

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

10 X FORTLAUFEND

■ \*

**Donnerstag, 60 Minuten, 13:15–14:15 Uhr**

10 X FORTLAUFEND

■ \*

\* Die Kosten für 10 Termine übernimmt Ihre Krankenkasse.

Bitte melden Sie sich direkt bei der Kursleiterin,

Frau Wendy Vig-Erteld, an:

Wvig68@yahoo.de

Telefon: 030. 488 12 386

Mobil: 0177. 681 16 18



## **ELTERN 1 x 1**

- **Säuglingsernährung**
- **Säuglingspflege**
- **Babymassage**
- **Sicherheit und Erste Hilfe**
- **Stillvorbereitung**
- **Stillgruppentreff**

## ... Für junge Eltern

# SÄUGLINGSERNÄHRUNG

## Von der Milch zum Brei

Die Zeit des Übergangs von der Milchnahrung auf Breikost sollte mit Bedacht, aber nicht ohne Kreativität gestaltet werden. Gerade bei Fertigprodukten sollten Sie streng darauf achten, was die Zutatenliste über das Produkt verrät.

Wir erläutern Ihnen, worauf es bei der Ernährung Ihres Babys ankommt und welche Nährstoffe unverzichtbar sind. In unserem Kurs „Säuglingsernährung“ erhalten Sie Rezeptvorschläge und konkrete Anleitungen für die Zubereitung. Sie erfahren, wie Sie die Breikost Ihrem Kind schmackhaft machen können. Fertigprodukte und selbst zubereitete Speisen werden unter verschiedenen Aspekten verglichen. Natürlich besteht auch die Möglichkeit Selbstgekochtes zu probieren.

Kursleiter **Michael Knauer** hat sich sein praktisches und theoretisches Rüstzeug auf vielen Stationen im In- und Ausland angeeignet. Als Küchenchef in Potsdam und Berlin konnte er auch praktische Erfahrungen bei der Ausbildung von Köchen erwerben. Kochkurse für verschiedene Anlässe gibt er seit 1998. Seit 2008 ist er als selbstständiger Koch unterwegs und kocht seit 2011 für die Patienten der Privatklinik Nikolassee.

### Kurszeiten:

**Mittwoch, 120 Minuten, 15:30–17:30 Uhr**

K 708001 1 x 20.09.17 33,00 EUR

K 708002 1 x 15.11.17 33,00 EUR



## ... Für Schwangere und ihren Partner

### SÄUGLINGSPFLEGE

#### Theoretisch und praktisch

Ein kleines Baby braucht eine besondere Pflege. Was aber genau bedeutet das? Worauf müssen die jungen Eltern achten, wenn sie ihr Neugeborenes zum ersten Mal wickeln, baden oder eincremen? Wie schneidet man die kleinen Nägel, pflegt den Nabel oder misst die Temperatur? Mit diesen und anderen Fragen lassen wir Sie nicht allein.

In unserem Kurs „Säuglingspflege“ erhalten werdende Mütter und Väter umfangreiche Beratung und Unterstützung. Unter professioneller Anleitung werden zu verschiedenen Themenbereichen praktische Übungen durchgeführt. Sie werden also nicht nur ZuhörerInnen sein, sondern ganz aktiv auf den richtigen Umgang mit Ihrem Kind vorbereitet. Selbstverständlich haben Sie die Möglichkeit mit den Kursleiterinnen – beide sind in der Berufspraxis stehende Kinderkrankenschwestern – über Ihre ganz persönlichen Fragen zu sprechen.

#### Kurszeiten:

**Mittwoch, 180 Minuten, 16:00–19:00 Uhr**

K 708009	1 x	20.09.17	25,00 EUR	*
K 708010	1 x	18.10.17	25,00 EUR	*
K 708011	1 x	22.11.17	25,00 EUR	*
K 708012	1 x	13.12.17	25,00 EUR	*

\* Paare zahlen zusammen 40,00 EUR pro Kurs



## ❖ Für Mütter mit Kind ab 3 bis 6 Monate

### **BABYMASSAGE**

#### Liebevolle Berührung für Ihr Kind

Eine Babymassage ist altbewährt und auf die Bedürfnisse der Kleinsten abgestimmt. Die Massagegriffe sind leicht zu erlernen und anzuwenden.

Mit einer liebevollen, berührungsintensiven Zuwendung fördern Sie das Wohlbefinden Ihres Babys und stärken die noch junge Mutter-Kind-Bindung. Eine Babymassage wirkt auf Ihr Kind beruhigend und entspannend, verbessert den Schlafrhythmus und hilft bei Bauchschmerzen oder Koliken. Ganz allgemein werden die Durchblutung und das Immunsystem angekurbelt.

#### **Bitte beachten Sie**

Für die optimale Betreuung ist die maximale Teilnehmerzahl auf 6 Personen pro Kurs begrenzt. Die Teilnahme an diesem Kurs ist ausschließlich Müttern vorbehalten.

#### **Bitte bringen Sie mit**

1 Decke, 1 Wickelunterlage, 1 Handtuch, Massageöl

#### **Kurszeiten:**

**Freitag, 60 Minuten, 09:30–10:30 Uhr**

K 708013 4 x 08.09.17–29.09.17 45,00 EUR

K 708014 4 x 06.10.17–27.10.17 45,00 EUR

K 708015 4 x 03.11.17–24.11.17 45,00 EUR



## ... Ein Muss für junge Eltern!

### **SICHERHEIT UND ERSTE HILFE**

#### Für Ihr Baby und Kleinkind

Es gibt viele Momente im Alltag, die für Babys oder Kleinkinder zur Gefahr werden können. Auch extrem umsichtige Eltern können das nicht verhindern. Was, wenn Ihr Kind plötzlich keine Luft mehr bekommt, nach einem Sturz stark blutet oder allergisch auf Insektenstiche reagiert? Zuallererst sollten Sie versuchen, nicht in Panik zu geraten. Nur wer Ruhe bewahrt, kann im Fall der Fälle zielgerichtet und erfolgreich handeln.

