

# GESUNDE FAMILIE

## KURSE UND SEMINARE



## IHRE ANSPRECHPARTNER

### IM GESUNDHEITZENTRUM PRIMAVITA

#### Information / Counter

Barbara Bahr, Dr. Sylke Engel, Kathleen Kühnert  
Tel.: (030) 81 810-303 | Fax: (030) 81 810-77301  
info@primavita-berlin.de

#### Kursanmeldung

Kathleen Kühnert  
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

Sabrina Flohr  
Tel.: (030) 81 810-182 | Fax: (030) 81 810-77306  
abrechnung@primavita-berlin.de

#### Kooperation und Kursleiterwesen

Sabine Hochgreve  
Tel.: (030) 81 810-179 | Fax: (030) 81 810-77306  
kooperation@primavita-berlin.de

#### Betriebliche Gesundheitsförderung

Stefanie Herz  
Tel.: (030) 81 810-305 | Fax: (030) 81 810-77306  
s.herz@primavita-berlin.de

#### Medizinischer Leiter

Dr. Dr. med. univ. Gerd Ludescher  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Tel.: (030) 80 30 91 -0 | Fax: (030) 80 30 91-44  
g.ludescher@primavita-berlin.de

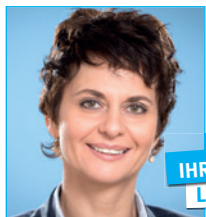
Wir tun Ihnen Gut(es). Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sollten im Fokus stehen, deshalb haben wir uns Beides auf die Fahne geschrieben.

Mit der Gründung 1993 steht im Gesundheitszentrum PrimaVita am Krankenhaus Waldfriede die Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit im Mittelpunkt. Seit genau 25 Jahren kümmern wir uns um Ihr Wohlbefinden. Durch unser stets wachsendes Kursprogramm bieten wir modernsten Familien und Gesundheitssport sowie Betreuung durch prima qualifizierte Trainer, Dipl. Sportwissenschaftler und Therapeuten an. 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. Natürlich haben wir auch im 2. Halbjahr 2019 hier wieder ein breites Angebot. Ganz neu im Programm ist BiBeBa, ein bindungs- und beziehungsorientierter Eltern-Kind-Kurs für die Babyzeit mit Tipps und Tricks für alle Alltagssituationen (mehr dazu ab Seite 32). Gleichzeitig haben wir wieder auch einen neuen PEKIP - Kurs mit aufgenommen (mehr dazu ab Seite 33). Auch in diesem Halbjahr haben wir weiterhin unsere neue Vortragsreihe in unserem Hause. Das Eltern 1x1 aktuell, angeglichen an Chefarztvorträge. Wir werden aktuelle Themen gezielt auf die Bedürfnisse junger Familien anbieten. Unsere erfahrenen Ärzte und Pädagogen werden Ihnen innerhalb der Vorträge wichtige theoretische und praktische Inhalte zum Thema vermitteln (mehr dazu ab Seite 39).

Vielen unserer TeilnehmerInnen bereitet es eine große Freude, dass wir seit einiger Zeit in unseren Programmheften die KursleiterInnen des PrimaVita näher vorstellen. Eine Übersicht über alle KursleiterInnen und der jeweilige Schwerpunkte im Programm „Gesunde Familie“ finden Sie ab Seite 9.



Wir freuen uns auf Sie!

**IHRE NICOLE TELLNER**

**LEITERIN VERWALTUNG UND ORGANISATION**

# INHALTSVERZEICHNIS

## ALLGEMEINE INFORMATION

Informationen zur Kursanmeldung	6
Was Sie als Neukunde(in) wissen sollten	7
Rabatte und Vorteilsaktionen	8
Ihre Kursleiterinnen und Kursleiter im Programm „Gesunde Familie“	9
Nahaufnahme: Babette Rieger	11
Informationsabend für werdende Eltern/Termine	12

## PRÄVENTIONSKURSE IM ÜBERBLICK

13

## ANGEBOTE FÜR SCHWANGERE

19

Hatha-Yoga	20
Wirbelsäulen-Gymnastik	21
HerzKreislauf-Training im Wasser	22
Geburtsvorbereitungskurse im Krankenhaus Waldfriede	23

## BRINGEN SIE IHR KIND MIT!

25

Faszientraining für Mütter	26
Bye, bye Babybauch	27
Hatha-Yoga mit Kind	28
PILATES mit Kind – Einsteiger	29

## ELTERN 1 X1


31

<b>NEU!</b> BiBeBa	32
<b>NEU!</b> PEKIP	33
Säuglingspflege	34
Babymassage	35
Sicherheit und Erste Hilfe für Ihr Baby und Kleinkind	36
Stillvorbereitung	37
Stillgruppentreff am Krankenhaus Waldfriede	38

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>ELTERN 1X1 AKTUELL - VORTRAGSREIHE</b>	39
Kindergeld und Co	40
Wie schlafen Kinder	41
<b>NEU!</b> Tragen ist Liebe	42
<b>KIDS AKTIV</b>	43
<b>FILINA</b>	44
<b>NEU!</b> Babyschwimmen	47
Kleinkindschwimmen mit Eltern	51
Kinderschwimmen ohne Eltern	52
Krabbelnd auf Entdeckungsreise	53
Eltern-Kind-Turnen	54
PrimaVita-Kids Kinderturnen	56
<b>OFFENE SOMMERKURSE FÜR KIDS</b>	57
<b>AUSZUG AUS DEM KURSPROGRAMM „VITAL UND GESUND“</b>	61
AGB, Buchungsinformationen	74
Anfahrt, Anmeldeformular	79

## 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 15. Juli bis 04. August 2019!
- Die TeilnehmerInnen der mit einem grünen Quadrat gekennzeichneten Kurse erhalten mit der Rechnung einen Einkaufsgutschein über 10,00 EUR unseres Kooperationspartners „Baby One“.
-  Zur Unterstützung der Gewichtsreduzierung Angebot im Kursprogramm „Vital und gesund“

## INFORMATION ZUR KURSANMELDUNG

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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 74.

#### 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.

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 Kathleen Kühnert 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 Dr. Sylke Engel sind gerne für Sie da!

# WAS SIE ALS NEUKUNDE(IN) WISSEN SOLLTE

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### 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. Siehe im Programmheft „Vital und 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 13. 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.

## RABATTE UND VORTEILSAKTIONEN

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

#### 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 2019 werden wir wieder den gewohnten Durchlauf unserer Eltern-Kind-Angebote unterbrechen und die Sommerkurse, diesmal vom 24. Juni bis zum 01. August 2019, anbieten. Mehr Infos dazu finden Sie ab Seite 61.

#### 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 2019 können Sie ein neues Kursangebot aus dem Programm „Vital und gesund“ zu einem Einführungspreis buchen. Aktuell liegt dieser bei 75% des regulären Preises.

