Förderung der Präventionskurse
durch Krankenkassen

VITAL UND GESUND
KURSE UND SEMINARE

Gesundheitszentrum
PRIMAVITA
Berlin-Zehlendorf

IHRE ANSPRECHPARTNER

IM GESUNDHEITSZENTRUM 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

HERZLICH WILLKOMMEN IM PRIMAVITA

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 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. Über unsere Kurse, die speziell auf die Bedürfnisse von jungen Erwachsenen und Berufstätigen sowie auf die Altersgruppe 50 und 60 plus zugeschnitten sind, gibt Ihnen das gelbe Programmheft einen Überblick.

Unser Motto: „Vital und gesund!“
Natürlich haben wir auch im 1. Halbjahr 2020 viele Kursideen für Sie im Programm. Wir möchte Ihnen einen neuen Workshop anbieten: Hitzewallungen und CO. Es ist immer noch ein Thema der Akzeptanz in unserer Gesellschaft, und es gibt immer wieder unklare Vorstellungen und Gefühle zum Thema Wechseljahre. Tipps und Tricks, Lifting per Muskelkraft und Ernährung! Das macht nicht nur schön, sondern kann auch gegen Beschwerden wirken. (mehr dazu Seite 58).

Stöbern Sie einmal ganz in Ruhe durch unsere Kursvielfalt. Ich bin sicher es ist auch etwas für Sie dabei.

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 „Vital und gesund“ 9

PRÄVENTIONSKURSE IM ÜBERBLICK 11

DAUERGRUPPEN IM ÜBERBLICK 17

BEWEGUNG IM WASSER 25
Aquasport Tiefwasser 26
Aquafitness 27
Aquasport 65 plus 30
Aquanastik 32

FIT & VITAL BIS INS ALTER 35
Präventives Faszientraining 36
ZUMBA® 37
ZUMBA Gold® 38

SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN & MUSKULATUR 39
Gesichtsgymnastik: Faceforming 40
Fitte Füße 41
Pilates – Einsteiger 42
Pilates – Fortgeschrittene 43
Funktionsgymnastik 44
Trockengymnastik der Rheuma-Liga 45
Präventive Beckenboden-Gymnastik 46
Cantienica Beckenboden-Gymnastik 47

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG 49
Hatha-Yoga – Einsteiger 50
Qigong – Einsteiger 51
Autogenes Training 52
Progressive Muskelentspannung 53

INHALTSVERZEICHNIS

BEWEGEN & ENTSPANNEN IM GRÜNEN 55
Nordic Walking 56

LEBENSHILFE 57
NEU! Hitzewallungen und Co 58
Ärztliche Raucher*innensprechstunde 59
Gesprächskreis für Suchtkranke 60
Individuelle ärztliche Ernährungsberatung 61

HERAUSFORDERUNG GROSSELTERN 63
Sicherheit und Erste Hilfe – Für Baby und Kleinkind 64

ELTERN 1X1 AKTUELL - VORTRAGSREIHE 65
Kindergeld und Co 66
NEU! BiBeBa 67
NEU! Kinder im Stress 68
NEU! Ernährung für junge Mütter 69

AGB, Buchungsinformationen 70
Anfahrt, Anmeldeformular 75

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 5,00 EUR unseres Kooperationspartners „Hempel Gesundheitspartner“.

Zur Unterstützung der Gewichtsreduzierung Angebot im Kursprogramm „Gesunde Familie“

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 72.

Unsere Information ist zu folgenden Zeiten für Sie da
Montag bis Donnerstag: 08:30 bis 18:30 Uhr
Freitag: 08:30 bis 14:00 Uhr

So melden Sie sich am schnellsten bei uns an!
Sie wollen sich verbindlich für einen Kurs anmelden? Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten bei uns.

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

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

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

Kurse und Dauergruppen

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

■ Achten Sie auf dieses Zeichen!

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

Schnuppertermine

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

Wir brauchen Ihr Feedback

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

Sie sind von unserem Kursangebot begeistert?

Dann werden Sie auch unsere Fan-Artikel begeistern, z.B. die PrimaVita-Sporttasche mit separatem Schuhfach! Für Sportarten, die auf der Matte ausgeführt werden, empfehlen wir Ihnen unser kuscheliges sonnengelbes PrimaVita-Badetuch. Natürlich haben wir weiterhin unsere schicke PrimaVita-Trinkflasche im Angebot. Unsere Mitarbeiterinnen am Informationscounter werden Ihnen diese Fan-Artikel gerne präsentieren.

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.

Dauergruppen

- **Andrea Brodka**, Gymnastiklehrerin, Trainerin für Pilates, Tanzpädagogin
- **Dr. Sylke Engel**, Übungsleiterin
- **Susanne Glaser**, Aquatrainerin
- **Katharina Hellenkamp**, Physiotherapeutin
- **Susanne Meinck von der Mehden**, Gymnastiklehrerin mit Herzsportlizenz
- **Claus Pustal**, Trainer für Gesundheitssport 65+, Aquasport, Babyschwimmen
- **Nicole Tellner**, Trainerin für Freizeit, Fitness, Gesundheit und Pilates, lizenzierte Faszientrainerin, Herzsportlizenz
- **Petra Thomas**, Trainerin für Aquanastik, Babyschwimmen, Nordic Walking
- **Tabata Wanjura**, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin
- **Christa Westermann**, Gymnastiklehrerin, Trainerin für Aquafitness, Babyschwimmen, Nordic Walking
- **Anke Schneider**, zertifizierte Yoga-Lehrerin