Unser Kurs „Sicherheit und Erste Hilfe“ vermittelt Ihnen anhand praktischer Übungen und theoretischer Grundlagen das erforderliche Wissen, um auch im Notfall oder in einer Extremsituation besonnen und angemessen zu reagieren. Er wurde von einer Krankenschwester / Stillberaterin und einer Kinderkrankenschwester in Zusammenarbeit mit einer Kinderärztin entwickelt. Auch wie Sie Unfällen – z.B. im Haushalt – vorbeugen, ist ein wichtiges Thema.

#### **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



## ... Für Schwangere

### STILLVORBEREITUNG

#### Stillen, ein Geschenk fürs Leben

Die Stillzeit ist ein intensives Erlebnis für Mutter und Kind. Gut vorbereitet werden Sie die ungewohnte Situation des Stillens von Beginn an positiv und weitgehend stressfrei erleben.

Unser Kurs „Stillvorbereitung“ richtet sich an Schwangere, die sich auf die Stillbeziehung zu ihrem Kind vorbereiten möchten, um eine schöne und möglichst unkomplizierte Stillzeit zu erleben. Die Kursleiterin ist eine ausgebildete Stillberaterin. Sie zeigt Ihnen die richtigen Stillpositionen und verrät die wichtigsten Tricks, z.B. wie Sie ein eher „trinkfaules“ Baby am besten anlegen und Stillprobleme erfolgreich meistern können. Auch was Sie selbst während der Stillzeit essen und trinken sollten und welche Speisen Sie besser meiden, wird Thema sein. Selbstverständlich haben Sie die Möglichkeit, mit der Kursleiterin ganz persönliche Fragen zu besprechen.

#### Kurszeiten:

**Donnerstag, 90 Minuten, 17:00–18:30 Uhr**

K 708016	1 x	31.08.17	5,00 EUR
K 708017	1 x	19.10.17	5,00 EUR



---❖ Für junge Mütter

## **STILLGRUPPENTREFF am Krankenhaus Waldfriede**

Alles rund um das Thema Stillen

Wir laden Sie herzlich zu unserem wöchentlichen Treffen ein.  
Wir bieten Ihnen Austausch in entspannter Atmosphäre und kompetente Beratung rund ums Stillen.

**Termin:**

**Donnerstag, 120 Minuten, 13:00–15:00 Uhr**

**Leitung:** Alicja Baron-Pilch (Still- und Laktationsberaterin,  
IBCLC)

**Treffpunkt:** Krankenhaus Waldfriede  
Haus J (gegenüber dem Ärztehaus),  
Zugang Fischerhüttenstraße







**KIDS AKTIV**  
**(Eltern-Kind-Angebote)**

- **FILINA**
- **Babyschwimmen**
- **Kleinkindschwimmen**
- **Krabbelnd auf Entdeckungsreise**
- **Eltern-Kind-Turnen**
- **PRIMAVITA-KIDS Kinderturnen**
- **PEKIP**

## ... ab 6 bis 18 Monate\*

(\* offen für Schwangere)

### FILINA I

#### Singen und musizieren mit Baby

Alle Kinder haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zur rhythmischen Bewegung! Und schon im Mutterleib erlebt ein Baby Stimme und Bewegungen der Mutter als angenehm und beruhigend. Nach der Geburt hat es den Wunsch, mit den vertrauten Eindrücken weiter verbunden zu sein.

Tragen, sprechen, berühren, kuscheln, reden und singen – für die ganzheitliche Entwicklung eines Kindes ist dies alles unendlich wichtig. In unserem „Babymusikgarten“ können Eltern und Babys gemeinsam musizieren und spielen. Sie erleben eine abwechslungsreiche Mischung aus Liedern, Fingerspielen, Kniereitern, Sprechversen und Tänzchen. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln wecken die Freude an Musik und Klang. Rhythmus, Stimme und Sprache werden dabei mit dem ganzen Körper erfahren. Das fördert Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit des Babys. Zusätzlich werden Motorik, sprachliche Entwicklung und Gedächtnisleistung angeregt. Der Ablauf jeder Stunde ist sorgfältig auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt.

FILINA ist ein Projekt der Ruck-Stiftung des Aufbruchs in Zusammenarbeit mit der Heinz und Heide Dürr Stiftung, dem Rotary Club Berlin-Humboldt und dem Gesundheitszentrum PrimaVita.

#### Kurszeiten:

##### Donnerstag, 35 Minuten, 09:15–09:50 Uhr

K 707023 8 x 07.09.17–26.10.17 48,00 EUR

K 707024 8 x 02.11.17–21.12.17 48,00 EUR

##### Donnerstag, 35 Minuten, 10:00–10:35 Uhr

K 707025 8 x 07.09.17–26.10.17 48,00 EUR

K 707026 8 x 02.11.17–21.12.17 48,00 EUR

## ... ab 18 Monate bis 3 Jahre\*

(\* Ihr Kind muss sicher laufen können)

### FILINA II

#### Musik und Bewegung für Kinder

Kinder und Eltern sind eingeladen, in unserem „Musikgarten“ gemeinsam Musik zu machen. Wir singen alte und neue Lieder und probieren einfache Instrumente wie Klanghölzer, Rasseln, Glöckchen oder Trommeln aus. Sie als Eltern können lernen, wie Sie Ihr Kind durch musikalisches Spiel ganzheitlich fördern und seine Freude an der Musik wecken.