#### 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!“ 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.



### Angebot für Schwangere

- Patrizia Köysürenbars, Diplom-Sozialarbeiterin, zertifizierte Yoga-Lehrerin BDY/EYU, zertifizierte Entspannungstrainerin
- Herdis Haenecke, Diplom-Sportwissenschaftlerin
- Christa Westermann, Gymnastiklehrerin, Trainerin für Aquafitness, Nordic Walking, HKT für Schwangere im Wasser

### Bringen Sie Ihr Kind mit!

- Andrea Brodka, Gymnastiklehrerin, Trainerin für Pilates, Tanzpädagogin
- Patrizia Köysürenbars, Diplom-Sozialarbeiterin, zertifizierte Yoga-Lehrerin BDY/EYU, zertifizierte Entspannungstrainerin
- Nicole Tellner, Trainerin für Freizeit, Fitness, Gesundheit und Pilates, lizenzierte Faszientrainerin, Herzsportlizenz
- Herdis Haenecke, Diplom-Sportwissenschaftlerin, lizenzierte Faszientrainerin

### Eltern 1x1

- Alicja Baron-Pilch, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
- Patrizia Köysürenbars, Diplom-Sozialarbeiterin, zertifizierte Yoga-Lehrerin BDY/EYU, zertifizierte Entspannungstrainerin
- Alicja Baron-Pilch, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
- Annkathrin Bauch, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
- Mandy Grunow, Kursleiterin BiBeBa
- Melanie Lewandowski, Dipl. Pädagogin, Kinder und Jugendgesundheitsdienst, BZA Steglitz-Zehlendorf

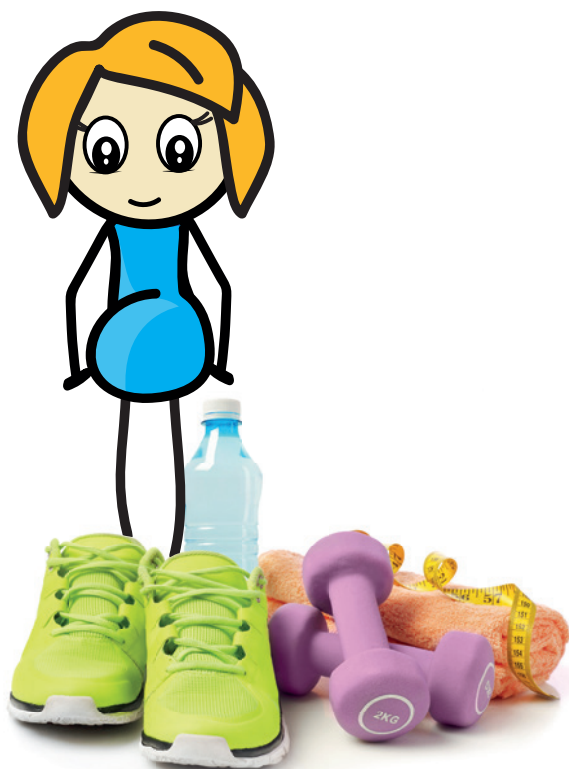
### Kids Aktiv

- Eva-Maria Brandmayer, Tanztherapeutin, Yoga-Lehrerin
- Dr. Sylke Engel, Sporttherapeutin, Übungsleiterin Landessportbund
- Antje Iddi, Erzieherin und Aquatrainerin
- Tanja Lobbedey, Kursleitung Elementare Musikerziehung
- Claus Pustal, Trainer für Gesundheitssport, 65+, Aqua, Babyschwimmen
- Sylvia Redecker, Aquatrainerin, lizenzierte Übungsleiterin
- Babette Rieger, Gymnastiklehrerin, Sportlehrerin

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Offene Sommerkurse für Kids

- Eva-Maria Brandmayer, Tanztherapeutin, Yoga-Lehrerin
- Susanne Meinck von der Mehden, Gymnastiklehrerin
- Anke Schneider, Zertifizierte YOGA-Trainerin
- Antje Iddi, Erzieherin



## NAHAUFNAHME BABETTE RIEGER

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vier Fragen an unsere Mitarbeiterin Babette Rieger, aktiv für das PrimaVita seit Februar 2005.

Liebe Frau Rieger...

#### ...was zeichnet Sie als Mitarbeiterin aus?

Zuverlässigkeit, abwechslungsreiche Stundengestaltung, Kinder und Eltern haben gemeinsam Spaß, jahrelange Erfahrung, große Motivation – es kommt nie Langeweile auf.

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

Ich wurde dort vor Jahren einmal für eine Vertretung gebraucht – so ging es ganz schnell, auch eigene Gruppen zu übernehmen. Es herrscht immer ein sehr nettes Arbeitsklima – vor allem die Damen am Counter sind sehr hilfsbereit und zuverlässig. Freundliche, helle, gut ausgestattete Bewegungsräume, nette Kollegen.

#### ...welche Aufgaben haben Sie im PrimaVita?

Beschäftigung, turnen und spielen mit Kindergruppen jeden Alters um deren Bewegungsdrang auszuleben.

#### ...was ist ihr persönlicher Gesundheitstipp?

Eine positive Lebenseinstellung, gutes Essen und viel Bewegung.



**BABETTE RIEGER**

**GYMNASTIK- UND SPORTLEHRERIN**

# INFORMATIONSSABEND FÜR WERDENDE ELTERN

## Geburtshilfe im Krankenhaus Waldfriede

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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 2019

- 04.06.2019
- 02.07.2019
- 06.08.2019
- 03.09.2019
- 01.10.2019
- 05.11.2019
- 03.12.2019

Jeweils um 18:00 Uhr

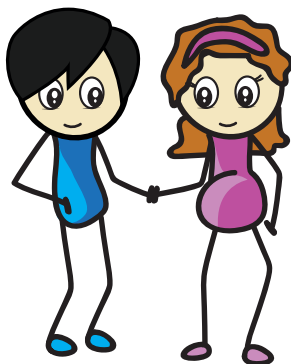
#### Weitere Informationen

Telefon: (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



## PRÄVENTIONSKURSE IM ÜBERBLICK

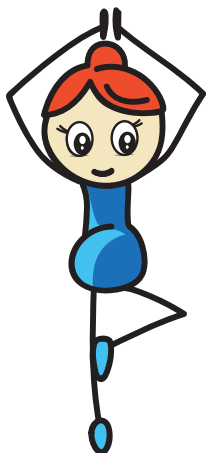
Prävention dient der Vorbeugung oder Verzögerung von gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Krankheiten. Die Präventionskurse im PrimaVita zielen darauf ab, den verschiedenen Begleiterscheinungen unserer modernen Lebensweise – zu wenig Bewegung, einseitige Ernährung oder Dauerstress – bewusst entgegenzuwirken. 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, Fettleibigkeit oder Depressionen 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.



# PRÄVENTIONSKURSE IM ÜBERBLICK

## ANGEBOT FÜR SCHWANGERE

### Hatha-Yoga - Schwangere

#### Kurszeiten

Dienstag, 17:45 – 19:00 Uhr

Freitag, 10:45 – 12:00 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 20.

---

### Wirbelsäulen-Gymnastik - Schwangere

#### Kurszeiten

Dienstag, 19:15 – 20:15 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 21.

---

### HerzKreislauf-Training im Wasser - Schwangere

#### Kurszeiten

Montag, 19:00 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 16:00 – 17:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 22.

---

## BRINGEN SIE IHR KIND MIT

### FÜR EINSTEIGER Hatha-Yoga mit Kind

#### Kurszeiten

Dienstag, 10:45 – 11:30 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 28.

# PRÄVENTIONSKURSE IM ÜBERBLICK

## 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, 12:00 – 13:00 Uhr  
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

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 63.





# PRÄVENTIONSKURSE IM ÜBERBLICK

## SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN & MUSKULATUR

**NEU!** Faszientraining für Mütter

### Kurszeiten

Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 26.

---

**FÜR EINSTEIGER** Pilates

### Kurszeiten

Mittwoch, 20:15 – 21:15 Uhr

Donnerstag, 12:45 – 13:45 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 68.

**BITTE BEACHTEN SIE**

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

---

## ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

**FÜR EINSTEIGER** Qigong

### Kurszeiten

Montag, 17:30 – 18:30 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 71.

---

## Autogenes Training

### Kurszeiten

Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 70.

