

01 / 2020

Förderung der Präventionskurse
durch Krankenkassen

GESUNDE FAMILIE

KURSE UND SEMINARE



IHRE ANSPRECHPARTNER

IM GESUNDHEITZENTRUM PRIMAVITA

Information / Counter

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.

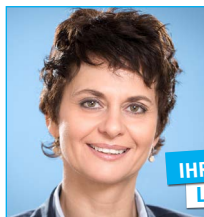
Mit der Gründung 1993 steht im Gesundheitszentrum PrimaVita am Krankenhaus Waldriede die Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit im Mittelpunkt. Seit mehr als 25 Jahren kümmern wir uns um Ihr Wohlbefinden. Durch unser stets wachsendes Kursprogramm bieten wir modernsten Familien und Gesundheitssport 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 1. Halbjahr 2020 hier wieder ein breites Angebot. Ganz neu im Programm ist der BiBeBa 6 – 12 Monate, ein bindungs- und beziehungsorientierter Eltern-Kind-Kurs für die Babyzeit mit Tipps und Tricks für alle Alltagssituationen (mehr dazu ab Seite 32). Dazu haben wir jetzt auch im Programm „Family-Steps, ein Aufbaukurs zu BiBeBa. Gleichzeitig möchte ich nochmal erwähnen, dass wir wieder Rückbildungskurse anbieten können (mehr dazu ab Seite 30).

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 41).

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
Informationsabend für werdende Eltern/Termine	11

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 für Mütter	28
PILATES für Mütter – Einsteiger	29
NEU! Rückbildungsgymnastik	30

ELTERN 1 X1

31

BiBeBa	32
PEKIP	33
Säuglingspflege	34
Babymassage	35
Sicherheit und Erste Hilfe für Ihr Baby und Kleinkind	36
Stillvorbereitung	37
Stillgruppentreff am Krankenhaus Waldfriede	38
NEU! Familysteps®	39

INHALTSVERZEICHNIS

ELTERN 1X1 AKTUELL - VORTRAGSREIHE	41
Kindergeld und Co	42
NEU! Kinder im Stress 6-12 Jahre	43
NEU! Workshop Ernährung für junge Mütter	44
KIDS AKTIV	45
Babyschwimmen	46
Kleinkindschwimmen mit Eltern	50
Kinderschwimmen ohne Eltern	51
Krabbelnd auf Entdeckungsreise	52
Eltern-Kind-Turnen	53
PrimaVita-Kids Kinderturnen	55
KIDS AKTIV ENTSPANNEN	57
NEU! Autogenes Training für Kinder	58
OFFENE SOMMERKURSE FÜR KIDS	59
AUSZUG AUS DEM KURSPROGRAMM „VITAL UND GESUND“	63
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 13. Juli bis 26. Juli 2020!
-  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 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 einfach Ihren Wunschkurs aus und melden sich „papierfrei“ und unkompliziert online an. Über unsere Homepage können Sie zudem jederzeit einsehen, in welchen Kursen es noch freie Kursplätze gibt.

BITTE BEACHTEN SIE

Unseren Informationscounter erreichen Sie unter der Nummer (030) 81 810-303 sowie unter der E-Mail-Adresse info@primavita-berlin.de. Unsere Mitarbeiterinnen Kathleen Kühnert 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 2020 werden wir wieder den gewohnten Durchlauf unserer Eltern-Kind-Angebote unterbrechen und die Sommerkurse, diesmal vom 29. Juni bis zum 07. August 2020, anbieten. Mehr Infos dazu finden Sie ab Seite 59.

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.

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

- Alicia Baron-Pilch, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
- Patrizia Köysürenbars, Diplom-Sozialarbeiterin, zertifizierte Yoga-Lehrerin BDY/EYU, zertifizierte Entspannungstrainerin
- Gabrielle Steffan, Dipl. Sozialpädagogin, PEKIP Kursleiterin
- Mandy Grunow, Kursleiterin BiBeBa
- Melanie Lewandowski, Dipl. Pädagogin, Kinder und Jugendgesundheitsdienst, BZA Steglitz-Zehlendorf
- Maria Mazerat-Khaikin, Entspannungstherapeutin
- Melanie Köhler, Dipl.-Pädagogin

Kids Aktiv

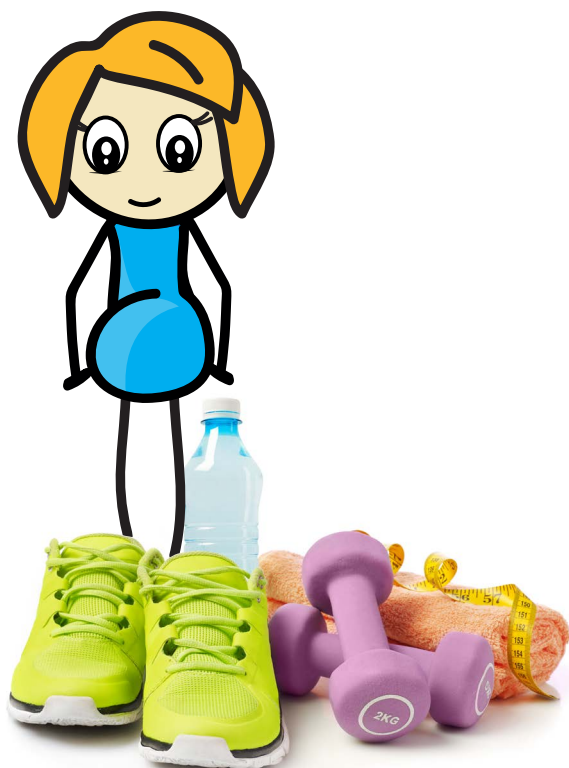
- Eva-Maria Brandmayer, Tanztherapeutin, Yoga-Lehrerin
- Dr. Sylke Engel, Sporttherapeutin, Übungsleiterin Landessportbund
- Antje Iddi, Erzieherin und Aquatrainerin
- Sabine Corinth, Hebamme
- Claus Pustal, Trainer für Gesundheitssport, 65+, Aqua, Babyschwimmen
- Sylvia Redecker, Aquatrainerin, lizenzierte Übungsleiterin
- Babette Rieger, Gymnastiklehrerin, Sportlehrerin
- Isabel Waack, Kursleiterin für Kinderkurse