Bewegung im Wasser

- **Susanne Glaser**, zertifizierte Aquatrainerin
- **Dr. Sylke Engel**, zertifizierte Aquatrainerin
- **Antje Iddi**, zertifizierte Aquatrainerin
- **Susanne Meinck von der Mehden**, Gymnastiklehrerin mit Herzsportlizenz
- **Sylvia Redecker**, Trainerin für Babyschwimmen, Aquatrainerin
- **Claus Pustal**, Trainer für Gesundheitssport, 65+, Aqua, Babyschwimmen
- **Rocco Schmickler**, Gymnastiklehrer, Sportlehrer
- **Christa Westermann**, Gymnastiklehrerin, Trainerin für Aquafitness, Babyschwimmen, Nordic Walking

Fit & vital bis ins Alter

- **Nalan Arslan**, ZUMBA®-Trainer
- **Tatiana Vinogradova**, ZUMBA®-Trainer
- **Tabata Wanjura**, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin, ZUMBA®-Trainerin

Sanfte Bewegung für Rücken & Muskulatur

- **Andrea Brodka**, Gymnastiklehrerin, lizenzierte Trainerin für Pilates, Tanzpädagogin
- **Corinna Buchholz**, Heilpraktikerin Psychotherapie, Cantienica-Trainerin
- **Dr. Sylke Engel**, Trainerin Rückengymnastik, Seniorensport, Fitness & Gesundheitssport
- **Anke Schneider**, zertifizierte Yogalehrerin
- **Linde Stauber**, Physiotherapeutin, , zertifizierte Beckenbodentrainerin
- **Tabata Wanjura**, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin
- **Herdis Haenecke**, Diplom-Sportwissenschaftlerin

Entspannung & Stressbewältigung

- **Corinna Buchholz**, Heilpraktikerin Psychotherapie, Cantienica-Trainerin
- **Dorothea Hampel**, Qigong-Lehrerin
- **Patrizia Köysürenbars**, Diplom-Sozialarbeiterin, zertifizierte Yoga-Lehrerin BDY/EYU, zertifizierte Entspannungstrainerin

Bewegen & entspannen im Grünen

- **Dorothea Hampel**, Qigong-Lehrerin
- **Patrizia Köysürenbars**, Diplom-Sozialarbeiterin, zertifizierte Yoga-Lehrerin BDY/EYU, zertifizierte Entspannungstrainerin
- **Susanne Meinck von der Mehden**, Gymnastiklehrerin mit Herzsportlizenz

Lebenshilfe

- **Eva Schröter**, Suchttherapeutin, Mitarbeiterin der Suchtklinik „Haus Niedersachsen“
- **Annemarie Uhlmann**, Dipl. Oecotrophologin
- **Maria Mazerat-Khaikin**, Entspannungstherapeutin
- **Melanie Köhler**, Dipl.-Pädagogin

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 vier Handlungsfelder Bewegung, Ernährung, Entspannung und Sucht.

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.

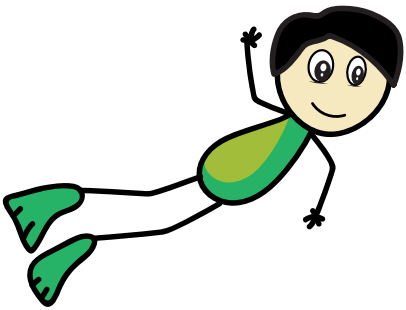
BEWEGUNG IM WASSER

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 27.



FIT UND VITAL BIS INS ALTER

Präventives Faszientraining

Kurszeiten
Donnerstag, 09:00 – 10:00 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 36.

SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN & MUSKULATUR

FÜR EINSTEIGER

Pilates

Kurszeiten
Mittwoch, 20:15 – 21:15 Uhr
Donnerstag, 12:45 – 13:45 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 42.

BITTE BEACHTEN SIE

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

Präventive Beckenboden-Gymnastik

Kurszeiten
Montag, 18:00 – 19:15 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 46.

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

FÜR EINSTEIGER

Hatha-Yoga

Kurszeiten
Dienstag, 19:15 – 20:30 Uhr
Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 50.

FÜR EINSTEIGER

Qigong

Kurszeiten
Montag, 17:30 – 18:30 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 51.

Autogenes Training

Kurszeiten
Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 52.

Progressive Muskelentspannung

Kurszeiten
Montag, 19:00 – 20:00 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 53.

BEWEGEN & ENTSPANNEN IM GRÜNEN

Nordic Walking

Kurszeiten
Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
Dienstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Info zu Inhalten, Kursstarts und Kosten ab Seite 56.

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

DAUERGRUPPEN IM ÜBERBLICK

DAUERGRUPPEN IM ÜBERBLICK

Unsere Dauergruppen

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

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

BEWEGUNG IM WASSER

BITTE BRINGEN SIE MIT

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

Aquafitness

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

DG1 Mo. 60 Min. 18:00 – 19:00 Uhr ○ 12,00 EUR/Termin

DG2 Mo. 60 Min. 20:00 – 21:00 Uhr ○ 12,00 EUR/Termin

Aquasport Tiefwasser

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

BITTE BEACHTEN SIE

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

DG1 Di. 60 Min. 19:00 – 20:00 Uhr ○ 12,00 EUR/Termin

DG2 Mi. 60 Min. 15:15 – 16:15 Uhr ○ 12,00 EUR/Termin

DG3 Mo. 60 Min. 09:00 – 10:00 Uhr ○ 12,00 EUR/Termin

Aquanastik

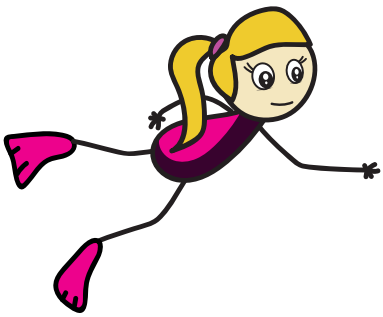
Aquanastik ist ein gelenkschonendes Training und wirkt Haltungs- und Wirbelsäulenschäden entgegen. Es führt zu einer umfassenden Kräftigung und Lockerung der Muskulatur. Ein regelmäßiges Training in der Dauergruppe Aquanastik ist bei rheumatischen Erkrankungen sehr zu empfehlen.