In Filina II gehen wir auf den sich erweiternden Erlebnisraum des Kindes ein. Die Themen heißen Tierwelt, Zuhause, beim Spiel und Draußen. Der wachsenden Selbstständigkeit der Kinder wird mit interaktiven Spielen und mit Freiraum für eigene Gestaltung Rechnung getragen. Langzeitstudien bestätigen den positiven Einfluss von musikalischer Frühförderung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes – auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen. Musik kann man genauso wie die Muttersprache lernen. Je früher man damit beginnt, desto besser für die Entwicklung des Kindes.

FILINA ist ein Projekt der Ruck-Stiftung des Aufbruchs in Zusammenarbeit mit der Heinz und Heide Dürr Stiftung, dem Rotary Club Berlin-Humboldt und dem Gesundheitszentrum PrimaVita.

#### Kurszeiten:

##### Achtung neue Kurszeiten!

##### Montag, 35 Minuten, 15:15–15:50 Uhr

K 707027 8 x 04.09.17–23.10.17 48,00 EUR

K 707028 8 x 30.10.17–18.12.17 48,00 EUR

##### Montag, 35 Minuten, 16:00–16:35 Uhr

K 707029 8 x 04.09.17–23.10.17 48,00 EUR

K 707030 8 x 30.10.17–18.12.17 48,00 EUR

... ab 3 bis 4 Jahre

## FILINA III

Musik, Rhythmische Bewegungsspiele,  
Singen und Kindertänze

Unter Einsatz von körpereigenen und einfachen Orffinstrumenten begleiten wir unsere Lieder und Klanggeschichten. Dabei hören wir aufeinander, musizieren einzeln und zusammen.

Wir imitieren Tiere und betrachten kleine Geschichten zu denen wir neue Lieder singen und uns spielend bewegen. Die Musik ist unser Leitfaden und die Freude am „Musikmachen“.

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Folgekurs von FILINA II. Auch dieser Kurs erfolgt in Begleitung eines Erwachsenen.

FILINA ist ein Projekt der Ruck-Stiftung des Aufbruchs in Zusammenarbeit mit der Heinz und Heide Dürr Stiftung, dem Rotary Club Berlin-Humboldt und dem Gesundheitszentrum PrimaVita.

### Kurszeiten:

**Achtung neue Kurszeiten!**

**Montag, 35 Minuten, 16:45–17:20 Uhr**

K 707031 8 x 04.09.17–23.10.17 48,00 EUR

K 707032 8 x 30.10.17–18.12.17 48,00 EUR



# BABYSCHWIMMEN

## Spielerisch und angstfrei

Babyschwimmen macht Kindern und Eltern Spaß und fördert die Eltern-Kind-Bindung. Das Bewegen und Planschen im Wasser ist gut für die motorische Entwicklung des Babys. Wahrnehmung, Gleichgewichtssinn und Selbstbewusstsein werden spielerisch geschult.

Neue Reize setzen, üben, loben, Spaß an Bewegung vermitteln, das sind die Leitgedanken des PrimaVita-Babyschwimmprogramms. Im Wasser genießt das Baby eine Bewegungsfreiheit, die es in den ersten 24 Lebensmonaten an Land noch nicht erleben kann. Aktuelle Studien zeigen, dass die gezielte Bewegungsschulung im Wasser die späteren motorischen Fertigkeiten nachhaltig fördert. Kinder, die früh mit dem Wasser in Kontakt kommen, lernen zudem später oft schneller schwimmen.

Weitere Informationen zum Babyschwimmen erhalten Sie auf Anfrage (Elterninformation zum Babyschwimmen – Das Tauchen beim Babyschwimmen).

### **Bitte beachten Sie**

In der ersten Kursstunde findet eine kurze theoretische Unterweisung statt. Die Teilnahme am ersten Termin ist daher wünschenswert. Pro Baby dürfen zwei erwachsene Begleitpersonen ins Bad, jedoch nur ein Elternteil mit ins Schwimmbecken. Kinder / Geschwister dürfen nicht mit ins Bad. Wassertemperatur 32°C.

### **Bitte bringen Sie mit**

Badekleidung, Badelatschen, Badetuch und Schwimmwindel, leichte Bekleidung für die Begleitperson – bitte keine Straßenkleidung im Bad! 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

### **Kursort: Schwimmbad PrimaVita**

Teltower Damm 95–101, 14167 Berlin



## ... 4. bis 11. Monat

### BABYSCHWIMMEN I

#### Kurszeiten:

##### Dienstag, 30 Minuten, 10:30–11:00 Uhr

K 707001 10 x 15.08.17–24.10.17 96,00 EUR

K 707002 8 x 07.11.17–19.12.17 79,00 EUR

##### Donnerstag, 30 Minuten, 11:00–11:30 Uhr

K 707003 10 x 24.08.17–26.10.17 96,00 EUR

K 707004 8 x 02.11.17–21.12.17 79,00 EUR

##### Sonntag, 30 Minuten, 10:00–10:30 Uhr

K 707005 10 x 03.09.17–05.11.17 96,00 EUR

K 707006 6 x 12.11.17–17.12.17 58,00 EUR

##### Sonntag, 30 Minuten, 13:15–13:45 Uhr

K 707007 10 x 03.09.17–05.11.17 96,00 EUR

K 707008 6 x 12.11.17–17.12.17 58,00 EUR

##### Sonntag, 30 Minuten, 13:45–14:15 Uhr

K 707009 10 x 03.09.17–05.11.17 96,00 EUR \*

K 707010 6 x 12.11.17–17.12.17 58,00 EUR \*

\* In diesen Kursen haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrem Baby zu tauchen!