IHRE KURSLEITER/INNEN („GESUNDE FAMILIE“)

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



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 1. Halbjahr 2020

- 07.01.2020
- 04.02.2020
- 03.03.2020
- 07.04.2020
- 05.05.2020
- 02.06.2020
- 07.07.2020

Jeweils um 18:00 Uhr

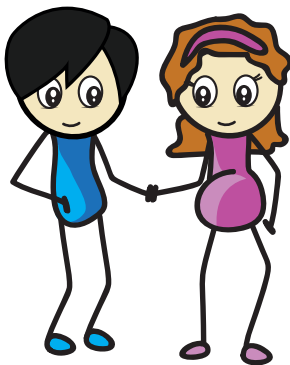
Weitere Informationen

Telefon: (030) 81 810-207

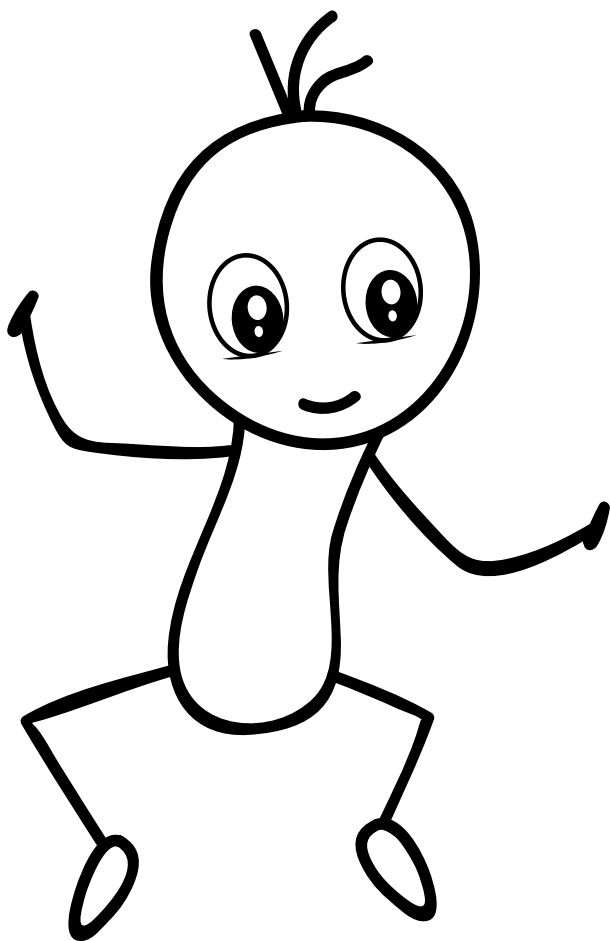
Aktuelle Infos auch auf unserer Homepage!

In familiärer Atmosphäre sicher und natürlich entbinden.

Wir freuen uns auf Sie!



MALVORLAGE



UNSERE PRÄVENTIONSKURSE IM ÜBERBLICK



PRÄVENTIONSKURSE IM ÜBERBLICK

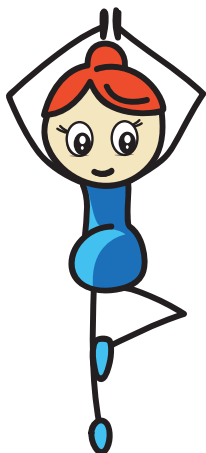
Prävention dient der Vorbeugung oder Verzögerung von gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Krankheiten. Die Präventionskurse im PrimaVita zielen darauf ab, den verschiedenen Begleiterscheinungen unserer modernen Lebensweise – zu wenig Bewegung, einseitige Ernährung oder Dauerstress – bewusst entgegenzuwirken.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

Kurszeiten

Dienstag, 10:45 – 11:45 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 65.



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 für Mütter

Kurszeiten

Mittwoch, 20:15 – 21:15 Uhr

Donnerstag, 12:45 – 13:45 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 29.

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 52 im Programmheft „Vital und gesund“.



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
- GEBURTSVORBEREITUNG



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 754012	8 x	07.01.20 – 25.02.20	■ ■	112,00 EUR
K 754013	8 x	10.03.20 – 28.04.20	■ ■	112,00 EUR
K 754014	8 x	12.05.20 – 30.06.20	■ ■	112,00 EUR

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

K 754015	8 x	10.01.20 – 28.02.20	■ ■	112,00 EUR
K 754016	8 x	06.03.20 – 15.05.20	■ ■	112,00 EUR
K 754017	6 x	22.05.20 – 26.06.20	■	84,00 EUR

UNSERE EMPFEHLUNG

Im Programmheft „Vital und gesund“

- „Hatha-Yoga für Einsteiger“ auf Seite 50.

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 754010 8 x 07.01.20 – 03.03.20 ■ ■ 88,00 EUR

K 754011 8 x 24.03.20 – 19.05.20 ■ ■ 88,00 EUR

UNSERE EMPFEHLUNG

Im Programmheft „Vital und gesund“

- „Wirbelsäulen-Gymnastik (Dauergruppe)“ auf Seite 23.