Anzeige

Gesundheitszentrum  
**PRIMAVITA**  
Berlin-Zehlendorf



**WIR SUCHEN DICH ALS  
KURSLEITER bzw. TRAINER!**

---

**Gesundheitszentrum PrimaVita  
am Krankenhaus Waldfriede**

**Argentinische Allee 40, 14163 Berlin  
Telefon: (030) 81 810-303**

## ANGEBOTE FÜR SCHWANGERE

- HATHA-YOGA
- WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK
- HERZKREISLAUF-TRAINING
- GEBURTSPREPARATION



## HATHA - YOGA

Leichtigkeit in der Schwangerschaft

### ANGEBOTE FÜR SCHWANGERE

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 Lebenskraft 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 744011 8 x 06.08.19 – 24.09.19 ■ ■ 112,00 EUR

K 744012 8 x 22.10.19 – 22.10.19 ■ ■ 112,00 EUR

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

K 744013 8 x 09.08.19 – 27.08.19 ■ ■ 112,00 EUR

K 744014 8 x 25.10.19 – 13.12.19 ■ ■ 112,00 EUR

#### UNSERE EMPFEHLUNG

Im Programmheft „Vital und gesund“

- „Hatha-Yoga für Einsteiger“ auf Seite 52.

# WIRBELSÄULEN - GYMNASTIK

## Schwangerschaftsgymnastik

### ANGEBOTE FÜR SCHWANGERE

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 744009 8 x 20.08.19 – 08.10.19 ■■ 88,00 EUR

K 744010 8 x 29.10.19 – 17.12.19 ■■ 88,00 EUR

#### UNSERE EMPFEHLUNG

Im Programmheft „Vital und gesund“

- „Wirbelsäulen-Gymnastik (Dauergruppe) auf Seite 25.



# HERZKREISLAUF - TRAINING IM WASSER

## Schwangerschaftsgymnastik

### ANGEBOTE FÜR SCHWANGERE

Das Herz-Kreislauf-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 Herz-Kreislauf-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 744001	8 x	05.08.19 – 23.09.19	■ ■	96,00 EUR
K 744002	8 x	30.09.19 – 18.11.19	■ ■	96,00 EUR
K 744003	4 x	25.11.19 – 16.12.19		48,00 EUR

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

K 744004	8 x	08.08.19 – 26.09.19	■ ■	96,00 EUR
K 744005	8 x	10.10.19 – 28.11.19	■ ■	96,00 EUR

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

K 744007	8 x	08.08.19 – 26.09.19	■ ■	96,00 EUR
K 744008	8 x	10.10.19 – 28.11.19	■ ■	96,00 EUR

#### Kursort

Schwimmbad PrimaVita, Teltower Damm 95 – 101, 14167 Berlin

# GEBURTSVORBEREITUNG

Für werdende Mütter und Väter

## ANGEBOTE FÜR SCHWANGERE

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.

### Leitung

Margret Große (Hebamme)

### Information und Anmeldung

Sekretariat Gynäkologie  
und Geburtshilfe  
im Krankenhaus Waldfriede  
Telefon: (030) 81 810-207

- Die Kosten für die Frau übernehmen die meisten Krankenkassen!

### Kurszeiten

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

3 x 06.09.19 – 20.09.19 \*

3 x 11.10.19 – 25.10.19 \*

3 x 29.11.19 – 13.12.19 \*

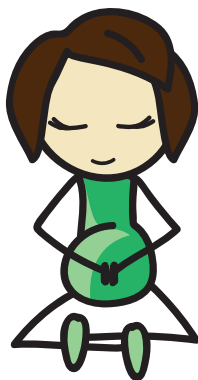
Sonntag, 180 Minuten, 18:00 – 21:00 Uhr

3 x 08.09.19 – 22.09.19 \*

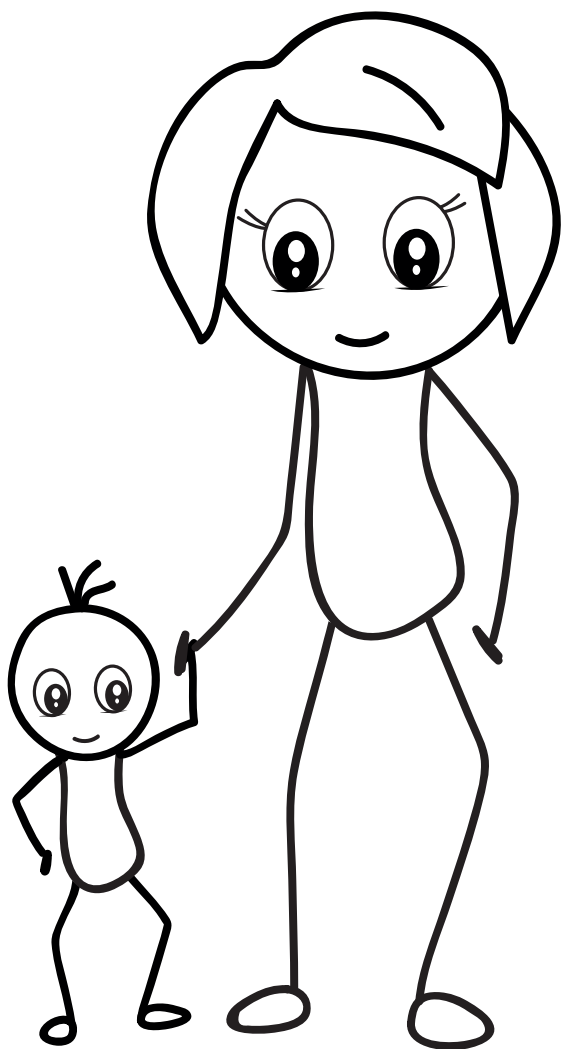
3 x 06.10.19 – 20.10.19 \*

3 x 03.11.19 – 17.12.19 \*

\* Preis für den Partner 80,00 EUR



# MALVORLAGE





## BRINGEN SIE IHR KIND MIT!

- FASZIENTRAINING FÜR MÜTTER
- BYE, BYE BABYBAUCH
- HATHA-YOGA MIT KIND
- PILATES MIT KIND



# FASZIEN TRAINING FÜR MÜTTER

In Form durch gesundes Bindegewebe



BRINGEN SIE IHR KIND MIT!

MIT KIND AB 3 BIS 12 MONATE

Die Faszien – auch Bindegewebe genannt – finden häufig ausschließlich im Zusammenhang mit Cellulite Beachtung. Damit wird das Faziengewebe 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, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

## Kurszeiten

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

K 745011 10 x 08.08.19 – 17.10.19 ■ ■ 110,00 EUR

K 745012 8 x 24.10.19 – 12.12.19 ■ 88,00 EUR



## BYE, BYE BABYBAUCH (Wieder) Fit nach der Geburt



BRINGEN SIE IHR KIND MIT!

MIT KIND AB 3 BIS 12 MONATE

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 Kraftelementen 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 745009 8 x 15.08.19 – 10.10.19 88,00 EUR

K 745010 8 x 24.10.19 – 12.12.19 88,00 EUR



## HATHA - YOGA MIT KIND

Für mehr Ruhe und Gelassenheit

BRINGEN SIE IHR KIND MIT!

MIT KIND AB 3 BIS 12 MONATE

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.

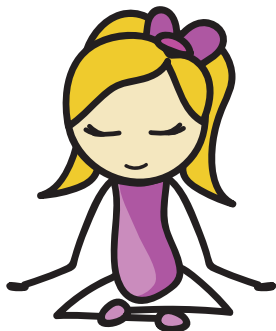
### BITTE BRINGEN SIE MIT

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 745001	8 x	06.08.19 – 24.09.19	■ ■	88,00 EUR
K 745002	8 x	22.10.19 – 10.12.19	■ ■	88,00 EUR



## PILATES MIT KIND

Für mehr Kraft im Alltag



BRINGEN SIE IHR KIND MIT!