## ... 12. bis 24. Monat

### BABYSCHWIMMEN II

#### Kurszeiten:

##### Dienstag, 30 Minuten, 11:00–11:30 Uhr

K 707011 10 x 15.08.17–24.10.17 96,00 EUR

K 707012 7 x 07.11.17–19.12.17 67,00 EUR

##### Sonntag, 30 Minuten, 10:30–11:00 Uhr

K 707013 10 x 03.09.17–05.11.17 96,00 EUR

K 707014 6 x 12.10.17–17.12.17 58,00 EUR

#### Unsere Empfehlung

Das „Kleinkindschwimmen“ auf der nächsten Seite ist als Folgekurs geeignet.

... ab 2 bis 3 Jahre

## **KLEINKINDSCHWIMMEN Stammkurs**

Spielerisch Grundlagen erlernen

Dieser Kurs zur Wassergewöhnung wird als Fortführungskurs des Kleinkindschwimmens angeboten. Ihr Kind lernt, sich mit Hilfe von Schwimmflossen fortzubewegen und im Wasser festzuhalten, sich nach Sprüngen im und unter Wasser zu orientieren und selbstständig aufzutauchen. Das Tauchen ist in jedem Termin fester Bestandteil.

Die Kursinhalte sind stark spielerisch gestaltet, so dass Ihr Kind trotz des „lernenden Charakters“ viel Spaß an der Bewegung im Wasser haben wird.

### **Hinweis:**

Eine regelmäßige Teilnahme ist für den Erfolg empfehlenswert. Das Erwerben einer selbstständigen Schwimmfähigkeit ohne jegliche Schwimmhilfen kann für diese Altersklasse jedoch nicht garantiert werden. Ziel ist es, dass Ihr Kind den Umgang mit Wasser und auch die damit verbundenen Gefahren besser einschätzen lernt.

### **Bitte beachten Sie:**

Bei diesem Stammkurs handelt es sich um eine Art Dauergruppe, in die jedoch nur bei verfügbaren Plätzen ein Einstieg möglich ist. Informationen über freie Plätze erhalten Sie auf Anfrage im Gesundheitszentrum PrimaVita unter: (030) 81 810-301

### **Bitte bringen Sie mit**

Badebekleidung, Badelatschen, Badetuch, Bademantel, ggf. Badekappe, leichte Bekleidung auch für die Begleitperson – bitte keine Straßenkleidung im Bad! 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

### **Kursort: Schwimmbad PrimaVita**

**Teltower Damm 95–101, 14167 Berlin**

### **Kurszeiten:**

**Sonntag, 45 Minuten, 16:30–17:15 Uhr**

K 707015 15 x 10.09.17–17.12.17 129,00 EUR

Bei Bedarf (falls nicht bereits vorhanden oder eigenständig beschafft) zzgl. 12,00 EUR für Schwimmflossen.

## ... ab 8. Monat bis Laufflernalter

### KRABELND AUF ENTDECKUNGSREISE

Mama, ich kann das schon alleine

In diesem Kurs kann Ihr Baby unter Ihrer Begleitung spielerisch seine motorischen Fähigkeiten entdecken und so wichtige Verhaltensweisen wie Durchhaltevermögen und soziales Miteinander erlernen. Es entwickelt Selbstvertrauen und lernt durch eigene Erfahrungen, seine motorischen Fähigkeiten selbst einzuschätzen. In dem Kurs wird nach dem Konzept von Emmi Pickler gearbeitet, dabei geben wir dem Kind unser Vertrauen, seine Herausforderung selbst – also ohne unsere Hilfe – zu schaffen.

Während die Kinder erste Spiel- und Sozialerfahrungen mit Gleichaltrigen machen, haben auch die Mütter und Väter Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Themen wie Stillen, Ernährung oder Schlaf werden hier gern untereinander besprochen.

#### Bitte bringen Sie mit

für die Begleitperson Hallenturnschuhe mit heller Sohle,  
1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

#### Kurszeiten:

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

K 707016 8 x 05.09.17–07.11.17 74,00 EUR ■

K 707017 6 x 14.11.17–19.12.17 55,00 EUR ■

**Freitag**, 60 Minuten, **09:00–10:00 Uhr**

K 707018 8 x 08.09.17–27.10.17 74,00 EUR ■

K 707019 7 x 07.11.17–15.12.17 64,00 EUR ■





... ab Lauflernalter bis 2 Jahre

## ELTERN-KIND-TURNEN I

Den Bewegungsdrang ausleben!

„Eltern-Kind-Turnen“ ist ein fröhliches und kindgerechtes Bewegungsangebot. Nicht nur Ihr Kind, auch Sie als Eltern können dabei ins Schwitzen geraten. Ihr Nachwuchs kann hier gemeinsam mit Ihnen und anderen Kindern seinen immer stärker werdenden Bewegungsdrang ausleben.

Wir singen und klatschen gemeinsam, die Kinder klettern, robben, rutschen und balancieren in einer weichen und farbenfrohen Bewegungslandschaft. So werden Geschicklichkeit, Ausdauer und Fantasie Ihrer Kinder angeregt. Spaß in der Gruppe und neue Erfahrungen fördern die Fähigkeit Ihres Kindes, die kleinen Belastungen und Anspannungen des ersten Lebensabschnitts lockerer zu nehmen.

### Bitte bringen Sie mit

für die Begleitperson Hallenturnschuhe mit heller Sohle, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

### Kurszeiten:

**Donnerstag**, 60 Minuten, **15:00–16:00 Uhr**

K 707020 8 x 07.09.17–26.10.17 79,00 EUR

K 707021 8 x 02.11.17–21.12.17 79,00 EUR

**Sonntag**, 60 Minuten, **09:30–10:30 Uhr**

K 707022 8 x 10.09.17–29.10.17 79,00 EUR

### Unsere Empfehlung

Folgekurs „Eltern-Kind-Turnen II“ auf der nächsten Seite.

... ab 2 bis 3 Jahre

## ELTERN-KIND-TURNEN II

### Konzentration und Koordination

Im Vordergrund des „Eltern-Kind-Turnens“ ab 2 Jahren steht der Spaß an der Bewegung. Der große, helle Turnraum bietet Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die es zu Hause möglicherweise nicht gibt.