HERZKREISLAUF - TRAINING IM WASSER

Schwangerschaftsgymnastik

ANGEBOTE FÜR SCHWANGERE

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 754001	8 x	06.01.20 – 24.02.20	 	96,00 EUR
K 754002	8 x	02.03.20 – 27.04.20	 	96,00 EUR
K 754003	8 x	04.05.20 – 29.06.20	 	96,00 EUR

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

K 754004	8 x	09.01.20 – 27.02.20	 	96,00 EUR
K 754005	8 x	05.03.20 – 23.04.20	 	96,00 EUR
K 754006	8 x	30.04.20 – 25.06.20	 	96,00 EUR

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

K 754007	8 x	09.01.20 – 27.02.20	 	96,00 EUR
K 754008	8 x	05.03.20 – 23.04.20	 	96,00 EUR
K 754009	8 x	30.04.20 – 25.06.20	 	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 13.03.20 – 27.03.20 *

3 x 12.06.20 – 26.06.20 *

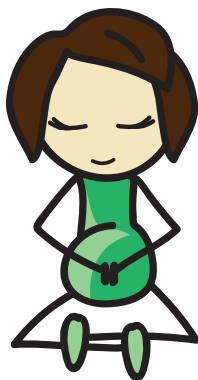
Sonntag, 180 Minuten, 18:00 – 21:00 Uhr

3 x 12.01.20 – 26.01.20 *

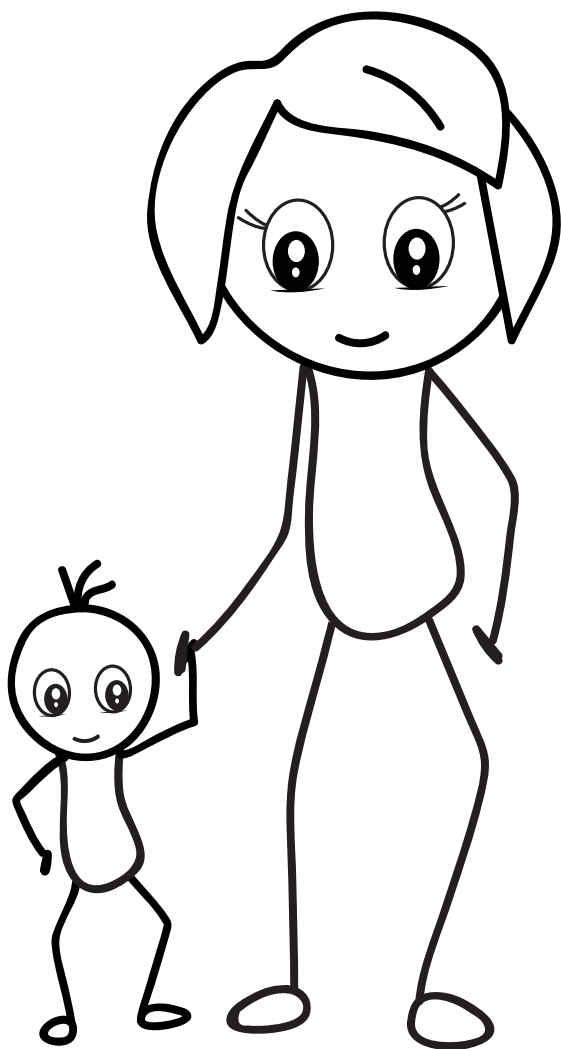
3 x 16.02.20 – 01.03.20 *

3 x 19.04.20 – 03.05.20 *

* Preis für den Partner 80,00 EUR



MALVORLAGE



BRINGEN SIE IHR KIND MIT!

- FASZIENTRAINING FÜR MÜTTER
- BYE, BYE BABYBAUCH
- HATHA-YOGA FÜR MÜTTER
- PILATES FÜR MÜTTER
- RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

NEU!



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

Kurszeiten

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

K 755007 10 x 09.01.20 – 19.03.20   110,00 EUR

K 755008 10 x 26.03.20 – 11.06.20   110,00 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.

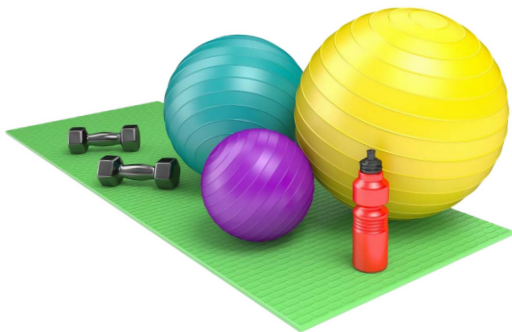
BITTE BRINGEN SIE MIT

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 755013	8 x	23.01.20 – 12.03.20	88,00 EUR
K 755014	8 x	23.04.20 – 18.06.20	88,00 EUR



HATHA - YOGA FÜR MÜTTER

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.

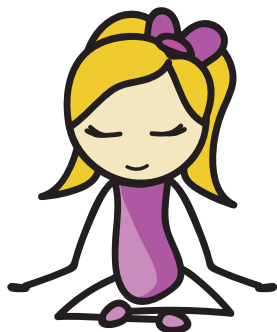
BITTE BRINGEN SIE MIT

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 755009	8 x	07.01.20 – 25.02.20	■ ■	88,00 EUR
K 755010	8 x	10.03.20 – 28.04.20	■ ■	88,00 EUR
K 755011	8 x	12.05.20 – 30.06.20	■ ■	88,00 EUR



PILATES FÜR MÜTTER

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 755001	8 x	09.01.20 – 27.02.20	■ ■	88,00 EUR
K 755002	8 x	05.03.20 – 23.04.20	■ ■	88,00 EUR
K 755003	8 x	30.04.20 – 25.06.20	■ ■	88,00 EUR

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

K 755004	8 x	10.01.20 – 28.02.20	■ ■	88,00 EUR
K 755005	8 x	06.03.20 – 15.05.20	■ ■	88,00 EUR
K 755006	6 x	22.05.20 – 26.06.20		66,00 EUR

UNSERE EMPFEHLUNG

Im Programmheft „Vital und gesund“

- „Pilates - Einsteiger / Fortgeschrittene“ ab Seite 42

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

BRINGEN SIE IHR KIND MIT!

Rückbildungsgymnastik steigert die Leistungsfähigkeit, dient der Prophylaxe und Therapie einer Beckenbodenschwäche.

Ihr Körper hat in den vergangenen Monaten wunderbare Leistungen vollbracht, wurde aber auch sehr belastet. Gönnen Sie sich ein wenig Zeit für sich und unterstützen Sie Ihren Körper bei der erneuten Umstellung. Der Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 8 Wochen nach der Geburt. Wir stärken den Beckenboden, die Bauchmuskeln erlangen unsere Fitness zurück. Die Babys können mitgebracht werden, werden jedoch nicht in die Übungen integriert.

