

Alle Kurse und Seminare

NEU: 01.04. bis 31.12.2010



Gesundheitszentrum

PRIMAVITA

Eine Einrichtung des Krankenhauses Waldfriede



**Kursförderung
durch Krankenkassen!**

www.primavita-berlin.de



***Ihre Ansprechpartner
im Gesundheitszentrum PrimaVita***

Information und Kursanmeldung

Barbara Bahr

Tel.: (030) 81 810-301

Fax: (030) 81 810-307

info@primavita-berlin.de

***Vermietung, Vertragsangelegenheiten,
Honorarkräfte, Beschwerdemanagement***

*Martin Herziger (Leiter Verwaltung und Organisation
Gesundheitszentrum PrimaVita)*

Tel.: (030) 81 810-306

Fax: (030) 81 810-106

m.herziger@primavita-berlin.de

Abrechnungswesen und Organisation

Daniela Tex

Tel.: (030) 81 810-182

Fax: (030) 81 810-307

abrechnung@primavita-berlin.de



Herzlich willkommen im PrimaVita

Auch im Programm „Frühjahr / Winter 2010“ erwartet Sie das Gesundheitszentrum PrimaVita mit einem vielseitigen Kurs- und Seminarangebot für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Wir freuen uns schon heute auf Ihr Interesse und wünschen Ihnen eine entspannte und spannende Zeit bei uns.

Einen ersten Überblick über unser umfangreiches Kursprogramm können Sie sich in diesem Programmheft verschaffen. Benötigen Sie weitere Informationen, beraten wir Sie gerne telefonisch oder im persönlichen Gespräch. Anmeldeinformationen, Zahlungsbedingungen und Kündigungsfristen können Sie ab Seite 91 dieses Programmheftes nachlesen.

Unsere Information ist zu folgenden Zeiten für Sie da:

Montag bis Donnerstag: 8:30 bis 18:30 Uhr

Freitag: 8:30 bis 12:00 Uhr

Seit der letzten Kursaison hat sich im PrimaVita Einiges getan. So steht Ihnen an unserer Information mit Jahresbeginn ein neues Team zur Seite. Es wird dafür Sorge tragen, die Abläufe bei uns im Gesundheitszentrum so reibungslos wie möglich zu gestalten, sowie weiterhin gerne Ihre Fragen rund um das Programm beantworten. Ein weiteres neues Gesicht in unserem Haus ist Martin Herziger. Nach der Verabschiedung von Marlies Reetz in den Ruhestand – an dieser Stelle noch einmal besonderer Dank für ihre Arbeit im Gesundheitszentrum PrimaVita – hat er mit Beginn dieses Jahres den Bereich Verwaltung und Organisation im PrimaVita inne. Wie Sie sehen werden, hat sich bei uns nicht nur personell einiges verändert. Wir möchten Sie deshalb über einige Neuerungen informieren.

Unser Kursprogramm 2010 ist bis zum Jahresende gültig

In unserem aktuellen Programmheft sind diesmal alle Kurse und Angebote bis zum Jahresende 2010 vereint. Ab 2011 werden wir Ihnen dann ein jeweils für ein halbes Jahr gültiges Kursprogramm zusammenstellen und dies wieder in zwei Einzelbroschüren veröffentlichen. Durch die Umstellung können wir

Ihnen anbieten, im November und Dezember den einen oder anderen Kurs als Schnupperangebot mit weniger Terminen und zu einem geringeren Preis zu buchen. Vielleicht ist ja ein Kurs dabei, den Sie schon immer einmal ausprobieren wollten? Nun bekommen Sie eine wunderbare Möglichkeit dazu. Die betreffenden Kurse erkennen Sie an diesem Zeichen: ✦

Neue Angebote für jung und alt!

Selbstverständlich finden Sie neben altbewährten Kursen auch einige Angebote, die wir 2010 neu in unser Programm aufgenommen haben. So wird im Mai 2010 ein Kurs unter dem Namen „Fit mit Theraband und Flexibar“ starten. Dieses komplexe Training soll zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Körperhaltung und zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen. Außerdem haben wir mit dem Kurs „Bewegt von Kopf bis Fuß“ einen neuen Bewegungskurs im Programm, der unter anderem Bewegungsabläufe aus dem Tanzbereich beinhaltet und jede Kursstunde mit einer Entspannungsübung abrundet. Doch dies ist längst nicht alles. Beim Durchblättern unserer Broschüre wird Ihnen noch das ein oder andere neue Angebot ins Auge springen und hoffentlich Ihr Interesse wecken.