FÜR EINSTEIGER MIT KIND AB 3 BIS 12 MONATE

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 745003	8 x	18.07.19 – 05.09.19	■ ■	88,00 EUR
K 745004	8 x	12.09.19 – 07.11.19	■ ■	88,00 EUR
K 745005	6 x	14.11.19 – 19.12.19		66,00 EUR

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

K 745006	8 x	19.07.19 – 06.09.19	■ ■	88,00 EUR
K 745007	8 x	13.09.19 – 01.11.19	■ ■	88,00 EUR
K 745008	6 x	08.11.19 – 13.12.19		66,00 EUR

### UNSERE EMPFEHLUNG

Im Programmheft „Vital und gesund“

- „Pilates - Einsteiger / Fortgeschrittene“ ab Seite 44.



*Ihre Oase für Geist und Humor*

*Ich würde mich  
freuen, Sie demnächst  
in meinem Theater  
begrüßen zu dürfen.*

*Freundlichst,*


*Lutz  
Jaller-vorden.*



---

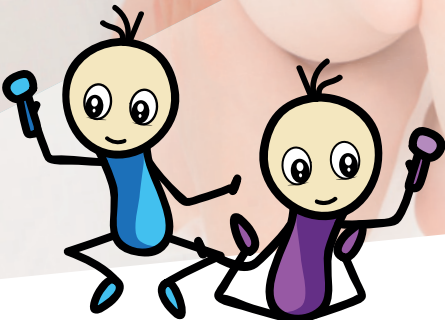
**SCHLOSSPARK THEATER**

---

*Schloßstr. 48 / 12165 Berlin-Steglitz   
030 – 789 56 67-100 / schlossparktheater.de*

## ELTERN 1 X 1

- BIBEBA **NEU!**
- PEKIP **NEU!**
- SÄUGLINGSPFLEGE
- BABYMASSAGE
- SICHERHEIT UND ERSTE HILFE
- STILLVORBEREITUNG
- STILLGRUPPENTREFF



**NEU!**

## **BIBEBa**

**Bindungs- und beziehungsorientierter Eltern-Kind-Kurs**

**ELTERN 1 X 1**

BiBeBa ist Euer bindungs- und beziehungsorientierter Eltern-Kind-Kurs für die Babyzeit.

Das erste Jahr ist unglaublich schön und spannend... auf Euch kommt so viel Neues zu, so viele Fragen, so vieles verändert sich und Euer Baby stellt ganz sicher alles auf den Kopf... Wir wollen Euch durch das erste Jahr begleiten. Gemeinsam verbringt Ihr mit anderen Eltern und ihren Babys eine tolle Zeit. Ihr bekommt altersentsprechende Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eure Kinder, lernt Elemente der Babymassage kennen und vertieft durch die gemeinsame Zeit die Beziehung zu Eurem Baby. Euer Kind erhält die Möglichkeit früh Kontakt zu gleichaltrigen Kindern zu bekommen. Und alle Themen, die Euch im ersten Jahr mit Eurem Baby bewegen werden, finden in den Kursstunden ihren Platz.

BiBeBa besteht aus zwei Kursblöcken à 12 Kursstunden. Der erste Block ist für Kinder zwischen 0-6 Monaten, der zweite Block für Kinder zwischen 6-12 Monaten.

### **Kurszeiten**

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

**K 748022 12 x 10.09.19 – 26.11.19 129,00 EUR\***

**\* Einführungsrabatt 96,75 EUR**





PEKiP® möchte Ihnen und Ihrem Baby einen Raum bieten, in dem Sie die Zeit genießen können. Der Raum ist warm und die Babys dürfen ausgezogen werden, so dass sie sich frei bewegen können.

Die Spiel- und Bewegungsanregungen sind auf die individuelle Entwicklung der einzelnen Babys abgestimmt. Wir lernen ihr Bedürfnis nach Zuwendung und Kontakt, sowie Neues zu Erleben zu verstehen und schenken den Babys die notwendige Aufmerksamkeit. Auch können die Babys selbstständig auf Entdeckungsreise gehen und so ihre eigenen Fähigkeiten kennenlernen. So entstehen Begegnungen zwischen den Kleinen.

Ist ihr Baby zu müde oder zu hungrig - kein Problem - denn diese Bedürfnisse haben Vorrang. Allein durch den Erfahrungsaustausch profitieren alle Teilnehmer von der gemeinsamen Zeit. Die wichtigen Themen, rund ums erste Lebensjahr können besprochen werden und der Austausch wird von der Gruppenleiterin gefördert.

#### BITTE BRINGEN SIE MIT

Wickelunterlagen, 1€ Münze für den Spint

Die Gruppen werden entsprechend dem Alter der Säuglinge zusammengestellt. Bitte erkundigen Sie sich bei der Anmeldung, wann genau eine Gruppe startet, die zu dem Alter ihres Babys passt. Die Teilnehmerzahl ist auf 6-8 Elternteile begrenzt. Einzelne Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühren!

#### Kurszeiten

**Montag, 90 Minuten, 09:00 – 10:30 Uhr**

K 744018    8 x    05.08.19 – 23.09.19                    96,00 EUR

K 744020    8 x    14.10.19 – 02.12.19                    96,00 EUR

**Montag, 90 Minuten, 10:45 – 12:15 Uhr**

K 744019    8 x    05.08.19 – 23.09.19                    96,00 EUR

K 744021    8 x    14.10.19 – 02.12.19                    96,00 EUR

# SÄUGLINGSPFLEGE

## Theoretisch und praktisch

ELTERN 1 X 1

FÜR SCHWANGERE UND IHREN PARTNER

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

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

K 748001	1 x	28.07.19	25,00 EUR*
K 748002	1 x	25.08.19	25,00 EUR*
K 748003	1 x	29.09.19	25,00 EUR*
K 748004	1 x	27.10.19	25,00 EUR*
K 748005	1 x	24.11.19	25,00 EUR*

\* Paare zahlen zusammen 40,00 EUR pro Kurs



# BABYMASSAGE

## Liebevolle Berührung für Ihr Kind

ELTERN 1 X 1

FÜR MÜTTER MIT KIND AB 3 BIS 6 MONATE

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.

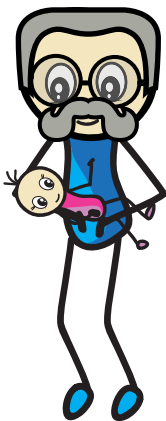
### BITTE BRINGEN SIE MIT

1 Decke, 1 Wickelunterlage, 1 Handtuch, Massageöl

### Kurszeiten

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

K 748006	4 x	09.08.19 – 30.08.19	48,00 EUR
K 748007	4 x	06.09.19 – 27.09.19	48,00 EUR
K 748008	4 x	25.10.19 – 15.11.19	48,00 EUR
K 748009	4 x	22.11.19 – 13.12.19	48,00 EUR



# SICHERHEIT UND ERSTE HILFE

## Für Ihr Baby und Kleinkind

ELTERN 1 X 1

EIN MUSS FÜR JUNGE ELTERN!