BITTE BEACHTEN SIE

Bitte bringen Sie sich bequeme Sportkleidung und Socken für drinnen mit, ein Handtuch und eine Decke für Ihr Kind.

Geleitet wird der Kurs von Hebamme Sabine Corinth
Anmeldebedingungen- und Formulare über die Homepage
www.hebamme-sabine-corinth.de

Kurszeiten

Mittwoch, 75 Minuten, 09:00 – 10:45 Uhr

Kurs 1 8 x 08.01.20 – 26.02.20

Kurs 1 8 x 04.03.20 – 13.05.20

(Kein Kurs am 01., 08.20 und 15.04.20)

Kurs 1 8 x 20.05.20 – 08.07.20

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

Kurs 2 8 x 08.01.20 – 26.02.20

Kurs 2 8 x 04.03.20 – 13.05.20

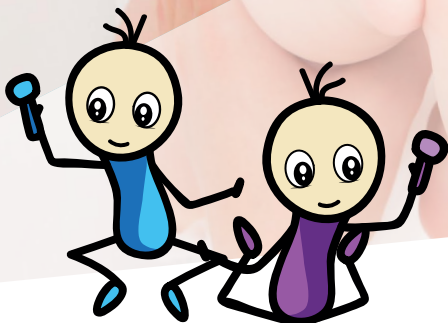
(Kein Kurs am 01., 08.20 und 15.04.20)

Kurs 2 8 x 20.05.20 – 08.07.20

ELTERN 1 X 1

- BIBEBA
- PEKIP
- SÄUGLINGSPFLEGE
- BABYMASSAGE
- SICHERHEIT UND ERSTE HILFE
- STILLVORBEREITUNG
- STILLGRUPPENTREFF
- FAMILYSTEP®

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 758013 12 x 04.02.20 – 21.04.20 129,00 EUR

Dienstag, 60 Minuten, 10:45 – 11:45 Uhr

K 758014 12 x 04.02.20 – 21.04.20 129,00 EUR

UNSERE EMPFEHLUNG

Besuchen Sie unseren Vortrag BiBeBa K75VOR01 am Montag, den 27.01.20, um 10:00 Uhr bei Frau Grunow. Der Besuch des Vortrags verpflichtet nicht zur Kursanmeldung.



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- oder 2-EUR-Münze für den Spind

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 758009	8 x	06.01.20 – 24.02.20	96,00 EUR
----------	-----	---------------------	-----------

K 758010	8 x	16.03.20 – 11.05.20	96,00 EUR
----------	-----	---------------------	-----------

Montag, 90 Minuten, 10:45 – 12:15 Uhr

K 758011	8 x	06.01.20 – 24.02.20	96,00 EUR
----------	-----	---------------------	-----------

K 758012	8 x	16.03.20 – 11.05.20	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

Freitag, 180 Minuten, 17:00 – 20:00 Uhr

K 758022	1 x	10.01.20	25,00 EUR*
K 758023	1 x	07.02.20	25,00 EUR*
K 758024	1 x	06.03.20	25,00 EUR*
K 758025	1 x	29.05.20	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.

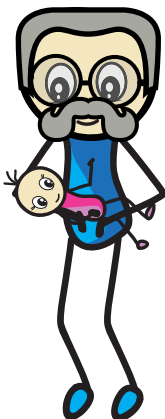
BITTE BRINGEN SIE MIT

1 Decke, 1 Wickelunterlage, 1 Handtuch, Massageöl

Kurszeiten

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

K 758001	4 x	10.01.20 – 31.01.20	48,00 EUR
K 758002	4 x	14.02.20 – 06.03.20	48,00 EUR
K 758003	4 x	13.03.20 – 03.04.20	48,00 EUR
K 758004	4 x	29.05.20 – 19.06.20	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 758019	1 x	11.02.20	35,00 EUR*
K 758020	1 x	28.04.20	35,00 EUR*
K 758021	1 x	09.06.20	35,00 EUR*

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

K 758016	1 x	19.01.20	35,00 EUR*
K 758017	1 x	15.03.20	35,00 EUR*
K 758018	1 x	17.05.20	35,00 EUR*

* Paare zahlen zusammen 60,00 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 758005	1 x	12.03.20	5,00 EUR
K 758006	1 x	11.06.20	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

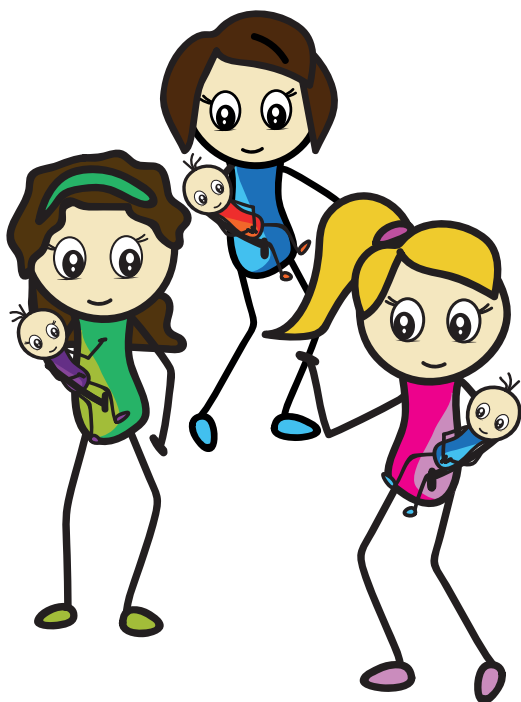
(Still- und Laktationsberaterin, IBCLC)

Treffpunkt

Krankenhaus Waldfriede

Haus J (gegenüber dem Ärztehaus),

Zugang Fischerhüttenstraße



Die Zeit der BabyKurse ist vorbei ...

... doch ab jetzt wird es nicht weniger spannend! Dein Kind ist jetzt mindestens ein Jahr alt und euer gemeinsames Leben steckt voller neuer Herausforderungen. Als eingespieltes Team entdeckt ihr gemeinsam die Welt und meistert alle großen und kleinen Entwicklungsschritte.