DG1 Mi.	60 Min.	18:00 – 19:00 Uhr	○	12,00 EUR/Termin
DG2 Mi.	60 Min.	19:00 – 20:00 Uhr	○	12,00 EUR/Termin
DG3 Mi.	60 Min.	20:00 – 21:00 Uhr	○	12,00 EUR/Termin
DG4 Di.	60 Min.	16:00 – 17:00 Uhr	○	12,00 EUR/Termin
DG5 Di.	60 Min.	17:00 – 18:00 Uhr	○	12,00 EUR/Termin
DG6 Di.	60 Min.	18:00 – 19:00 Uhr	○	12,00 EUR/Termin

Aquasport 65 plus

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

DG1 Di.	60 Min.	09:00 – 10:00 Uhr	○	12,00 EUR/Termin
DG2 Do.	60 Min.	09:00 – 10:00 Uhr	○	12,00 EUR/Termin
DG3 Do.	60 Min.	08:00 – 09:00 Uhr	○	12,00 EUR/Termin



FITNESS, BEWEGUNG & PRÄVENTION

BITTE BRINGEN SIE MIT

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

Pilates

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

DG1 Di.	60 Min.	08:15 – 09:15 Uhr	8,00 EUR/Termin
DG2 Mi.	60 Min.	19:15 – 20:15 Uhr	12,00 EUR/Termin
DG3 Fr.	60 Min.	10:45 – 11:45 Uhr	8,00 EUR/Termin
DG4 Di.	60 Min.	19:00 – 20:00 Uhr	8,00 EUR/Termin

Herzsport

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

DG1 Mi.	90 Min.	16:00 – 17:30 Uhr	■ EUR/Termin
DG2 Mi.	90 Min.	17:30 – 19:00 Uhr	■ EUR/Termin
DG3 Mo.	90 Min.	09:30 – 11:00 Uhr	■ EUR/Termin
DG4 Fr.	60 Min.	19:00 – 20:00 Uhr	■ EUR/Termin
DG5 Mo.	90 Min.	11:00 – 12:30 Uhr	■ EUR/Termin
DG6 Mi.	90 Min.	14:30 – 16:00 Uhr	■ EUR/Termin
DG7 Mo.	90 Min.	12:30 – 14:00 Uhr	■ EUR/Termin

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

Mach mit - Bleibt fit

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

DG Mi. 60 Min. 16:00 – 17:00 Uhr 8,00 EUR/Termin

„Standfest und mobil im Alter“

Dieses moderne Bewegungsprogramm optimiert Ihre Gang- und Standsicherheit nachhaltig! Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen tragen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei. Zwei oder mehr Dinge gleichzeitig tun – mit zunehmendem Alter wird das nicht einfacher. Deshalb trainieren Sie in unserer Dauergruppe neben den körperlichen auch Ihre kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Informationsverarbeitung.

BITTE BEACHTEN SIE

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

DG1 Do. 60 Min. 14:30 – 15:30 Uhr 8,00 EUR/Termin

DG2 Di. 90 Min. 16:00 – 17:30 Uhr 10,00 EUR/Termin

Rücken gut, Alles gut!

Die Dauergruppe „Rücken gut, alles gut“ ist ein Verhaltenstraining. Hier lernen Sie rückenfreundliche rückenfreundliche Alltagsbewegungen und Entspannungsübungen kennen, um Wirbelsäulenerkrankungen vorzubeugen. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten durchgeführt.

DG Mo. 60 Min. 18:45 – 19:45 Uhr 8,00 EUR/Termin

Wirbelsäulen - Gymnastik

Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuende Entspannung für die Wirbelsäule sind das Kernstück dieser Dauergruppe. Mit praxisnahen Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie Bewegungen im Alltag ökonomischer und leichter ausführen und lästigen Rückenschmerzen vorbeugen können.

DG2	Di.	90 Min.	17:30 – 19:00 Uhr	10,00 EUR/Termin
DG3	Mi.	90 Min.	14:30 – 16:00 Uhr	10,00 EUR/Termin
DG5	Di.	90 Min.	09:00 – 10:30 Uhr	10,00 EUR/Termin
DG6	Di.	60 Min.	18:00 – 19:00 Uhr	8,00 EUR/Termin

Gymnastik nach Brust-OP

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

DG	Di.	60 Min.	14:00 – 15:00 Uhr	8,00 EUR/Termin

Osteoporose - Gymnastik

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

DG	Di.	60 Min.	15:00 – 16:00 Uhr	8,00 EUR/Termin

Kondi Pepp!