Auch die speziellen Angebote für Schwangere und Familien mit Kindern haben wir weiterhin als festen Bestandteil in unserem Programm vorgesehen und teilweise sogar ausgebaut. Erfreulicherweise können wir für die beliebten Krabbelrunden nun sogar zwei weitere Termine anbieten und somit auf die große Nachfrage reagieren. Außerdem ist es uns gelungen, die Angebote für Eltern und Kind auch auf den Bereich PILATES auszuweiten. In unserem neuen Kurs „PILATES mit Kind“ können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die harmonisch aufeinander abgestimmten Bewegungen genießen.

Termine

Für jeden Kurs im PrimaVita stehen in der Regel mehrere Termine zur Auswahl. Für ein regelmäßiges, kursunabhängiges Training bietet sich die Teilnahme in einer unserer Dauergruppen an. Eine Dauergruppe besteht je nach Raumgröße aus 6 bis 18 Teilnehmern. 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. Details zu den Übungsinhalten erfahren Sie unter den gleichnamigen Kursbeschreibungen oder auf Anfrage. Unsere Dauergruppen sind im Gesamtprogramm aufgeführt, einen vollständigen Überblick über alle Dauergruppen erhalten Sie auf Seite 61.



Schnuppern Sie mal rein

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 Mitarbeitern der Information gerne in bereits laufende Kurse hineinschnuppern (davon ausgenommen sind PILATES, die Entspannungskurse, alle Aquakurse, die Wassergewöhnung und das Baby- und Kleinkindschwimmen). Am Jahresende bieten wir darüber hinaus viele Kurse mit weniger Terminen zu reduzierten Preisen an.

Sollte Ihr Wunschkurs noch fehlen oder zu einer ungünstigen Zeit stattfinden, sprechen Sie bitte auf jeden Fall mit uns. So weit dies möglich ist, werden wir unser Angebot und die Termine auf die Bedürfnisse unserer Kunden abstimmen.

■ Achten Sie auf dieses Zeichen!

Viele Kurse im PrimaVita werden von den Krankenkassen gefördert. Sie sind in unserer Broschüre künftig einzeln gekennzeichnet, so dass Sie sich schon beim ersten Durchblättern entsprechend orientieren können. Fragen Sie am besten direkt bei Ihrer Krankenkasse nach, welche Förderung Sie für den entsprechenden Kurs erwarten können.

Ihre Meinung ist uns wichtig

Wir freuen uns über Ihr Feedback und jede gute Anregung, die wir im Interesse aller Kunden umsetzen können. Zugleich möchten wir Sie ermuntern, unser großzügiges Foyer dazu zu nutzen, sich mit anderen Kursteilnehmern auszutauschen. An unserer PrimaVita-Vitalbar erhalten Sie eine Vielfalt an kalten und warmen Getränken, eine Mutter-Kinder-Ecke rundet unser Angebot ab.

Bitte vormerken: 19.09.2010

„Tag der offenen Tür“ im Krankenhaus Waldfriede.

1920 – 2010

90 Jahre Krankenhaus Waldfriede

Feiern Sie mit uns!

Legende:

- K Kurs
- PT Personal Training
- DG Dauergruppe
- NEU!** Kurs neu im Angebot bzw. nach Pause wieder im Angebot! Kurs jetzt mit zusätzlichen Kurszeiten!
- ✦ Achten Sie auf abweichende Zeiten und Preise!
- Für diese Kurse gewähren viele Krankenkassen eine finanzielle Förderung.
- Beachten Sie die Schließzeiten aufgrund von Wartungsarbeiten im PrimaVita-Bad vom 12. bis 23. Juli 2010!
- Die Teilnehmerinnen der mit einem grünen Quadrat gekennzeichneten Kurse erhalten bei der Kursanmeldung einen Einkaufsgutschein über 20,00 EUR.