Mit FamilySteps® wollen wir euch auf diesem Weg begleiten. Ihr steht als Familie im Mittelpunkt und erlebt eine unvergessliche Zeit sowie Halt in schwierigen Phasen. Weil gemeinsame Erlebnisse die Basis für ein harmonisches Familienleben sind. FamilySteps® ist ein ganzheitlicher Eltern-Kind-Kurs in gemütlicher Atmosphäre.

Wir bieten einen Ort für all die aufkommenden Fragen ab dem 1. Geburtstag und schaffen Verbindungen zwischen Eltern und Kindern. Dazu kombinieren wir Elemente aus dem Kinderyoga, Bewegungs- und Singspiele, Massage-Geschichten und verschiedene Sinnesanregungen zu einem entspannten und anregenden Kurserlebnis.

Kurszeiten

Dienstag, 60 Minuten, 14:30 – 15:30 Uhr

K 758015 4 x 04.02.20 – 21.04.20

74,25 EUR



MALVORLAGE



ELTERN 1X1 AKTUELL - VORTRAGSREIHE

- KINDERGELD UND CO
- KINDER IM STRESS 6-12 JAHRE
- WORKSHOP ERNÄHRUNG FÜR JUNGE MÜTTER

NEU!

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 Köhler**, Dipl.-Pädagogin, Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Gesundheitsamt

Vortragstermin

K75VOR03

Donnerstag, 23.04.20

18:00 Uhr



KINDER IM STRESS 6-12 JAHRE

ELTERN 1X1 AKTUELL - VORTRAGSREIHE

Kinder im Stress – wie wir den Kinder helfen können, Stress abzubauen und Entspannung zu finden

An diesem Abend werden die folgenden Themen behandelt:

- Wie wirkt sich Stress bei Kindern aus?
- Wie können Eltern feststellen, ob ihr Kind gestresst ist?
- Warum ist Entspannung wichtig?
- Welche Entspannungstechniken eignen sich gut für Kinder?
- Die Präventionskurse für Kinder, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden können
- Was ist Autogenes Training?
- Wie funktioniert das Autogene Training?
- Wie können Eltern helfen, ihre Kinder zum Erlernen von Entspannungstechniken zu motivieren?

Referent

- Maria Mazerat-Khaikin, Dipl.-Soziologin, Psychotherapeutin (nach HPG), Kunsttherapeutin, Entspannungspädagogin

Vortragstermin*

K 75VOR02

Montag, 13.01.20

17:00 - 18:00 Uhr

*Der Besuch des Vortrags verpflichtet nicht zur Kursanmeldung

UNSERE EMPFEHLUNG

Im Programmheft „Gesunde Familie“

- „Autogenes Training für Kinder“ auf Seite 58.

WORKSHOP ERNÄHRUNG FÜR JUNGE MÜTTER

ELTERN 1X1 AKTUELL - VORTRAGSREIHE

Sie sind kürzlich Mutter geworden, oder werden es bald?

Gemeinsam reden wir in lockerer und entspannter Atmosphäre über sorgsam ausgewählte- und aus eigener Erfahrung entstandenen Themenschwerpunkte:

Ihr Energiebedarf in der Stillzeit

- Was und wieviel braucht Ihr Körper jetzt, um fit und gut versorgt durch den Alltag zu kommen?

Qualität der Muttermilch

- Wie beeinflusst das Essen die Qualität Ihrer Muttermilch?

Tipps und Tricks für die „einarmige“ Küche mit Baby.

- Ihr Baby will ganz nah dabei sein während Sie kochen?

Wir zeigen Ihnen wie Sie auch mit Baby auf der Hüfte leckere Mahlzeiten zubereiten werden.

Referent

- Annemarie Uhlmann, Ernährungswissenschaftlerin & Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Vortragstermin

Sonntag, 420 Minuten, 10:00 – 17:00 Uhr

K 755012 1 x Sonntag, 23.02.20

55,00 EUR



KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

- Babyschwimmen
- Kleinkindschwimmen mit Eltern
- Kinderschwimmen ohne Eltern
- Krabbelnd auf Entdeckungsreise
- Eltern-Kind-Turnen
- PrimaVita-Kids Kinderturnen



BABYSCHWIMMEN

Spielerisch und angstfrei

KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

AB 6 BIS 18 MONATE

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 757001	9 x	07.01.20 – 03.03.20	90,00 EUR
K 757002	9 x	10.03.20 – 05.05.20	90,00 EUR
K 757003	9 x	12.05.20 – 07.07.20	90,00 EUR

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

K 757004	9 x	09.01.20 – 05.03.20	90,00 EUR
K 757005	9 x	12.03.20 – 07.05.20	90,00 EUR
K 757006	8 x	14.05.20 – 09.07.20	80,00 EUR

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

K 757007	8 x	12.01.20 – 01.03.20	80,00 EUR
K 757008	8 x	15.03.20 – 10.05.20	80,00 EUR
K 757009	8 x	17.05.20 – 12.07.20	80,00 EUR

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

K 757010	8 x	12.01.20 – 01.03.20	80,00 EUR
K 757011	8 x	15.03.20 – 10.05.20	80,00 EUR
K 757012	8 x	17.05.20 – 12.07.20	80,00 EUR

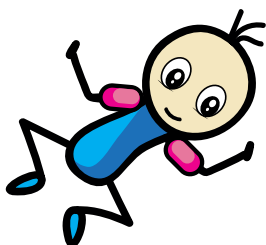
Sonntag, 30 Minuten, 13:45 – 14:15 Uhr

K 757013	8 x	12.01.20 – 01.03.20	80,00 EUR*
K 757014	8 x	15.03.20 – 10.05.20	80,00 EUR*
K 757015	8 x	17.05.20 – 12.07.20	80,00 EUR*

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

K 757016	8 x	12.01.20 – 01.03.20	80,00 EUR
K 757017	8 x	15.03.20 – 10.05.20	80,00 EUR
K 757018	8 x	17.05.20 – 12.07.20	80,00 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 757019	9 x	07.01.20 – 03.03.20	90,00 EUR
K 757020	9 x	10.03.20 – 05.05.20	90,00 EUR
K 757021	9 x	12.05.20 – 07.07.20	90,00 EUR