Wir bauen gemeinsam einen Bewegungsparcour. Die Eltern begleiten ihre Kinder und geben Hilfestellung.

Die Kinder bewegen sich frei und turnen nach ihren Bedürfnissen. Sie wiederholen und stabilisieren bereits bekannte Bewegungsabläufe. Sie ahmen nach und erproben neue Wagnisse. Ausdauer, Mut, Muskelkraft, Konzentration und Koordination werden spielerisch erlebt und weiterentwickelt. Bewegungsspiele und gemeinsames Tanzen zur Musik runden das „Eltern-Kind-Turnen“ ab.

#### Bitte bringen Sie mit

für die Begleitperson Hallenturnschuhe mit heller Sohle, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

#### Kurszeiten:

**Donnerstag, 60 Minuten, 16:00–17:00 Uhr**

K 707033 8 x 07.09.17–26.10.17 79,00 EUR

K 707034 8 x 02.11.17–21.12.17 79,00 EUR

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

K 707035 8 x 07.09.17–26.10.17 79,00 EUR

K 707036 8 x 02.11.17–21.12.17 79,00 EUR

**Sonntag, 60 Minuten, 10:30–11:30 Uhr**

K 707037 8 x 08.10.17–26.11.17 79,00 EUR

#### Unsere Empfehlung

Folgekurs „PrimaVita-Kids Kinderturnen“ auf der nächsten Seite.

... ab 3 bis 4 Jahre

## PRIMAVITA-KIDS KINDERTURNEN

### Vorbereitung auf den Vorschulalltag

„PrimaVita-Kids“ ist ein sportliches und kindgerechtes Training mit Musik. Es entwickelt das sportliche Fair-Play und ist eine optimale Vorbereitung auf die körperlichen und sozialen Anforderungen im Vorschulalltag.

Die Kinder rennen, hüpfen und tanzen mit Kleingeräten und verbessern so spielerisch die Motorik. Kinderspiele und Übungen mit kleinen und großen Bällen fördern die Koordination, die Kondition und die Sensomotorik. Sie als Eltern begleiten Ihre Kinder bei diesem Training und lassen sich vom Spaß und der guten Laune anstecken.

#### Bitte bringen Sie mit

für die Begleitperson Hallenturnschuhe mit heller Sohle,  
1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

#### Kurszeiten:

**Dienstag, 60 Minuten, 16:30–17:30 Uhr**

K 707038 8 x 05.09.17–07.11.17 79,00 EUR

K 707039 6 x 14.11.17–19.12.17 59,00 EUR

**Sonntag, 60 Minuten, 11:30–12:30 Uhr**

K 707040 8 x 08.10.17–26.11.17 79,00 EUR



## ... ab 8. Woche bis 12 Monate

### **PEKIP**

#### Spiel und Bewegung

PEKIP, das „Prager-Eltern-Kind-Programm“, ist ein Gruppenangebot für Eltern mit Säuglingen bis zum Ende des ersten Lebensjahres. Es soll die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern vertiefen und den Kontakt und Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern fördern.

Mit dem „Prager-Eltern-Kind-Programm“ werden junge Eltern mit ihren Babys deutschlandweit seit über 25 Jahren von erfahrenen Fachkräften durch die ersten Lebensmonate begleitet. Die Spiel- und Bewegungsanregungen sind auf die individuelle Entwicklung der Kinder abgestimmt. Ihr Bedürfnis nach Zuwendung und Kontakt sowie der Wunsch, Neues zu erleben, stehen bei PEKIP im Vordergrund.

#### **Kurszeiten:**

MITTWOCH, 90 MINUTEN, 09:15–10:45 UHR 85,00 EUR \*

MITTWOCH, 90 MINUTEN, 11:00–12:30 UHR 85,00 EUR \*

\* 127,50 EUR für Zwillinge

#### **Information und Anmeldung:**

(030) 600 300-1820 / [eggerichsg@drk-berlin.de](mailto:eggerichsg@drk-berlin.de)

(über das DRK, Frau Eggerichs)



**NEU! KIDS AKTIV ENTSPANNEN**

- **NEU! YOGA** für die Kleinsten
- **NEU! Kinderyoga**

## ... für Kinder ab 1 bis 3 Jahre mit Begleitperson

### **NEU! YOGA für die Kleinsten**

Spannend, liebevoll, harmonisch

Unser Kurs YOGA für die Kleinsten ist ein Eltern-Kind-YOGA. Es bietet sehr kleinen Kindern die Möglichkeit, Bewegungsabläufe intuitiv zu erlernen und stärkt frühzeitig die eigene Körperwahrnehmung.

Kinder zwischen ein und drei Jahren lieben es, die Erwachsenen zu beobachten und nachzuahmen. Die Bewegungen werden auf spielerische Art und Weise ausgeführt. In unserem Kurs erproben die Kinder mit viel Fantasie altersgemäße Yogapositionen, Atem- und Entspannungsübungen. Sie dehnen, strecken und recken sich, sie machen laute und leise Geräusche, hüpfen, toben, lachen, sie träumen, ruhen, lauschen, hören Geschichten und können ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Das gemeinsame Erleben mit Mutter oder Vater macht allen Beteiligten Spaß, stärkt das Miteinander und bringt neue Erfahrungen.

#### **Bitte bringen Sie mit**

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

#### **Kurszeiten:**

**Dienstag, 60 Minuten, 12:00–13:00 Uhr**

K 707041 8 x 29.08.17–24.10.17 59,00 EUR \*

K 707042 7 x 07.11.17–19.12.17 69,00 EUR

\* In diesem Preis ist unser neuer Einführungsrabatt integriert.