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

DG Mo. 60 Min. 20:00 – 21:00 Uhr 8,00 EUR/Termin

BEWEGUNG IM WASSER

- AQUASPORT TIEFWASSER
- AQUAFITNESS
- AQUASPORT 65 PLUS
- AQUANASTIK

AQUASPORT TIEFWASSER
Training im Tiefwasser

BEWEGUNG IM WASSER

Neben den positiven Wirkungen eines Trainings im Wasser wird im tiefen Wasser die Rumpfmuskulatur ganz besonders gestärkt. Für die Teilnahme am Aquasport Tiefwasser ist eine ausreichende Körperkontrolle und sicheres Schwimmen erforderlich. Sie trainieren mit einem Schwimmgürtel. Um dabei den Oberkörper ruhig und aufrecht zu halten, müssen Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln ständig mitarbeiten, dass führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Das Ergebnis ist auch „an Land“ eine aufrechtere und straffere Körperhaltung.

BITTE BEACHTEN SIE

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

BITTE BRINGEN SIE MIT

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

Kurszeiten

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

K 756001	9 x	08.01.20 – 04.03.20	103,50 EUR
K 756002	9 x	11.03.20 – 06.05.20	103,50 EUR
K 756003	9 x	13.05.20 – 08.07.20	103,50 EUR

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

K 756004	8 x	10.01.20 – 28.02.20	92,00 EUR
K 756005	8 x	06.03.20 – 15.05.20	92,00 EUR
K 756006	8 x	22.05.20 – 10.07.20	92,00 EUR

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

K 756007	8 x	10.01.20 – 28.02.20	92,00 EUR
K 756008	8 x	06.03.20 – 15.05.20	92,00 EUR
K 756009	8 x	22.05.20 – 10.07.20	92,00 EUR

Kursort

Schwimmbad PrimaVita, Teltower Damm 95 – 101, 14167 Berlin

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

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

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.

AQUASPORT 65 PLUS
„Schwerelos & mobil im Alter“

BEWEGUNG IM WASSER

FÜR SENIOREN

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

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

BITTE BEACHTEN SIE

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

BITTE BRINGEN SIE MIT

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

Kurszeiten

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

K 756061	9 x	07.01.20 – 03.03.20	103,50 EUR
K 756062	9 x	10.03.20 – 05.05.20	103,50 EUR
K 756063	9 x	12.05.20 – 07.07.20	103,50 EUR

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

K 756064	9 x	07.01.20 – 03.03.20	103,50 EUR
K 756065	9 x	10.03.20 – 05.05.20	103,50 EUR
K 756066	9 x	12.05.20 – 07.07.20	103,50 EUR

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

K 756067	9 x	09.01.20 – 05.03.20	103,50 EUR
K 756068	9 x	12.03.20 – 07.05.20	103,50 EUR
K 756069	8 x	14.05.20 – 09.07.20	92,00 EUR

AQUASPORT 65 PLUS
„Schwerelos & mobil im Alter“

BEWEGUNG IM WASSER

FÜR SENIOREN

Freitag, 60 Minuten, 11:00 – 12:00 Uhr

K 756070	8 x	10.01.20 – 28.02.20	92,00 EUR
K 756071	8 x	06.03.20 – 15.05.20	92,00 EUR
K 756072	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 20.

AQUANASTIK
Für eine gute Haltung

BEWEGUNG IM WASSER

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

BITTE BEACHTEN SIE

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

BITTE BRINGEN SIE MIT

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

Kurszeiten

Montag, 60 Minuten, 14:00 – 15:00 Uhr

K 756073	9 x	06.01.20 – 02.03.20	103,50 EUR
K 756074	8 x	09.03.20 – 04.05.20	92,00 EUR
K 756075	8 x	11.05.20 – 06.07.20	92,00 EUR

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

K 756076	9 x	07.01.20 – 03.03.20	103,50 EUR
K 756077	9 x	10.03.20 – 05.05.20	103,50 EUR
K 756078	9 x	12.05.20 – 07.07.20	103,50 EUR

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

K 756079	9 x	07.01.20 – 03.03.20	103,50 EUR
K 756080	9 x	10.03.20 – 05.05.20	103,50 EUR
K 756081	9 x	12.05.20 – 07.07.20	103,50 EUR

Sonntag, 60 Minuten, 08:30 – 09:30 Uhr

K 756082	8 x	12.01.20 – 01.03.20	92,00 EUR
K 756083	8 x	15.03.20 – 10.05.20	92,00 EUR
K 756084	8 x	17.05.20 – 12.07.20	92,00 EUR

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

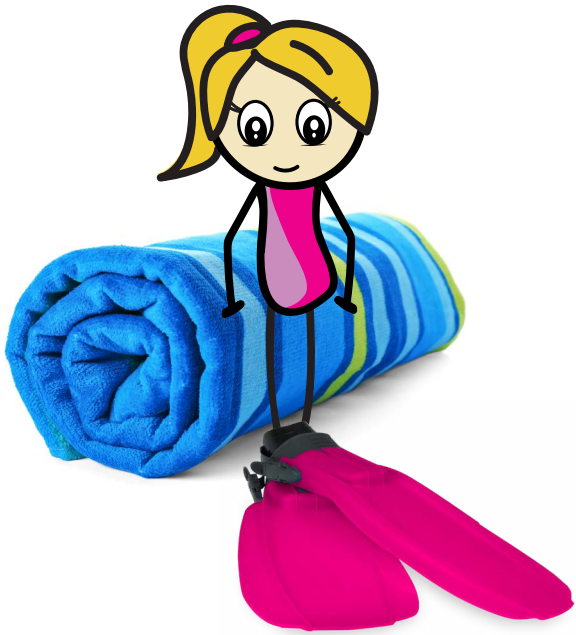
K 756085	8 x	12.01.20 – 01.03.20	92,00 EUR
K 756086	8 x	15.03.20 – 10.05.20	92,00 EUR
K 756087	8 x	17.05.20 – 12.07.20	92,00 EUR