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

K 757022	8 x	12.01.20 – 01.03.20	80,00 EUR
K 757023	8 x	15.03.20 – 10.05.20	80,00 EUR
K 757024	8 x	17.05.20 – 12.07.20	80,00 EUR

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

K 757025	8 x	12.01.20 – 01.03.20	80,00 EUR
K 757026	8 x	15.03.20 – 10.05.20	80,00 EUR
K 757027	8 x	17.05.20 – 12.07.20	80,00 EUR



BABYSCHWIMMEN III

KIDS AKTIV (ELTERN-KIND-ANGEBOTE)

Kurszeiten

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

K 757028	8 x	12.01.20 – 01.03.20	80,00 EUR
K 757029	8 x	15.03.20 – 10.05.20	80,00 EUR
K 757030	8 x	17.05.20 – 12.07.20	80,00 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 757042 16 x 12.01.20 – 21.06.20 152,00 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 757043 16 x 12.01.20 – 21.06.20 152,00 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

KRABBELND 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.

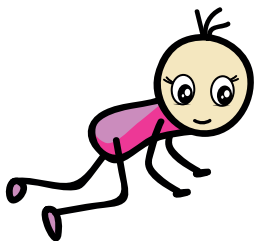
BITTE BRINGEN SIE MIT

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 757031	8 x	11.02.20 – 31.03.20	80,00 EUR
K 757032	8 x	21.04.20 – 09.06.20	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 757033	10 x	09.01.20 – 12.03.20	100,00 EUR
K 757034	10 x	26.03.20 – 04.06.20	100,00 EUR

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

K757044	8 x	02.02.20 – 29.03.20	80,00 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 757035	10 x	09.01.20 – 12.03.20	100,00 EUR
K 757036	10 x	26.03.20 – 04.06.20	100,00 EUR

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

K 757037	10 x	09.01.20 – 12.03.20	100,00 EUR
K 757038	10 x	26.03.20 – 04.06.20	100,00 EUR

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

K 757045	8x	02.02.20 – 29.03.20	80,00 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 757039	8 x	07.01.20 – 25.02.20	80,00 EUR
K 757040	8 x	10.03.20 – 28.04.20	80,00 EUR
K 757041	8 x	05.05.20 – 23.06.20	80,00 EUR

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

K 757046	8 x	02.02.20 – 29.03.20	80,00 EUR
----------	-----	---------------------	-----------





Ihre Oase für Geist und Humor

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

Freundlichst,

Lutz Gallenorden.



SCHLOSSPARK THEATER

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

KIDS AKTIV ENTSPANNEN

• AUTOGENES TRAINING FÜR KINDER

NEU!



NEU!

AUTOGENES TRAINING FÜR KINDER

KIDS AKTIV ENTSPANNEN

NUR FÜR KINDER AB 6 BIS 12 JAHRE

Im Alltag von Kindern gibt es vielfältige Ablenkungen und häufig überfordernde Reizangebote. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, dass das Kind sich zwischendurch richtig entspannen kann – zum Beispiel durch autogenes Training.

Im Autogenen Training lenken wir unsere Aufmerksamkeit mithilfe von Formeln von unseren Alltagsgedanken weg auf unsere Körperempfindungen. Diese Formeln sind gedachte Worte, die eine natürliche Entspannungsreaktion im Körper beschreiben. Unterstützt durch die Konzentration auf bestimmte Körperteile und entsprechende Fantasievorstellungen werden also Entspannungsreaktionen ausgelöst.

Das Autogene Training besteht aus sieben Formeln, die sich beim Üben stets wiederholen:

- Schwereformel „Mein...ist ganz schwer.“
- Wärmeformel „Mein...ist ganz warm.“
- Atemformel „Meine Atmung geht ruhig und gleichmäßig.“
- Herzformel „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.“
- Bauchformel „Mein Bauch ist strömend warm.“
- Stirnformel „Meine Stirn ist angenehm kühl.“

Die Ruheformel „Ich bin ganz ruhig.“ wird mehrere Male zwischen den Formeln gesprochen. In jeder neuen Kursstunde wird eine neue Formel erklärt und zusätzlich in die Entspannungsgeschichte integriert. Das Ziel des Kurses ist, dass das Kind innerhalb kürzester Zeit eine tiefe Entspannung erfahren kann und so auch in schwierigen Situationen in der Lage ist, die Übungen anzuwenden und sich selbst in einen entspannten Zustand zu versetzen.

Kurszeiten

Montag, 75 Minuten, 17:00 – 18:00 Uhr

K 757047 8 x 10.02.20 – 30.03.20

79,00 EUR

OFFENE SOMMERKURSE FÜR KIDS

29. JUNI – 07. AUGUST 2020

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



OFFENE SOMMERKURSE FÜR KIDS

29. JUNI – 07. AUGUST 2020

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

Vom 29. Juni bis zum 07. August 2020 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 29. Juni bis zum 07. August 2020 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 29. Juni bis 07. 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.



... von Anfang an!

Alles für dein Baby und Kleinkind unter einem Dach!

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



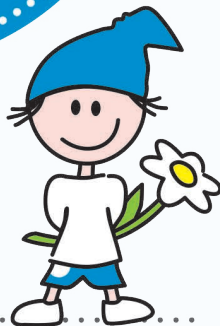
Gutschein

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!