... nur für Kinder ab 4 bis 6 Jahre

## NEU! KINDERYOGA

Kinder können eine wunderbare Unterstützung durch YOGA erfahren. Denn YOGA für Kinder ist sehr kreativ, lebhaft und dynamisch und gleichzeitig entspannend. Unsere Übungen basieren unter anderem auf der Beobachtung und Nachahmung der Umwelt.

YOGA ist ein hervorragendes Spielfeld, auf dem Kinder lernen, ihren Körper, ihre Emotionen und ihren Intellekt besser wahrzunehmen, zu verstehen und einzusetzen. YOGA bietet aber auch die Möglichkeit, Kinder zu beschäftigen, zu fördern und gleichzeitig zu erfreuen.

Unsere dynamische YOGA-Variante enthält Musik, Tanz und Bewegungsmeditation, weshalb sie für jede Altersstufe geeignet ist. Hier werden das kindliche Selbstbewusstsein gestärkt, Ängste abgebaut und Standfestigkeit sowie der Gleichgewichtssinn entwickelt.

### Bitte bringen Sie mit

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

### Kurszeiten:

**Donnerstag, 60 Minuten, 16:30–17:30 Uhr**

K 707043 8 x 07.09.17–26.10.17 59,00 EUR \*

K 707044 8 x 02.11.17–21.12.17 79,00 EUR

\* In diesem Preis ist unser neuer Einführungsrabatt integriert.





## **ELTERN AKTIV**

- **Selbstverteidigung  
in Job und Alltag**

# **SELBSTVERTEIDIGUNG IN JOB UND ALLTAG**

## **Sicher und gelassen – überall**

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bei Konfrontationen mit aggressiven Personen, bei Belästigungen im Job oder im Alltag und in allgemein gefährlichen Situationen gelassen bleiben und souverän reagieren wollen.

Seien es verbale Auseinandersetzungen oder körperliche Übergriffe, Diebstähle oder bedrängende Situationen im Straßenverkehr, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder beim Einkaufen: Unser Kurs macht Sie stark für diese und ähnliche Erlebnisse der Unsicherheit und Bedrängnis. Anhand von praktischen Übungen mit und ohne Partner, mit Rollenspielen und durch Simulation von beispielhaften Situationen werden Sie auf den Umgang mit ungewolltem Körperkontakt und Krafteinwirkung vorbereitet und lernen entsprechende Vermeidungsstrategien kennen. Dabei werden theoretische Grundlagen der Selbstverteidigung vermittelt. Auf individuelle Wünsche und Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird eingegangen. Zudem berücksichtigt der Kursleiter geschlechtsspezifische Besonderheiten und Situationen.

Unsere Übungen geben Sicherheit und Selbstvertrauen und fördern bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Wehrhaftigkeit und Achtsamkeit. Sie trainieren Ihre körperliche Fitness und Ihr Körperbewusstsein, schulen Gleichgewichtssinn und Koordination und lernen, wie Sie Alltagsgegenstände zur Selbstverteidigung nutzen können. Im Fokus steht selbstverständlich immer eine adäquate Reaktion auf Konfliktsituationen im juristisch und ethisch vertretbaren Rahmen.

### **Bitte bringen Sie mit**

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

### **Kurszeiten:**

**Donnerstag, 60 Minuten, 19:45–20:45 Uhr**

K 703004 10 x 27.07.17–28.09.17 107,00 EUR

K 703005 10 x 12.10.17–14.12.17 107,00 EUR

... **Aktionszeitraum:**  
**10. Juli – 1. September 2017**

**OFFENE SOMMERKURSE  
FÜR KIDS**

- Krabbelnd auf Entdeckungsreise
- Eltern-Kind-Turnen
- PRIMAVITA-KIDS  
KINDERTURNEN

...❖ 10. Juli – 1. September 2017

• **OFFENE SOMMERKURSE FÜR KIDS** •

Mit den „Offenen Sommerkursen“ wollen wir Ihnen und Ihren Kindern ermöglichen, unser Kursangebot – je nach Wetterlage und Urlaubsplanung – möglichst flexibel zu nutzen.

Vom 10. Juli bis zum 1. September 2017 werden wir deshalb den gewohnten Durchlauf der drei Eltern-Kind-Angebote – Krabbelnd auf Entdeckungsreise, Eltern-Kind-Turnen, PrimaVita-Kids – für acht Wochen unterbrechen. Es wird während dieses Zeitraums keine geschlossenen „8er-Kurse“ geben.

Jeder der drei „Offenen Sommerkurse“ findet vom 10. Juli bis zum 1. September 2017 zweimal wöchentlich und damit zu insgesamt 16 Terminen statt. Bitte beachten Sie, dass sich die Termine der „Offenen Sommerkurse“ von den regulären Kurs-terminen unterscheiden können.

Eine „6er-Karte“ für die „Offenen Sommerkurse“ mit sechs Terminen kostet 40,00 EUR.



...🍷 **ab 8. Monat bis Lauflernalter**

## **KRABELND AUF ENTDECKUNGSREISE**

Offener Sommerkurs für Kids

**Termine:**

**Mittwoch + Freitag**

K 691001 09:45–10:45 UHR

---

...🍷 **ab 2 bis 3 Jahre**

## **ELTERN-KIND-TURNEN**

Offener Sommerkurs für Kids

**Termine:**

**Montag + Donnerstag**

K 691002 15:30–16:30 UHR

---

...🍷 **ab 3 bis 4 Jahre**

## **PRIMAVITA-KIDS KINDERTURNEN**

Offener Sommerkurs für Kids

**Termine:**

**Dienstag + Donnerstag**

K 691003 16:30–17:30 UHR

---

**Und so geht es:**

- Sie erwerben für den Zeitraum vom 10. Juli bis 1. September eine „6er-Karte“ für den „Offenen Sommerkurs“ Ihrer Wahl.
- Die Teilnahme am Kurs ist flexibel. Pro Woche können Sie an bis zu zwei Terminen teilnehmen.
- Ihre „6er-Karte“ gilt für den gesamten Aktionszeitraum. Bei Bedarf können Sie pausieren, ohne dass ein Termin auf Ihrer Karte verfällt.
- Sind alle Termine auf Ihrer „6er-Karte“ verbraucht, können Sie eine weitere „6er-Karte“ erwerben.