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? Zuerst 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 748015	1 x	28.08.19	35,00 EUR*
K 748016	1 x	16.10.19	35,00 EUR*
K 748017	1 x	11.12.19	35,00 EUR*

Sonntag, 180 Minuten, 15:00 – 18:00 Uhr

K 748012	1 x	21.07.19	35,00 EUR*
K 748013	1 x	15.09.19	35,00 EUR*
K 748014	1 x	10.11.19	35,00 EUR*

\* Paare zahlen zusammen 50,00 EUR pro Kurs



# STILLVORBEREITUNG

## Stillen, ein Geschenk fürs Leben

ELTERN 1 X 1

FÜR SCHWANGERE

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, 16:00 – 17:30 Uhr

K 748010	1 x	04.07.19	5,00 EUR
K 748011	1 x	10.10.19	5,00 EUR



# STILLGRUPPENTREFF AM KRANKENHAUS WALDFRIEDE

Alles rund um das Thema Stillen

ELTERN 1 X 1

FÜR JUNGE MÜTTER

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

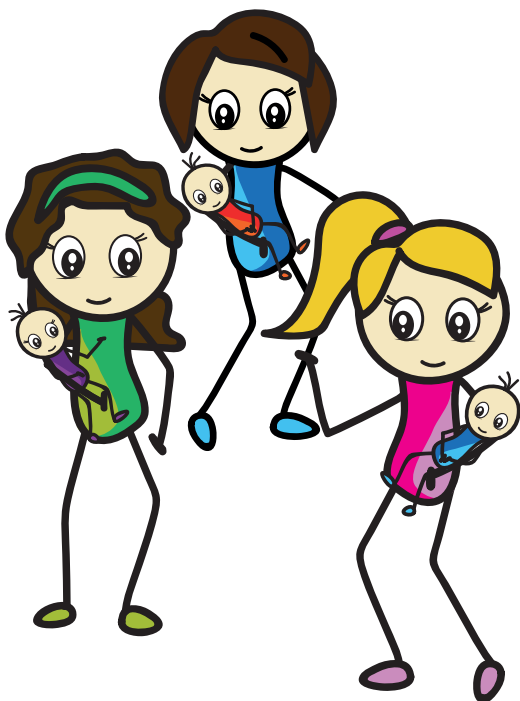
(Still- und Laktationsberaterin, IBCLC)

## Treffpunkt

Krankenhaus Waldfriede

Haus J (gegenüber dem Ärztehaus),

Zugang Fischerhüttenstraße



## ELTERN 1X1 AKTUELL - VORTRAGSREIHE

- KINDERGELD UND CO
- WIE SCHLAFEN KINDER
- TRAGEN IST LIEBE

NEU!

## KINDERGELD UND CO

Staatliche Leistungen rund um die Geburt

### ELTERN 1X1 AKTUELL - VORTRAGSREIHE

Sie freuen sich auf ein Baby und damit auf eine schöne, aber nicht immer leichte Aufgabe. Damit Ihnen der Start in den Alltag erleichtert wird und Sie sich nach der Geburt auf Ihre neue Familiensituation konzentrieren können, erhalten Sie an diesem Abend Informationen zu den verschiedenen staatlichen Leistungen.

Wir erläutern Ihnen, in welchen Situationen Sie welche Ansprüche haben, wann und wo Sie Anträge stellen können und bei wem Sie ggf. Unterstützung vor oder nach der Geburt erhalten.

#### Referent

- Melanie Lewandowski, Dipl.-Pädagogin, Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Gesundheitsamt

#### Vortragstermin

K74VOR10

Donnerstag, 24.10.19

18:00 Uhr





# WIE KINDER SCHLAFEN

## ELTERN 1X1 AKTUELL - VORTRAGSREIHE

Schlafen Babys alleine besser?

Schlaf tief und ruhig im eigenen Bett - die ganze Nacht.

Fast alle Leute, die Kinder haben, kennen diese Situation. Sie sind damit nicht alleine, wenn Sie sich abends einfach entspannen oder gerne etwas Zeit als Erwachsener verbringen möchten.

Kinder sind sicherlich ein Segen, aber zwischendurch ist eine Atempause nötig um genug Energie für Sie übrig zu haben.

Kinder schlafen anders!

### Referent

- Alicja Baron-Pilch, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

### Vortragstermin

K 74VOR07

Donnerstag, 19.09.19

10:00 Uhr



NEU!

## TRAGEN IST LIEBE

Ein Baby will getragen sein

ELTERN 1X1 AKTUELL - VORTRAGSREIHE

Gerade in der ersten Zeit nach der Geburt ist es genau das, was die meisten Kinder brauchen. Egal ob im Tragetuch oder in einer Tragehilfe, Babys sind „Traglinge“. Was das für den Alltag bedeutet, wie Sie Ihr Baby richtig und bequem tragen und welche Trageweise für Sie die richtige ist, werden wir gemeinsam herausfinden. Ich kläre Mythen und Vorurteile auf und stärke Ihnen für die gesamte Tragezeit den Rücken.

### Referent

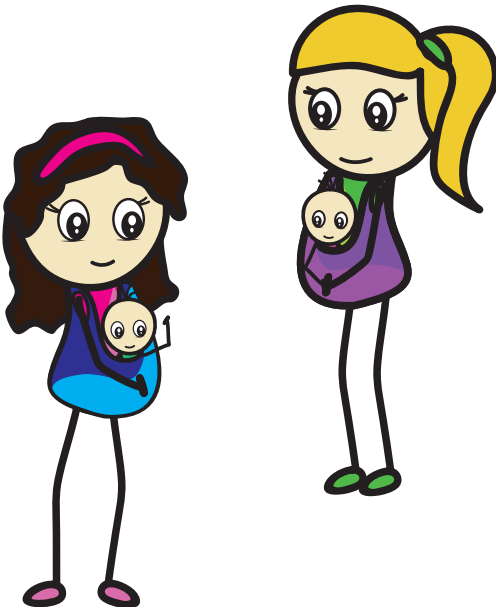
- Annkathrin Bauch, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

### Vortragstermin

K 74VOR08

Donnerstag, 14.11.19

18:00 Uhr



## KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

- FILINA
- Babyschwimmen **NEU!**
- Kleinkindschwimmen mit Eltern
- Kinderschwimmen ohne Eltern
- Krabbelnd auf Entdeckungsreise
- Eltern-Kind-Turnen
- PrimaVita-Kids Kinderturnen



# FILINA I

## Singen und musizieren mit Baby

KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB 6 BIS 18 MONATE

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, Kniereiten, Sprechversen und Tänzen. 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. Zugleich 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

Montag, 35 Minuten, 14:00 – 14:35 Uhr

K 747021	8 x	05.08.19 – 23.09.19	48,00 EUR
K 747022	8 x	21.10.19 – 09.12.19	48,00 EUR

Montag, 35 Minuten, 14:40 – 15:15 Uhr

K 747023	8 x	05.08.19 – 23.09.19	48,00 EUR
K 747024	8 x	21.10.19 – 09.12.19	48,00 EUR

## FILINA II Musik und Bewegung für Kinder

KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB 18 MONATE BIS 3 JAHRE

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

Montag, 35 Minuten, 15:25 – 16:00 Uhr

K 747025 8 x 05.08.19 – 23.09.19 48,00 EUR

K 747026 8 x 21.10.19 – 09.12.19 48,00 EUR

Montag, 35 Minuten, 16:05 – 16:40 Uhr

K 747027 8 x 05.08.19 – 23.09.19 48,00 EUR

K 747028 8 x 21.10.19 – 09.12.19 48,00 EUR



## FILINA III

Musik, Rhythmische Bewegungsspiele, Singen und Kindertänze

KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB 3 BIS 4 JAHRE

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

Montag, 35 Minuten, 16:50 – 17:25 Uhr

K 747029 8 x 05.08.19 – 23.09.19 48,00 EUR

K 747030 8 x 21.10.19 – 09.12.19 48,00 EUR



## **BABYSCHWIMMEN** Spielerisch und angstfrei

### **KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)**

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

# BABYSCHWIMMEN I

## KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB 4. BIS 11. MONATE

### Kurszeiten

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

K 747001	10 x	06.08.19 – 08.10.19	100,00 EUR
K 747002	10 x	15.10.19 – 17.12.19	100,00 EUR

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

K 747003	10x	08.08.19 – 17.10.19	100,00 EUR
K 747004	10x	24.10.19 – 19.12.19	100,00 EUR

**Sonntag, 30 Minuten, 09:30 – 10:00 Uhr**

K 747015	10 x	11.08.19 – 13.10.19	100,00 EUR
K 747016	9 x	20.10.19 – 15.12.19	90,00 EUR