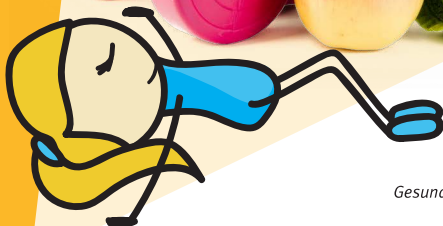
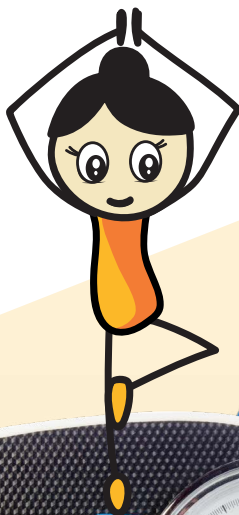


Über 91x Fachmärkte und auch in deiner Nähe: BabyOne Baby- und Kinderbedarf in Berlin GmbH, Willy-Brandt-Weg 39, 48155 Münster mit Märkten in: 12103 Berlin-Tempelhof, Alboinstraße 18–24; 13409 Berlin-Reinickendorf, Pankower Allee 47–49; 13629 Berlin-Spandau, Nonnendammallee 117; 14513 Teltow, Oderstraße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

VITAL UND GESUND

KURSE UND SEMINARE

AUSZUG AUS DEM ORIGINALHEFT



INHALTSVERZEICHNIS

AUSZUG AUS DEM KURSPROGRAMM „VITAL & GESUND“

BEWEGUNG IM WASSER

Aquafitness 65

FIT & VITAL BIS INS ALTER

Präventives Faszientraining 68

ZUMBA® 69

SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN & MUSKULATUR

Pilates – Einsteiger 70

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

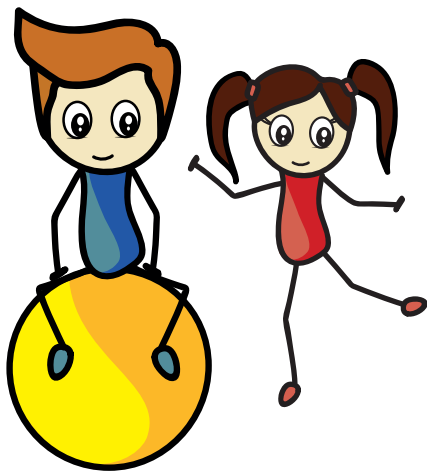
Qigong 71

BEWEGEN & ENTSPANNEN IM GRÜNEN

Nordic Walking 72

LEBENSHILFE

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 756010	9 x	06.01.20 – 02.03.20	■	103,50 EUR
K 756011	8 x	09.03.20 – 04.05.20	■	92,00 EUR
K 756012	8 x	11.05.20 – 06.07.20	■	92,00 EUR

Montag, 60 Minuten, 11:00 – 12:00 Uhr

K 756013	9 x	06.01.20 – 02.03.20	■	103,50 EUR
K 756014	8 x	09.03.20 – 04.05.20	■	92,00 EUR
K 756015	8 x	11.05.20 – 06.07.20	■	92,00 EUR

Montag, 60 Minuten, 12:00 – 13:00 Uhr

K 756016	9 x	06.01.20 – 02.03.20	■	103,50 EUR
K 756017	8 x	09.03.20 – 04.05.20	■	92,00 EUR
K 756018	8 x	11.05.20 – 06.07.20	■	92,00 EUR

Montag, 60 Minuten, 17:00 – 18:00 Uhr

K 756019	9 x	06.01.20 – 02.03.20	■	103,50 EUR
K 756020	8 x	09.03.20 – 04.05.20	■	92,00 EUR
K 756021	8 x	11.05.20 – 06.07.20	■	92,00 EUR

AQUAFITNESS

Konditionstraining mit und ohne Geräte

BEWEGUNG IM WASSER

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

K 756022	9 x	07.01.20 – 03.03.20	■	103,50 EUR
K 756023	9 x	10.03.20 – 05.05.20	■	103,50 EUR
K 756024	9 x	12.05.20 – 07.07.20	■	103,50 EUR

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

K 756025	9 x	07.01.20 – 03.03.20	■	103,50 EUR
K 756026	9 x	10.03.20 – 05.05.20	■	103,50 EUR
K 756027	9 x	12.05.20 – 07.07.20	■	103,50 EUR

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

K 756028	9 x	08.01.20 – 04.03.20	■	103,50 EUR
K 756029	9 x	11.03.20 – 06.05.20	■	103,50 EUR
K 756030	9 x	13.05.20 – 08.07.20	■	103,50 EUR

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

K 756031	9 x	08.01.20 – 04.03.20	■	103,50 EUR
K 756032	9 x	11.03.20 – 06.05.20	■	103,50 EUR
K 756033	9 x	13.05.20 – 08.07.20	■	103,50 EUR

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

K 756034	9 x	08.01.20 – 04.03.20	■	103,50 EUR
K 756035	9 x	11.03.20 – 06.05.20	■	103,50 EUR
K 756036	9 x	13.05.20 – 08.07.20	■	103,50 EUR

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

K 756037	9 x	09.01.20 – 05.03.20	■	103,50 EUR
K 756038	9 x	12.03.20 – 07.05.20	■	103,50 EUR
K 756039	8 x	14.05.20 – 09.07.20	■	92,00 EUR

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

K 756040	9 x	09.01.20 – 05.03.20	■	103,50 EUR
K 756041	9 x	12.03.20 – 07.05.20	■	103,50 EUR
K 756042	8 x	14.05.20 – 09.07.20	■	92,00 EUR

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

K 756043	9 x	09.01.20 – 05.03.20	■	103,50 EUR
K 756044	9 x	12.03.20 – 07.05.20	■	103,50 EUR
K 756045	8 x	14.05.20 – 09.07.20	■	92,00 EUR

AQUAFITNESS

Konditionstraining mit und ohne Geräte

BEWEGUNG IM WASSER

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

K 756046	9 x	09.01.20 – 05.03.20	■	103,50 EUR
K 756047	9 x	12.03.20 – 07.05.20	■	103,50 EUR
K 756048	8 x	14.05.20 – 09.07.20	■	92,00 EUR

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

K 756049	9 x	09.01.20 – 05.03.20	■	103,50 EUR
K 756050	9 x	12.03.20 – 07.05.20	■	103,50 EUR
K 756051	8 x	14.05.20 – 09.07.20	■	92,00 EUR

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

K 756052	9 x	09.01.20 – 05.03.20	■	103,50 EUR
K 756053	9 x	12.03.20 – 07.05.20	■	103,50 EUR
K 756054	8 x	14.05.20 – 09.07.20	■	92,00 EUR

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

K 756055	8 x	10.01.20 – 28.02.20	■	92,00 EUR
K 756056	8 x	06.03.20 – 15.05.20	■	92,00 EUR
K 756057	8 x	22.05.20 – 10.07.20	■	92,00 EUR

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

K 756058	8 x	10.01.20 – 28.02.20	■	92,00 EUR
K 756059	8 x	06.03.20 – 15.05.20	■	92,00 EUR
K 756060	8 x	22.05.20 – 10.07.20	■	92,00 EUR

Kursort

Schwimmbad PrimaVita, Teltower Damm 95 – 101, 14167 Berlin

Weiteres Angebot unter Dauergruppen auf Seite 19.