**Hinweis:**

- Aus Kapazitätsgründen bitten wir um eine kurze telefonische Voranmeldung für den konkreten Termin bis 60 Minuten vor Beginn.



# Vital und gesund

---

## Kurse und Seminare

Förderung der Präventionskurse  
durch Krankenkassen

**AUSZUG AUS  
DEM KURSPROGRAMM**

## **Auszug aus dem Kursprogramm „Vital & gesund“**

Bewegung im Wasser	63
Aquafitness	63
<b>Fit &amp; Vital</b>	65
Theraband – Wohlbefinden Zug um Zug	65
ZUMBA®	65
Kondi Pepp!	66
<b>Sanfte Bewegung für Rücken &amp; Muskulatur</b>	66
PILATES – Einsteiger / Mittelstufe / Fortgeschrittene	66
<b>Entspannung &amp; Stressbewältigung</b>	68
Mit Genuss entschleunigen	68
HATHA-YOGA	69
Autogenes Training	69
Progressive Muskelentspannung	70
<b>Bewegen &amp; Entspannen im Grünen</b>	70
HATHA-YOGA im Park	70
QI GONG im Park	71
<b>Ernährung &amp; Lebensstil</b>	71
Individuelle ärztliche Ernährungsberatung	71
Ärztliche Rauchersprechstunde	72



## • Bewegung im Wasser •

### AQUAFITNESS

#### Konditionstraining mit und ohne Geräte

Aquafitness fördert Kondition, Energieverbrauch und Ausdauer und arbeitet dazu mit verschiedenen Aquageräten. Sie trainieren neben Herz, Kreislauf und Atmung auch die Muskulatur, ohne den Bewegungsapparat zu überlasten.

#### 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	25.10.17–20.10.17	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

**Unsere Empfehlung**

In unserem Kursprogramm „Vital und gesund“  
finden Sie weitere Kurse.

## • FIT & VITAL •

### **THERABAND – WOHLBEFINDEN ZUG UM ZUG**

Das Fitnesscenter für die Hosentasche

In unserem Kurs wird das Theraband abwechselnd in verschiedenen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Schultergürtel, Rücken, Bauch-Beine-Po etc.) und zur Stärkung der Körperspannung eingesetzt. So fördern Sie Ihre Kraftausdauer und verbessern Ihre Haltung mit nur einem Hilfsmittel, das in fast jede Hosentasche passt.

#### **Bitte bringen Sie mit**

leichte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, 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® ist ein mitreißendes Workout für jedes Alter, lässt die Pfunde schmelzen und formt den Körper. Mit einfachen Schrittkombinationen aus Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton tanzen Sie sich fit. Ihre Muskulatur kräftigen Sie zusätzlich mit Aerobic-Elementen.

#### **Bitte bringen Sie mit**

leichte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, 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

## KONDI PEPP!

### Kondition und Gewichtsreduktion

Kondi Pepp ist ein Fitnesstraining zur Verbesserung von Kraft, Mobilität und Kondition. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund! Das Training ist abwechslungsreich, zielt auf die Anregung des Stoffwechsels und unterstützt die Fettverbrennung.

#### Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, 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

#### Unsere Empfehlung

In unserem Kursprogramm „Vital und gesund“ finden Sie weitere Kurse.

## • SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN & MUSKULATUR •

### ... Einsteiger / Beginners

## PILATES

Beim Pilates wird die häufig vernachlässigte Tiefenmuskulatur angesprochen. Der Einsteigerkurs empfiehlt sich, wenn Sie noch keine bzw. sehr geringe oder länger zurückliegende Erfahrungen mit dieser Trainingsform haben. Die Übungsfolgen verbinden Kraft und Beweglichkeit und werden kontrolliert und konzentriert ausgeführt. Eine besondere Rolle übernimmt das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung.

#### Bitte bringen Sie mit

leichte, bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe mit heller Sohle, 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	23.08.17–11.10.17	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	23.08.17–11.10.17	85,00 EUR	■
K 700011	8 x	18.10.17–06.12.17	85,00 EUR	■

**Donnerstag, 60 Minuten, 10:30–11:30 Uhr**

K 700012	8 x	06.07.17–14.08.17	85,00 EUR	■
K 700013	8 x	31.08.17–19.10.17	85,00 EUR	■
K 700014	8 x	26.10.17–14.12.17	85,00 EUR	■

**… Fortgeschrittene / Advanced****PILATES**

Jetzt ist Zeit für eine vertiefende Auseinandersetzung mit der Bewegungsform Pilates. Für die Teilnahme sollten Sie bereits über eine längere (mind. 1 Jahr) und regelmäßige Erfahrung mit Pilates verfügen. Basierend auf den Körperpositionen liegend, kniend, im Vierfüßlerstand und stehend folgen nun die anspruchsvolleren Ausgangsstellungen. Für Pilates typische Kleingeräte sowie Gymnastikball, Theraband und Pezziball werden einbezogen.

**Bitte bringen Sie mit**

leichte, bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken oder Halblenturnschuhe mit heller Sohle, 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	

**Unsere Empfehlung**

In unserem Kursprogramm „Vital und gesund“ finden Sie weitere Kurse.

## • ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG •

### MIT GENUSS ENTSCHEUNIGEN

#### 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

Unser Yoga-Kurs eignet sich für alle Altersstufen und Lebenslagen. Die einzelnen Kurseinheiten bauen aufeinander auf und richten sich nach dem Stand der Teilnehmer. Hatha-Yoga verhilft zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und innerer Ruhe. 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

### AUTOGENES TRAINING

#### Prophylaxe und Therapie

Autogenes Training hat sich weltweit zur Prophylaxe und Therapie von Stress, Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden bewährt. Mit dem Wechsel von gezielter An- und Entspannung der Muskulatur werden Ihre Körperwahrnehmung geschult und Körper und Geist in Einklang gebracht.

#### 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 Gereiztheit 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 •

### HATHA-YOGA im Park

#### Üben und entspannen

Hatha-Yoga dient der Regeneration von Körper, Geist und Seele. Sie üben die klassischen Haltungen (Asanas) und entspannen bewusst an der frischen Luft, in grüner Umgebung.

#### 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 04.07.17–22.08.17 107,00 EUR ■



## 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.

#### 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

In unserem Kursprogramm „Vital und gesund“ finden Sie weitere Kurse.

## • ERNÄHRUNG & LEBENSSTIL •

### 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 körperliches Wohlbefinden und verbesserte Leistungsfähigkeit.

#### 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**

Beschäftigen Sie sich auch mit dem Gedanken, das Rauchen aufzugeben? Ihr ärztlicher Berater unterstützt Sie dabei, Ihre eigenen Strategien für ein rauchfreies Leben zu entwickeln.

**Kosten:**

1 TERMIN, 30 MINUTEN

40,00 EUR

---

**Termine:** nach Vereinbarung

**Information und Anmeldung:** (030) 81 810-301

**Unsere Empfehlung**

In unserem Kursprogramm „Vital und gesund“ finden Sie weitere Kurse.

## **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, auch nicht 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 Attest 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 Attests,

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 ist im gesamten Haus verboten.

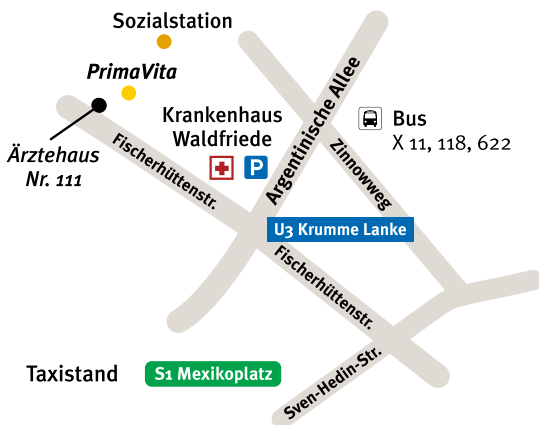
Die Hausordnung ist für alle Mitglieder, TeilnehmerInnen und Gäste bindend. Bei wiederholtem Verstoß gegen die Hausordnung kann ein Ausschluss und Hausverbot durch die Geschäftsführung erfolgen.

Ihr PrimaVita-Team  
April 2017

Änderungen vorbehalten.

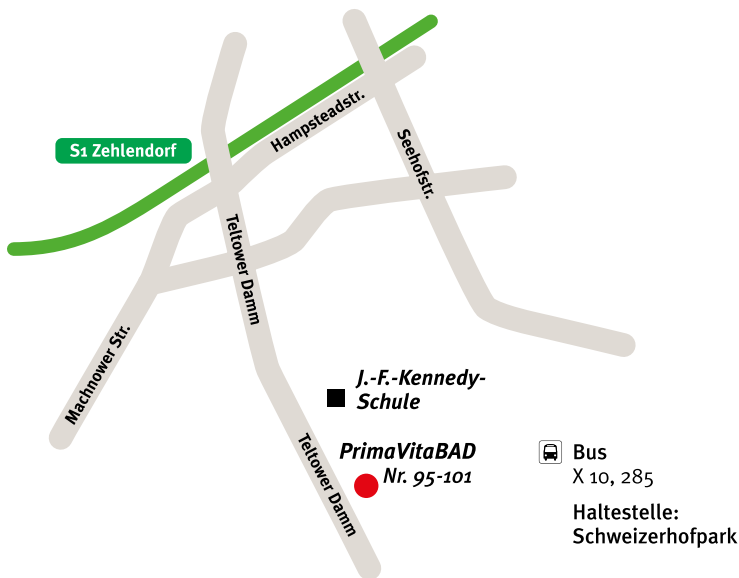
## SO KOMMEN SIE ZU UNS

**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

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.

**Persönliche Angaben für die Anmeldung zu Ihrem Wunschkurs:**

---

NAME

---

VORNAME

---

BEI KINDERKURSEN: VORNAME UND GEBURTSDATUM DES KINDES

---

GEBURTSDATUM

---

STRASSE / HAUSNUMMER

---

PLZ / WOHNORT

---

TELEFON & MOBIL-NR.      E-MAIL

---

DATUM UND UNTERSCHRIFT

- Nach Erhalt der Rechnung überweise ich die Gebühr auf das dort 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](http://www.richtspur.de)**

**Fotos:** Kai Abresch | Hannes Eichinger | Andreas Fitz  
ShamrockPhoto | memo | Arthur Braunstein | Kzenon  
ksurr | Oksana Kuzmina | Cello Armstrong | Stockdisc  
rohappy | Andrey Bandurenko | Kzenon | Jane Doe  
famveldman | Andrey Bandurenko | Michael Kempf  
Diana Drubig

**Druck:** Druckerei Gläser

**Auflage:** 7.000 Exemplare

Änderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Krankenhaus



**Waldfriede**

Berlin-Zehlendorf

**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](mailto:anmeldung@primavita-berlin.de)

E-Mail [info@primavita-berlin.de](mailto:info@primavita-berlin.de)

[www.primavita-berlin.de](http://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.