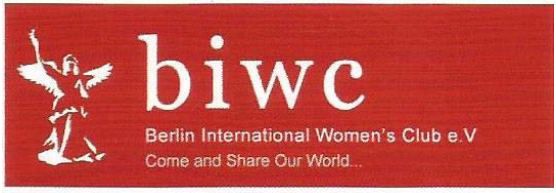
Sonntag, 60 Minuten, 12:15 – 13:15 Uhr

K 756088	8 x	12.01.20 – 01.03.20	92,00 EUR
K 756089	8 x	15.03.20 – 10.05.20	92,00 EUR
K 756090	8 x	17.05.20 – 12.07.20	92,00 EUR

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

Weiteres Angebot unter Dauergruppen auf Seite 20.





Join the Berlin International Women's Club!

For 25 years we have been bringing together women from different cultures, and currently have around 250 members from over 40 countries. Our common language is English.

We foster mutual understanding and tolerance through cultural and social exchange. The BIWC is all about friendship and support.

Check out our many social and neighbourhood activities including arts & culture, crafts & games, language & books, and sports.

We also support local charity projects, e.g. a women's shelter, a children's hospice, and an annual charity run for breast cancer patients.

Learn more at: www.biwc.de**.**

Congratulations to PrimaVita Gesundheits-zentrum on its 25th Jubilee! The Berlin International Women's Club would like to thank the health centre for hosting our English-speaking exercise classes since its inauguration, and for the friendly, welcoming atmosphere and close cooperation we enjoy.

FIT UND VITAL BIS INS ALTER

- PRÄVENTIVES FASZIENTRAINING
- ZUMBA®
- ZUMBA GOLD®

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 Fasziengewebe 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

Hempel Gesundheits Partner
www.hempel-berlin.de

ZUMBA®

Tanzen Sie sich fit!

ZUMBA® – das mitreißende und effektive Workout lässt die Pfunde schmelzen, formt den Körper und hilft gegen Alltagsstress. Mit einfachen Schrittkombinationen aus Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton tanzen Sie sich fit. Ihre Muskulatur kräftigen Sie zusätzlich mit einfachen Aerobicelementen. 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.

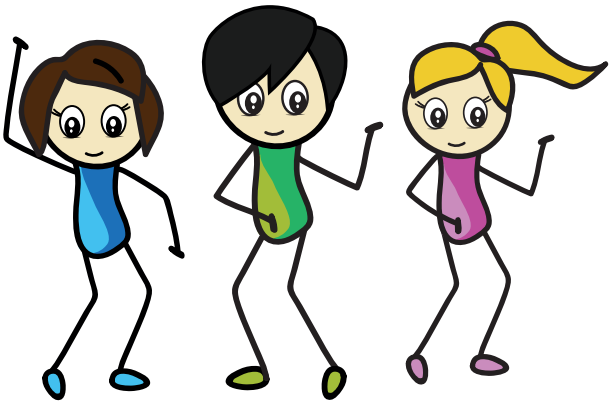
BITTE BRINGEN SIE MIT

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



ZUMBA GOLD®
Tanzen Sie sich fit!

FIT UND VITAL BIS INS ALTER

FÜR SENIOREN

Zumba Gold® stellt die einfachste Form der Tanzfitness dar und ist besonders für ältere Personen, aber auch für Fitness-Einsteiger sowie Personen mit körperlichen Einschränkungen gut geeignet. Die Teilnehmer/innen profitieren beim Zumba Gold neben der adäquaten Belastung auch davon, dass durch die tänzerischen Bewegungen die Koordination geschult wird.

Top 7 Gesundheitliche Vorteile von Zumba Gold®:
1. Ganzkörpertraining mit einer moderaten Intensität von Tempo und Bewegungsabläufen
2. Einfache Choreografie zu lateinamerikanischer Musik erlernen
3. Kalorien-und Fettverbrennung
4. Verbesserte Koordination
5. Stimmungsaufhellung und Stressabbau
6. Nette Leute kennen lernen
7. Zumba-Gold ist die beste Anti-Aging-Methode

BITTE BRINGEN SIE MIT

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

Kurszeiten

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

K 750019	8 x	08.01.20 – 26.02.20	88,00 EUR
K 750020	8 x	11.03.20 – 29.04.20	88,00 EUR
K 750021	7 x	13.05.20 - 24.06.20	77,00 EUR

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

K 750022	8 x	09.01.20 – 05.03.20	88,00 EUR
K 750023	8 x	19.03.20 – 07.05.20	88,00 EUR
K 750024	5 x	28.05.20 - 25.06.20	55,00 EUR

SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN & MUSKULATUR

- GESICHTSGYMNASTIK: FACEFORMING
- FITTE FÜSSE – SICHERES FUNDAMENT
- PILATES
- FUNKTIONSGYMNASTIK
- TROCKENGYMNASTIK DER RHEUMA-LIGA
- PRÄVENTIVE BECKENBODEN-GYMNASTIK
- CANTIENICA BECKENBODEN-GYMNASTIK

GESICHTSGYMNASTIK: FACEFORMING

SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN UND MUSKULATUR

Zähneknirschen, Schnarchen, Migräne oder Tinitus:
Das Faceforming macht nicht nur schön, sondern kann auch gegen diese Beschwerden wirken.