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 750001	10 x	07.01.20 – 17.03.20	■	110,00 EUR*
K 750002	10 x	24.03.20 – 02.06.20	■	110,00 EUR*

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

K 750003	10 x	09.01.20 – 19.03.20	■ ■	110,00 EUR*
K 750004	10 x	26.03.20 – 11.06.20	■ ■	110,00 EUR*

* Im Preis inbegriffen ist ein 5,00 EUR-Gutschein auf das gesamte Sortiment. Zudem können Sie an ausgewählten Aktionstagen eine kostenlose Fuß- oder Venendruckmessung durchführen lassen.

Kurs wird unterstützt durch





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.

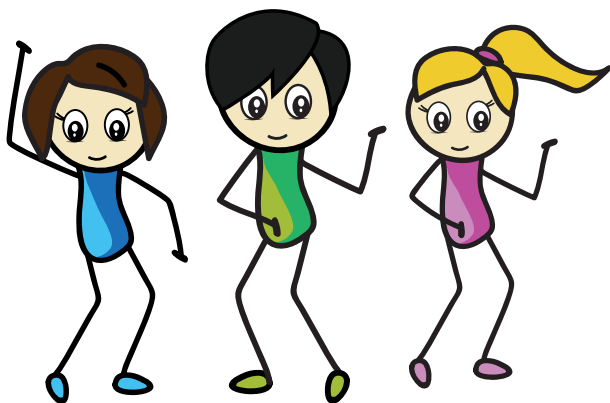
BITTE BRINGEN SIE MIT

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 750016	8 x	09.01.20 – 05.03.20	88,00 EUR
K 750017	8 x	19.03.20 – 07.05.20	88,00 EUR
K 750018	5 x	28.05.20 – 25.06.20	55,00 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 750007	8 x	08.01.20 – 26.02.20	■	88,00 EUR
K 750008	8 x	04.03.20 – 22.04.20	■	88,00 EUR
K 750009	8 x	29.04.20 – 17.06.20	■	88,00 EUR

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

K 750010	8 x	09.01.20 – 27.02.20	■	88,00 EUR
K 750011	8 x	05.03.20 – 23.04.20	■	88,00 EUR
K 750012	8 x	30.04.20 – 25.06.20	■	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

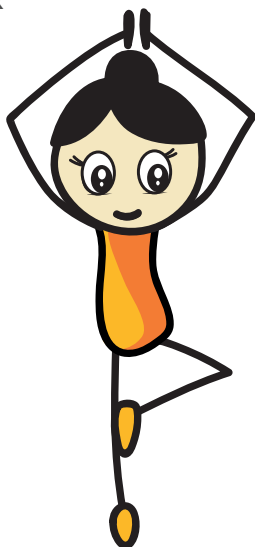
leichte, bequeme Sportbekleidung, leichte Hallenturnschuhe mit heller Sohle oder warme, rutschfeste Socken, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten

Montag, 60 Minuten, 17:30 – 18:30 Uhr

K 752013	8 x	06.01.20 – 24.02.20	■	88,00 EUR
K 752014	8 x	02.03.20 – 27.04.20	■	88,00 EUR
K 752015*	8 x	04.05.20 – 29.06.20	■	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

K752017 8 x 27.04.20 – 22.06.20 ■ ■ 88,00 EUR*

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

K752016 8 x 28.04.20 – 16.06.20 ■ ■ 88,00 EUR*

* Im Preis inbegriffen ist ein 5,00 EUR-Gutschein auf das gesamte Sortiment. Zudem können Sie an ausgewählten Aktionstagen eine kostenlose Fuß- oder Venendruckmessung durchführen lassen.

Kurs wird unterstützt durch

hempel
Gesundheits Partner
www.hempel-berlin.de

ÄRZTLICHE RAUCHERSPRECHSTUNDE

Der individuelle Weg zum Rauchstopp

LEBENSHILFE

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.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DES VEREINS KRANKENHAUS WALDFRIEDE E.V.

GESUNDHEITZENTRUM PRIMAVITA

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 PRIMAVITA

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 Spindschlosses 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 PRIMAVITA

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
Oktober 2019

Änderungen vorbehalten.

SO KOMMEN SIE ZU UNS

GESUNDHEITZENTRUM PRIMAVITA

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



PrimaVitaBAD

Teltower Damm 95 – 101, 14167 Berlin



NOTIZEN

[illegible]

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.

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
Freitag

08:30 – 18:30 Uhr
08:30 – 14:00 Uhr



IMPRESSUM

GESUNDHEITZENTRUM PRIMAVITA

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

Africa Studio
Goir
Microgen
Pixelrobot
Goodluz
Georgerudy
Sabine Hürdler
djmilic
Detailblick-foto
JenkoAtaman
Luis Louro
Tomsickova

inarik
Syda Productions
Bpstocks
Alexander Rath
Microgen
Jeanette Dietl
ManEtli
Misha_ru
Moonrise
Ilike
Kristall
Cherry-Merry

Auszug aus dem Kursprogramm „Vital und gesund“

Sashkin	SENTELLO
Racle Fotodesign	3dkombinat

(Fotos wurden lizenziert über Adobe Stock)

Auflage

2.500 Exemplare

Änderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Gesundheitszentrum



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
E-Mail: info@primavita-berlin.de
www.primavita-berlin.de

INFORMATION UND ANMELDUNG

Mo – Do: 08:30 – 18:30 Uhr
Fr: 08:30 – 14:00 Uhr

Unsere Anmeldung ist zwischen
Weihnachten und Neujahr geschlossen.



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