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

K 747005	10 x	11.08.19 – 13.10.19	100,00 EUR
K 747006	9 x	20.10.19 – 15.12.19	90,00 EUR

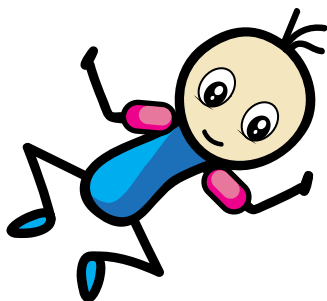
**Sonntag, 30 Minuten, 13:45 – 14:15 Uhr**

K 747007	10 x	11.08.19 – 13.10.19	100,00 EUR*
K 747008	9 x	20.10.19 – 15.12.19	90,00 EUR*

**Sonntag, 30 Minuten, 14:15 – 14:45 Uhr**

K 747009	10 x	11.08.19 – 13.10.19	100,00 EUR
K 747010	9 x	20.10.19 – 15.12.19	90,00 EUR

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





## BABYSCHWIMMEN II

### KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB 12. BIS 24. MONATE

#### Kurszeiten

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

K 747013 10 x 06.08.19 – 08.10.19 100,00 EUR

K 747014 9 x 22.10.19 – 17.12.19 90,00 EUR

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

K 747017 10 x 11.08.19 – 13.10.19 100,00 EUR

K 747018 9 x 20.10.19 – 15.12.19 90,00 EUR

**Sonntag, 30 Minuten, 14:45 – 15:15 Uhr**

K 747011 10 x 11.08.19 – 13.10.19 100,00 EUR

K 747012 9 x 20.10.19 – 15.12.19 90,00 EUR



NEU!

## BABYSCHWIMMEN III

KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB 26. BIS 36. MONATE

### Kurszeiten

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

K 747019 10 x 11.08.19 – 13.10.19 100,00 EUR

K 747020 9 x 20.10.19 – 15.12.19 90,00 EUR

### UNSERE EMPFEHLUNG

Im Programmheft „Gesunde Familie“

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



## KLEINKINDSCHWIMMEN MIT ELTERN (DAUERKURS) Spielerisch Grundlagen erlernen

### KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB 2 BIS 3 JAHRE

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

#### Kurszeiten

Sonntag, 30 Minuten, 16:30 – 17.00 Uhr

K 747031 17 x 11.08.19–22.12.19 144,50 EUR

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

#### Kursort

Schwimmbad PrimaVita, Teltower Damm 95 – 101, 14167 Berlin

## KINDERSCHWIMMEN OHNE ELTERN (STAMMKURS) Spielerisch Grundlagen erlernen

### KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB 4 BIS 5 JAHRE

Dieser Kurs hat die Wassergewöhnung bereits absolviert und wird als Fortführungskurs des Kleinkindschwimmens Stammkurs angeboten. Ihr Kind lernt, sich mit Hilfe von Schwimmflossen und auch ohne fortzubewegen. Die Orientierung unter Wasser und das selbstständige abtauchen, um Gegenstände vom Beckenboden zu holen wird geübt. Hier beginnen wir das Schwimmtraining ohne die Eltern im Wasser.

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 einschätzen lernt und zur Teilnahme an Schwimmkursen ohne Elternbegleitung befähigt wird.

#### 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

#### Kurszeiten

Sonntag, 30 Minuten, 17:00–17:30 Uhr

K 747032 17 x 11.08.19–22.12.19 144,50 EUR

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

#### Kursort

Schwimmbad PrimaVita, Teltower Damm 95 – 101, 14167 Berlin

# KRABELND AUF ENTDECKUNGSREISE

Mama, ich kann das schon alleine

## KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB 8. MONAT BIS LAUFLERNALTER

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

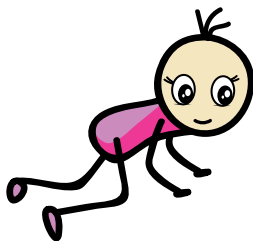
für die Begleitperson Hallenturnschuhe mit heller Sohle, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

### Kurszeiten

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

K 747047 8 x 06.08.19 – 24.09.19 80,00 EUR

K 747048 8 x 22.10.19 – 10.12.19 80,00 EUR



## ELTERN-KIND-TURNEN I Den Bewegungsdrang ausleben!

### KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB LAUFLERNALTER BIS 2 JAHRE

„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, roben, 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 747033	8 x	08.08.19 – 26.09.19	80,00 EUR
K 747034	8 x	10.10.19 – 12.12.19	80,00 EUR

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

K747039	7 x	04.08.19 – 22.09.19	70,00 EUR
K747040	7 x	20.10.19 – 08.12.19	70,00 EUR

#### UNSERE EMPFEHLUNG

Im Programmheft „Gesunde Familie“

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

## ELTERN-KIND-TURNEN II

### Konzentration und Koordination

#### KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB 2 BIS 3 JAHRE

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 747035	8 x	08.08.19 – 26.09.19	80,00 EUR
K 747036	10 x	10.10.19 – 12.12.19	100,00 EUR

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

K 747037	8 x	08.08.19 – 26.09.19	80,00 EUR
K 747038	10 x	10.10.19 – 12.12.19	100,00 EUR

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

K 747041	7x	04.08.19 – 22.09.19	70,00 EUR
K 747042	7 x	20.10.19 – 08.12.19	70,00 EUR

#### UNSERE EMPFEHLUNG

Im Programmheft „Gesunde Familie“

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

# PRIMAVITA-KIDS KINDERTURNEN

## Vorbereitung auf den Vorschulalltag

KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB 3 BIS 4 JAHRE

„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 747043 8 x 06.08.19 – 24.09.19 80,00 EUR

K 747044 8 x 22.10.19 – 10.12.19 80,00 EUR

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

K 747045 7 x 04.08.19 – 22.09.19 70,00 EUR

K 747046 7 x 20.10.19 – 08.12.19 70,00 EUR

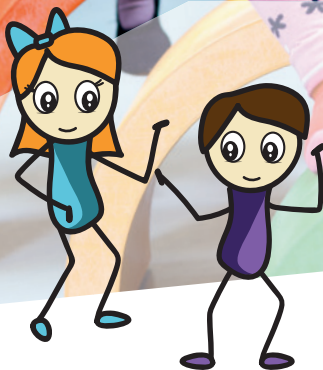




## OFFENE SOMMERKURSE FÜR KIDS

24. JUNI – 01. AUGUST 2019

- KRABELND AUF ENTDECKUNGSREISE
- ELTERN-KIND-TURNEN
- PRIMAVITA-KIDS KINDERTURNEN



## OFFENE SOMMERKURSE FÜR KIDS

24. JUNI – 02. AUGUST 2019

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

Vom 24. Juni bis zum 01. August 2019 werden wir deshalb den gewohnten Durchlauf der drei Eltern-Kind-Angebote – Krabbelnd auf Entdeckungsreise, Eltern-Kind-Turnen, PrimaVita-Kids – für sechs Wochen unterbrechen. Es wird während dieses Zeitraums keine geschlossenen „8er-Kurse“ geben.

Jeder der zwei „Offenen Sommerkurse“ findet vom 24. Juni bis zum 01. August 2019 zweimal wöchentlich und damit zu insgesamt 12 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 42,00 EUR.



## OFFENE SOMMERKURSE FÜR KIDS

### AB 8. MONAT BIS LAUFLERNALTER

#### Krabbelnd auf Entdeckungsreise Offener Sommerkurs für Kids

##### Termine

Mittwoch + Freitag

K 731001            09:45 – 10:45 Uhr

---

### AB 2 BIS 3 JAHRE

#### Eltern-Kind-Sommer-Turnen Offener Sommerkurs für Kids

##### Termine

Montag + Donnerstag

K 731002            15:30 – 16:30 Uhr

##### Und so geht es

- Sie erwerben für den Zeitraum vom 24. Juni bis 01. August 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.