Faceforming ist ein Gesichtslifting per Muskelkraft. Durch ultrazarte Stimulation der Muskelkreuzpunkte am Kopf werden die Muskeln angeregt den Impulsen zu folgen und sich nach hinten oben zu vernetzen.

Jede Stunde beginnt mit Übungen für die Aufspannung des Körpers, die Basis im Cantienica Training, zur Vorbereitung des eigentlichen Gesichtstrainings. Weiter geht es mit vielfältigen Übungen für den Schulter- Nacken- Kopf Bereich und für die Augen, Ohren, Mund, Stirn und Wangenpartie.

Kurszeiten

Freitag, 75 Minuten, 11:30 – 12:45 Uhr

K 750030	8 x	17.01.20 – 06.03.20	112,00 EUR
K 750031	8 x	20.03.20 – 29.05.20	112,00 EUR

FITTE FÜSSE

Sicheres Fundament Fußgymnastik für Jung und Alt

SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN UND MUSKULATUR

Unsere Füße legen im Laufe unseres Lebens bis zu 150 Millionen Schritte zurück, das sind etwa 3 Erdumrundungen! Dafür sollten wir ihnen gezielt mehr Beachtung schenken.
In diesem Kurs lernen Sie Übungen zur Mobilisation und Kräftigung Ihrer Füße und der Beinmuskulatur. Außerdem wird durch Gleichgewichtstraining das Zusammenspiel von Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur trainiert, was die Tritt- und Standsicherheit im Alltag verbessert. Die Übungen orientieren sich zum Teil an den Trainingsprinzipien der Spiraldynamik®.

BITTE BRINGEN SIE MIT

leichte, bequeme Sportbekleidung, DÜNNE Socken (Keine Stoppersocken, keine Nylonstrümpfe), Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten

Freitag, 45 Minuten, 09:00 – 09:45 Uhr

K 750005	8 x	14.02.20 – 03.04.20	■	66,00 EUR*
K 750006	8 x	15.05.20 – 03.07.20	■	66,00 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

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

PILATES - FORTGESCHRITTENE

SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN UND MUSKULATUR

FÜR FORTGESCHRITTENE

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

BITTE BRINGEN SIE MIT

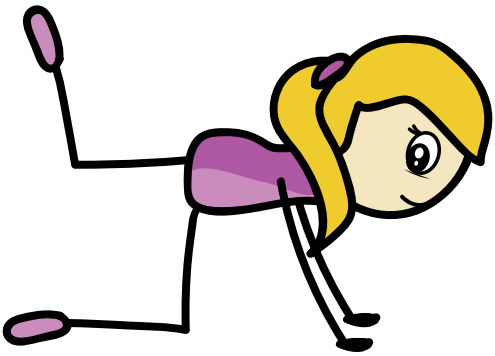
leichte, bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

Kurszeiten

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

K 750013	8 x	07.01.20 – 25.02.20	88,00 EUR
K 750014	8 x	03.03.20 – 21.04.20	88,00 EUR
K 750015	8 x	28.04.20 – 16.06.20	88,00 EUR

Weiteres Angebot unter Dauergruppen auf Seite 21.



FUNKTIONSGYMNASTIK

SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN UND MUSKULATUR

In diesem Kurs lernen Sie wie Leichtigkeit im Körper entsteht und Sie Ihre Belastungsgrenzen kennenlernen. Bänder und Gelenke werden nicht übermäßig belastet. Sie erfahren, mit Spaß und Freude an Bewegung, wie Körper und Geist durch maßvolles Training stabilisiert werden. Stress wird abgebaut und Sie werden durch Flexibilität und Mobilität eine aufrechte und würdevolle Ausrichtung in Ihrem Körper spüren. Der Kurs enthält u.a. Elemente aus der Rückengymnastik, Yoga und Pilates. Teilweise werden Kleingeräte eingesetzt.

BITTE BRINGEN SIE MIT

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

Kurszeiten

Donnerstag, 60 Minuten, 15:30 – 16:30 Uhr

K 750025	8 x	09.01.20 – 27.02.20	88,00 EUR
K 750026	8 x	05.03.20 – 23.04.20	88,00 EUR
K 750027	8 x	30.04.20 – 25.06.20	88,00 EUR

TROCKENGYMNASTIK DER RHEUMA-LIGA

SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN UND MUSKULATUR

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

Kurszeiten

Mittwoch, 60 Minuten,	11:00 – 12:00 Uhr	■ fortlaufend
Mittwoch, 60 Minuten,	12:00 – 13:00 Uhr	■ fortlaufend
Mittwoch, 60 Minuten,	13:00 – 14:00 Uhr	■ fortlaufend

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

Weitere Informationen zu diesen und anderen Angeboten

ZIRP Plan- und Leitstelle der Rheuma-Liga
Schützenstraße 52, 12165 Berlin
Telefon: (030) 805 51 13 / 805 40 16
Fax: (030) 805 62 93

PRÄVENTIVE BECKENBODEN-GYMNASTIK

Hilfe bei und gegen Blasenschwäche

SANFTE BEWEGUNG FÜR RÜCKEN UND MUSKULATUR

FÜR FRAUEN IN JEDEM ALTER

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

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

In unserem Kurs erlernen Sie eine spezielle Becken- und Atmungsgymnastik. Sie erlangen damit nach und nach die Fähigkeit, Ihre Beckenbodenmuskulatur intensiver wahrzunehmen und gezielt zu kräftigen. Alle Übungen sind absolut alltagstauglich und ideal zur Vorbeugung von Blasenschwäche vor bzw. nach der Schwangerschaft und in den Wechseljahren.