**BABY1ONE**<sup>®</sup>

Die großen Babyfachmärkte

... von Anfang an!

Alles für dein Baby und  
Kleinkind unter einem Dach!

Autositze • Kinderwagen  
Möbel • Spielwaren • Erstausrüstung  
Bekleidung • u.v.m.!



Gutschein

**10€**

ab einem Einkaufswert von 50 €

Diesen Gutschein erhältst du, wenn du  
an einem Kurs teilnimmst,  
der mit einem grünen Quadrat ■  
gekennzeichnet ist.

Wir sponsern  
ausgewählte Kurse!



**Über 91x Fachmärkte und auch in deiner Nähe:** BabyOne Baby- und Kinderbedarf in Berlin GmbH, Willy-Brandt-Weg 39, 48155 Münster mit Märkten in: 12103 Berlin-Tempelhof, Alboinstraße 18-24; 13409 Berlin-Reinickendorf, Pankower Allee 47-49; 13629 Berlin-Spandau, Nonnendammallee 117; 14513 Teltow, Oderstraße 45 • [babyone.de](http://babyone.de)

# VITAL UND GESUND

## KURSE UND SEMINARE

AUSZUG AUS DEM ORIGINALHEFT



# INHALTSVERZEICHNIS

## AUSZUG AUS DEM KURSPROGRAMM „VITAL & GESUND“

### BEWEGUNG IM WASSER

Aquafitness 63

### FIT & VITAL BIS INS ALTER

Präventives Faszientraining 66

ZUMBA® 67

### SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN & MUSKULATUR

Pilates – Einsteiger 68

Cantienica Beckenboden-Gymnastik 69

### ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

Autogenes Training 70

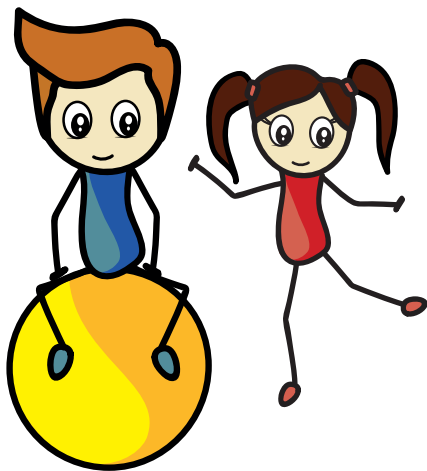
Qigong 71

### BEWEGEN & ENTSPANNEN IM GRÜNEN

Nordic Walking 72

### LEBENSILF

Ärztliche Rauchersprechstunde 73



# AQUAFITNESS

## Konditionstraining mit und ohne Geräte

### BEWEGUNG IM WASSER

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 746007	10 x	05.08.19 – 07.10.19	■	115,00 EUR
K 746008	10 x	14.10.19 – 16.12.19	■	115,00 EUR

**Montag, 60 Minuten, 11:00 – 12:00 Uhr**

K 746009	10 x	05.08.19 – 07.10.19	■	115,00 EUR
K 746010	10 x	14.10.19 – 16.12.19	■	115,00 EUR

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

K 746011	10 x	05.08.19 – 07.10.19	■	115,00 EUR
K 746012	10 x	14.10.19 – 16.12.19	■	115,00 EUR

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

K 746013	10 x	05.08.19 – 07.10.19	■	115,00 EUR
K 746014	10 x	14.10.19 – 16.12.19	■	115,00 EUR

## AQUAFITNESS

Konditionstraining mit und ohne Geräte

### BEWEGUNG IM WASSER

**Dienstag, 60 Minuten, 13:00 – 14:00 Uhr**

K 746015 10 x 06.08.19 – 08.10.19 ■ 115,00 EUR

K 746016 10 x 15.10.19 – 17.12.19 ■ 115,00 EUR

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

K 746017 10 x 06.08.19 – 08.10.19 ■ 115,00 EUR

K 746018 10 x 15.10.19 – 17.12.19 ■ 115,00 EUR

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

K 746019 10 x 07.08.19 – 09.10.19 ■ 115,00 EUR

K 746020 10 x 16.10.19 – 18.12.19 ■ 115,00 EUR

**Mittwoch, 60 Minuten, 12:15 – 13:15 Uhr**

K 746021 10 x 07.08.19 – 09.10.19 ■ 115,00 EUR

K 746022 10 x 16.10.19 – 18.12.19 ■ 115,00 EUR

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

K 746023 10 x 07.08.19 – 09.10.19 ■ 115,00 EUR

K 746024 10 x 16.10.19 – 18.12.19 ■ 115,00 EUR

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

K 746055 10 x 08.08.19 – 17.10.19 ■ 115,00 EUR

K 746056 9 x 24.10.19 – 19.12.19 ■ 103,50 EUR

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

K 746025 10 x 08.08.19 – 17.10.19 ■ 115,00 EUR

K 746026 9 x 24.10.19 – 19.12.19 ■ 103,50 EUR

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

K 746027 10 x 08.08.19 – 17.10.19 ■ 115,00 EUR

K 746028 9 x 24.10.19 – 19.12.19 ■ 103,50 EUR

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

K 746029 10 x 08.08.19 – 17.10.19 ■ 115,00 EUR

K 746030 9 x 24.10.19 – 19.12.19 ■ 103,50 EUR



## AQUAFITNESS

Konditionstraining mit und ohne Geräte

### BEWEGUNG IM WASSER

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

K 746030 10 x 08.08.19 – 17.10.19 ■ 115,00 EUR

K 736048 9 x 24.10.19 – 19.12.19 ■ 103,50 EUR

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

K 746033 10 x 08.08.19 – 17.10.19 ■ 115,00 EUR

K 746034 9 x 24.10.19 – 19.12.19 ■ 103,50 EUR

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

K 746035 10 x 09.08.19 – 11.10.19 ■ 115,00 EUR

K 746036 9 x 18.10.19 – 13.12.19 ■ 103,50 EUR

**Freitag, 60 Minuten, 13:00 – 14:00 Uhr**

K 746057 10 x 09.08.19 – 11.10.19 ■ 115,00 EUR

K 746058 9 x 18.10.19 – 13.12.19 ■ 103,50 EUR

#### Kursort

Schwimmbad PrimaVita, Teltower Damm 95 – 101, 14167 Berlin

Weiteres Angebot unter Dauergruppen auf Seite 21.



# PRÄVENTIVES FASZIENTRAINING

## In Form durch gesundes Bindegewebe



### FIT UND VITAL BIS INS ALTER

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

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

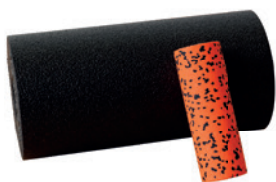
K 740006 10 x 06.08.19 – 08.10.19 ■ 110,00 EUR

K 740007 10 x 15.10.19 – 17.12.19 ■ 110,00 EUR

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

K 740008 10 x 08.08.19 – 17.10.19 ■ 110,00 EUR

K 740009 8 x 24.10.19 – 12.12.19 88,00 EUR





# ZUMBA® Tanzen Sie sich fit!

## FIT UND VITAL BIS INS ALTER

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 Aerobicerelementen. 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.