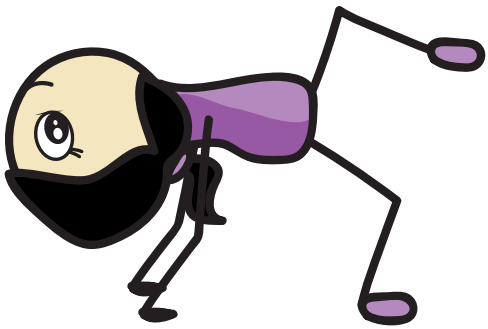
BITTE BRINGEN SIE MIT

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

Kurszeiten

Montag, 75 Minuten, 18:00 – 19:15 Uhr

K 750032 8 x 10.02.20 – 30.03.20 ■ 114,00 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 750028	8 x	17.01.20 – 06.03.20	112,00 EUR
K 750029	8 x	20.03.20 – 29.05.20	112,00 EUR

Ihre Oase für Geist und Humor

SCHLOSSPARK THEATER

Schloßstr. 48 / 12165 Berlin-Steglitz

030 – 789 56 67 - 100 / schlossparktheater.de

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

- HATHA-YOGA
- QIGONG
- AUTOGENES TRAINING
- PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

HATHA - YOGA
Förderung und Erhaltung der Gesundheit

ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

FÜR EINSTEIGER

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

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

BITTE BRINGEN SIE MIT

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

Kurszeiten

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

K 752001	8 x	07.01.20 – 25.02.20	■	112,00 EUR
K 752002	8 x	10.03.20 – 28.04.20	■	112,00 EUR
K 752003	8 x	12.05.20 – 30.06.20	■	112,00 EUR

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

K 752010	8 x	09.01.20 – 27.02.20	■	88,00 EUR
K 752011	8 x	05.03.20 – 23.04.20	■	88,00 EUR
K 752012	8 x	30.04.20 – 25.06.20	■	88,00 EUR

UNSERE EMPFEHLUNG

Im Programmheft „Gesunde Familie“
- „Hatha-Yoga für Schwangere“ auf Seite 20.

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

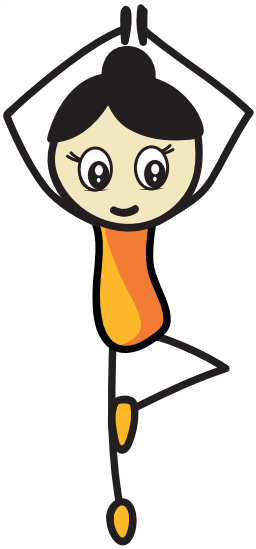
leichte, bequeme Sportbekleidung, leichte Hallenturnschuhe mit heller Sohle oder warme, rutschfeste Socken, Handtuch, 1- oder 2-EUR-Münze für den Spind

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



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 752004	8 x	06.01.20 – 24.02.20	■	88,00 EUR
K 752005	8 x	02.03.20 – 27.04.20	■	88,00 EUR
K 752006	8 x	04.05.20 – 29.06.20	■	88,00 EUR

UNSERE EMPFEHLUNG

Im Programmheft „Gesunde Familie“

- „Autogenes Training für Kinder“ auf Seite 58.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Entspannung für den Tag

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

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

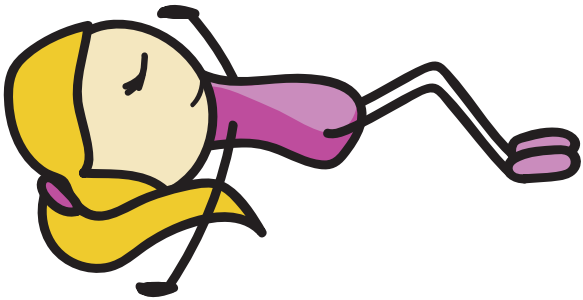
BITTE BRINGEN SIE MIT

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

Kurszeiten

Montag, 60 Minuten, 19:00 – 20:00 Uhr

K 752007	8 x	06.01.20 – 24.02.20	■	88,00 EUR
K 752008	8 x	02.03.20 – 27.04.20	■	88,00 EUR
K 752009	8 x	04.05.20 – 29.06.20	■	88,00 EUR



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

BEWEGEN & ENTSPANNEN IM GRÜNEN

- NORDIC WALKING

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 Belastungstraining 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

LEBENSHILFE

- HITZEWALLUNGEN UND CO **NEU!**
- ÄRZTLICHE RAUCHERSPRECHSTUNDE
- GESPRÄCHSKREIS FÜR SUCHTKRANKE
- INDIVIDUELLE ÄRZTLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG

NEU!

HITZEWALLUNGEN UND CO
Workshop Wechseljahre

LEBENSHILFE

Ein neuer Lebensabschnitt.....

Viele Frauen fragen: Wechseljahre, was und wieviel benötigt der Körper in dieser Lebensphase, um fit und gesund zu bleiben?

Die Zeit hormoneller Umstellung um das 50. Lebensjahr einer Frau wird als Wechseljahre, Klimakterium oder Menopause bezeichnet....Die 50-jährige Frau von vor 20 Jahren entspricht in vielerlei Hinsicht nicht mehr den 50-jährigen Frauen von heute, die lebensbejahend, sportlich aktiv, beruflich erfolgreich sind und keine Scheu haben über ihre Gefühlsschwankungen und Hitzewallungen zu sprechen. Und doch gibt es immer wieder zum Thema Wechseljahre unklare Vorstellungen und Gefühle. „Altwerden ist nichts für Feiglinge“.... Es ist abhängig von sportlicher und geistiger Aktivität, gesunder Ernährung und der eigenen Achtsamkeit. Manch eine Unsicherheit klärt sich im Gespräch mit Gleichgesinnten....

In den Pausen werden Sie mit gesunden Snacks verwöhnt und eine kleine Bewegungseinheit zeigt, wie Sie sich fit halten können.

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

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

K753001	1 x	05.04.20	55,00 EUR

ÄRZTLICHE RAUCHERSPRECHSTUNDE
Der individuelle Weg zum Rauchstopp

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

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

Kosten
1 Termin à 30 Minuten 40,00 EUR

Termine
nach Vereinbarung

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

GESPRÄCHSKREIS FÜR SUCHTKRANKE

LEBENSHILFE

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

Termin
jeden 1. ,2. und 4. Mittwoch des Monats

Uhrzeit
18:00 bis 19:30 Uhr

Ort
auf Anfrage

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

BEGEGNUNGSTAGE FÜR ALKOHOLABHÄNGIGE

Termin
auf Anfrage

Uhrzeit
Sonntag, 10:00 – 16:00 Uhr

Information und Kontakt
Telefon: (030) 81 810-301

20 Jahre

INDIVIDUELLE ÄRTZLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG
Strategien für den Alltag

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

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

Kosten

1. Beratung, inklusive Erstanamnese	60 Minuten	65,00 EUR
Folgeberatung,	30 Minuten	40,00 EUR

Termine: nach Vereinbarung
Information und Anmeldung: (030) 81 810-301

NOTIZEN

- SICHERHEIT UND ERSTE HILFE

SICHERHEIT UND ERSTE HILFE
Für Babys und Kleinkinder

HERAUSFORDERUNG GROSSELTERN

FÜR GROSSELTERN

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

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

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

Kurszeiten

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

K 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

ELTERN 1X1 AKTUELL - VORTRAGSREIHE

AUSZUG AUS DEM ORIGINALHEFT „GESUNDE FAMILIE“

- KINDERGELD UND CO
- BIBEBA **NEU!**
- KINDER IM STRESS 6-12 JAHRE **NEU!**
- WORKSHOP ERNÄHRUNG FÜR JUNGE MÜTTER **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

NEU!

BIBEBA

Bindungs- und beziehungsorientierter Eltern-Kind-Kurs

ELTERN 1X1 AKTUELL - VORTRAGSREIHE

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

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

Wir haben den Kurs seit Herbst 2019 erfolgreich im Angebot. In diesem Vortrag stellt Ihnen Mandy Grunow die Kursinhalte vor

Lesen Sie mehr dazu auf Seite 32 in unserem blauen Kursheft „Gesunde Familie“, oder auf unserer Website www.primavita-berlin.de

Referent

- Mandy Grunow

Vortragstermin*

K75VOR01	Montag, 27.01.20	10:00 Uhr

*Der Besuch des Vortrags verpflichtet nicht zur Kursanmeldung

NEU!

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 motivierenß

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.

NEU!

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 Köper 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

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DES VEREINS KRANKENHAUS WALDFRIEDE E.V.

GESUNDHEITSZENTRUM PRIMAVITA

KURSE

Anmeldung

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

Bezahlung

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

Stornierung / Abmeldung

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

Sollten Sie Kursstunden krankheitsbedingt nicht wahrnehmen können, erstatten wir bei Vorlage eines ärztlichen Attests die attestierten Kursstunden zurück. Das Erstattest darf nicht später als 2 Wochen nach Krankheitsbeginn vorliegen. Bei späterer Vorlage des Attests erlischt der Rückerstattungsanspruch. Sollte sich ein Rückerstattungsanspruch ergeben, wird dieser erst nach Beendigung des Kurses durch Verrechnung oder Rücküberweisung erfüllt.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DES VEREINS KRANKENHAUS WALDFRIEDE E.V.

GESUNDHEITSZENTRUM 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.

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

GESUNDHEITSZENTRUM 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.

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.

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

PrimaVitaBAD
Teltower Damm 95 – 101, 14167 Berlin

NOTIZEN

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

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

DAUERGRUPPE	TERMINE	PREIS

Weitere Angaben auf der Rückseite

○ Die Geschäftsbedingungen des PrimaVita (ab Seite 70) 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 überweise ich die Gebühr auf das angegebene Konto.

Information und Anmeldung

Montag – Donnerstag	08:30 – 18:30 Uhr
Freitag	08:30 – 14:00 Uhr

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
Sashkin
Racle Fotodesign
Goir
Pixelrobot
Goodluz
Sabine Hürdler
Robert Kneschke
SENTELLO
Vadim Yerofeyev
New Africa
Smileus
WavebreakMediaMicro
AboutLife
Oksana Volina
julenochek
Sacura14
PhotoSG
Pressmaster
Furmananna
Nyul
3dkombinat
Monkey Business
Luis Louro
Syda Productions
bpstocks
JenkoAtaman
Alexander Raths

(Fotos wurden lizensiert über Adobe Stock)

Auflage
3.500 Exemplare

Änderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Gesundheitszentrum
PRIMAVITA
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.

Krankenhaus
Waldfriede
Berlin-Zehlendorf

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

Florida Hospital
Orlando
Kooperationskrankenhaus

DIN EN ISO 9001 -
Zertifikat Nr. Z13377

BUND-GÜTESIEGEL
Energie sparendes Krankenhaus

Diakonie