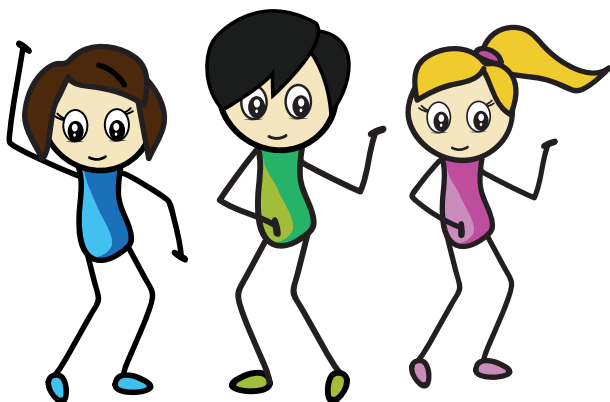
### BITTE BRINGEN SIE MIT

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

### Kurszeiten

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

K 740027	8 x	08.08.19 – 26.09.19	88,00 EUR
K 740028	8 x	17.10.19 – 05.12.19	88,00 EUR



# PILATES -EINSTEIGER



## SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN UND MUSKULATUR

### FÜR EINSTEIGER

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 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

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

K 740012 8 x 07.08.19 – 25.09.19 ■ 88,00 EUR

K 740013 8 x 02.10.19 – 27.11.19 ■ 88,00 EUR

**Donnerstag, 60 Minuten, 12:45 – 13:45 Uhr**

K 740020 8 x 18.07.19 – 05.09.19 ■ 88,00 EUR

K 740021 8 x 12.09.19 – 07.11.19 ■ 88,00 EUR

K 740022 6 x 14.11.19 – 19.12.19 66,00 EUR

# CANTIENICA- BECKENBODEN-GYMNASTIK

Cantienica

## SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN UND MUSKULATUR

Die innere Beckenbodenschicht ist eine der wichtigsten horizontalen Muskelstützen des Körpers. Gut trainiert trägt er den gesamten Rumpf und hilft Beckenbodenschwächen wie Inkontinenz, Organsenkungen und Prostatabeschwerden aber auch Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden nachhaltig zu bessern, zu lindern oder dem vorzubeugen.

Mit dem Cantienica Training wird nicht nur die Tiefenmuskulatur des gesamten Beckens gestärkt, sondern auch mit der skeletthaltenden Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule vernetzt. Der Körper findet zu einer aufrechten, entspannten, „guten“ Haltung und erlangt eine schöne selbstbewusste Ausstrahlung. So wird mit jeder Übung ein kraftvoller Beckenboden und ein gesunder Rücken aufgebaut. Erleben Sie ein neues Körperbewusstsein mit mehr Präsenz und Geschmeidigkeit.

Das Training ist für jedes Alter, sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet, die sich Ihrem Beckenboden und Ihrer Haltung aufmerksam widmen möchten.

### BITTE BRINGEN SIE MIT

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

### Kurszeiten

Freitag, 75 Minuten, 10:00 – 11:15 Uhr

K 740029 8 x 09.08.19 – 27.09.19 112,00 EUR

K 740030 8 x 25.10.19 – 13.12.19 112,00 EUR



# AUTOGENES TRAINING

## Prophylaxe und Therapie

### ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

#### FÜR EINSTEIGER

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.

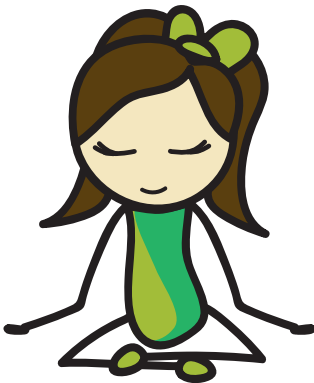
#### BITTE BRINGEN SIE MIT

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

#### Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 18:00 – 19:00 Uhr

K 742009	8 x	05.08.19 – 23.09.19	■	88,00 EUR
K 742010	8 x	21.10.19 – 09.12.19	■	88,00 EUR



# QIGONG

## Bewegung und Entspannung

### ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

FÜR EINSTEIGER

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

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

#### BITTE BRINGEN SIE MIT

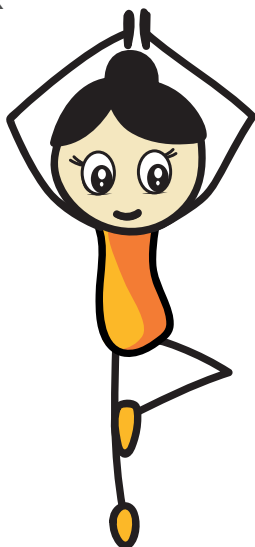
leichte, bequeme Sportbekleidung, leichte Hallenturnschuhe mit heller Sohle oder warme, rutschfeste Socken, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

#### Kurszeiten

Montag, 60 Minuten, 17:30 – 18:30 Uhr

K 742006*	6 x	08.07.19 – 12.08.19		66,00 EUR
K 742007	8 x	02.09.19 – 21.10.19	■	88,00 EUR
K 742008	8 x	28.10.19 – 16.12.19	■	88,00 EUR

\*Kursort im Park



# NORDIC WALKING

## Bewegung an der frischen Luft



### BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG IM GRÜNEN

#### FÜR EINSTEIGER

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 Belastungs-training ist für ambitionierte Sportler und untrainierte und ältere Menschen gleichermaßen geeignet. Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter-Nackenbereich. Es empfiehlt sich bei Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen sowie zum Aufbautraining 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

#### Kurszeiten

Montag, 60 Minuten, 17:00 – 18:00 Uhr

K742014 8 x 26.08.19-14.10.19 ■■ 88,00 EUR\*

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

K742013 8 x 27.08.19 – 15.10.19 ■■ 88,00 EUR\*

\* 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





# ÄRZTLICHE RAUCHERSPRECHSTUNDE

## Der individuelle Weg zum Rauchstopp

### LEBENSILFE

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

Telefon: (030) 81 810-301



# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DES VEREINS KRANKENHAUS WALDFRIEDE E.V.

## GESUNDHEITZENTRUM 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) KursleiterInnen 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

GESUNDHEITZENTRUM PRIMAVITA

## 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 Bank-Verbindung, 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) KursleiterInnen 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

GESUNDHEITZENTRUM PRIMA VITA

### 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 Spindeschlosses 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.

# HAUS- UND TRAININGSORDNUNG

## Für eine gute Atmosphäre

GESUNDHEITZENTRUM PRIMA VITA

### 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 2019

Änderungen vorbehalten.

# SO KOMMEN SIE ZU UNS

## GESUNDHEITZENTRUM PRIMA VITA

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



## PrimaVitaBAD

Teltower Damm 95 – 101, 14167 Berlin







# ANMELDUNG

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 74) 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.

Bitte ankreuzen!



**ANMELDUNG**  
Gesundheitszentrum PrimaVita

AM KRANKENHAUS WALDFRIEDE

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 über-  
weise ich die Gebühr auf das angegebene Konto.

**Information und Anmeldung**

Montag – Donnerstag

08:30 – 18:30 Uhr

Freitag

08:30 – 14:00 Uhr



# IMPRESSUM

GESUNDHEITZENTRUM PRIMA VITA

## Herausgeber

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

## Konzept und Gestaltung

WPEHG-Service GmbH  
Hansastr. 216 , 13051 Berlin  
Telefon: (030) 530 214 55  
Telefax: (030) 530 214 56

## Fotos

djmilic

Goir

Microgen

Pixelrobot

Goodluz

Africa Studio

Georgerudy

Sabine Hürdler

Detailblick-foto

JenkoAtaman

Luis Louro

Tomsickova

Syda Productions

Bpstocks

Bravissimos

Dima\_pics

Jeanette Dietl

ManEtlI

Luis Louro

Misha\_ru

Moonrise

Kristall

Cherry-Merry

Auszug aus dem Kursprogramm „Vital und gesund“

Sashkin

BillionPhotos.com

SENTELLO

Martin Lang

PhotoSG

3dkombinat

(Fotos wurden lizenziert über Adobe Stock)

## Auflage

3.500 Exemplare

Änderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Gesundheitszentrum



Berlin-Zehlendorf

## **GESUNDHEITZENTRUM 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.