Kurse, Seminare

| | |
|--|----|
| Bewegung im Wasser | 7 |
| Aquasport / Aquasport Tiefwasser | 8 |
| Aquafitness | 12 |
| Aquanastik | 14 |
| „Schwerelos und mobil im Alter“ / Aquanastik 65+ | 16 |
| Fitness & Prävention | 17 |
| Fitness-Training für Bauch-Beine-Po (BBP) | 18 |
| NEU! Step Aerobic | 19 |
| PILATES | 20 |
| NEU! PILATES mit Kind | 22 |
| HerzKreislauf-Training | 24 |
| Herzsport / Herzsport ohne Verordnung | 25 |
| Nordic Walking | 27 |
| Rücken & Wirbelsäule / Bewegungstherapie | 29 |
| Präventive Rückenschule | 30 |
| Rückenschule für Senioren | 31 |
| Präventive Wirbelsäulen-Gymnastik | 32 |
| Präventive Osteoporose-Gymnastik | 34 |
| NEU! Gymnastik mit Musik | 35 |
| „Standfest und mobil im Alter“ Sturz-Prophylaxe | 36 |
| NEU! Fit und Mobil mit Theraband und Flexibar | 37 |
| Präventive Beckenboden-Gymnastik | 38 |
| NEU! Bewegt von Kopf bis Fuß | 38 |
| NEU! Schwungvoll in den Feierabend | 40 |
| Gymnastik nach Brust-OP | 41 |
| Trockengymnastik der Rheuma-Liga | 42 |
| Entspannung und Stressbewältigung | 43 |
| Stressbewältigung: „Gelassen und sicher im Stress“ | 44 |
| NEU! Mentale Stresskompetenz erweitern durch Humortraining | 44 |
| QI GONG | 46 |
| Progressive Muskelentspannung | 48 |
| Autogenes Training | 48 |
| Kreatives im Familienzentrum | 49 |
| Teddybasteln | 50 |
| Gedächtnistraining | 51 |
| NEU! Gehirnjogging für Senioren | 52 |

| | |
|---|----|
| Gewichtsmanagement | 53 |
| Kondi Pepp | 54 |
| „Ich nehme ab mit PrimaVita“ | 55 |
| PrimaVital Fatburner | 55 |
| Individuelle Ernährungsberatung | 56 |
| Übergewicht – Was tun? (Info-Abend) | 57 |
| Das Optifast-Programm | 58 |
| Ihr Medical Check-up | 60 |
| Unsere Dauergruppen im Überblick | 61 |
| Lebenshilfe | 62 |
| Rauchfrei ins neue Jahr | 63 |
| Das „Rauchfrei-Programm“ | 64 |
| Individuelle Ernährungsberatung für Nichtraucher | 65 |
| Rauchersprechstunde | 65 |
| PrimaVita-Seminarzentrum | 66 |
| Rund um die Geburt | 67 |
| Informationsabend für werdende Eltern | 68 |
| Geburtsvorbereitung | 69 |
| Stillgruppentreff im Krankenhaus Waldfriede | 69 |
| Nordic Walking für Schwangere | 70 |
| Wirbelsäulen-Gymnastik in der Schwangerschaft | 72 |
| HerzKreislauf-Training für Schwangere im Wasser | 73 |
| Rückbildungsgymnastik | 74 |
| Nordic Walking für Mütter mit Säuglingen im „Tragetuch“ | 75 |
| Rückenfit mit Kind (Mutter-Kind-Kurs) | 76 |
| Wasserkurse für Babys & Kinder | 77 |
| Baby- / Kleinkindschwimmen | 78 |
| NEU! Wassergewöhnungskurse (2 bis 5 Jahre) | 81 |
| Schwimmlernkurse (4 bis 12 Jahre) | 83 |
| Advent-Kinderhaus Waldfriede | 84 |
| Kids aktiv (Eltern-Kind-Angebote) | 85 |
| Stressbewältigung für Eltern | 86 |
| PEKIP | 87 |
| Krabbelrunde | 88 |
| Eltern-Kind-Turnen | 89 |
| Kursleiter im PrimaVita | 90 |
| Allgemeine Geschäftsbedingungen | 91 |
| Hausordnung und Trainingsordnung | 94 |
| Impressum | 96 |
| So kommen Sie zu uns | 98 |
| Anmeldeformular | 99 |

BEWEGUNG IM WASSER

- **Aquasport**
- **Aquafitness**
- **Aquanastik**
- **„Schwerelos und mobil im Alter“ / Aquanastik 65+**

AQUASPORT



Bewegung im Wasser

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

Dieser Kursort gilt für alle in der Folge genannten Angebote.
Das PrimaVita-Bad ist kein öffentliches Schwimmbad.

○ Achtung Schließzeiten:

Das PrimaVita-Bad ist vom 12. bis 23. Juli 2010 aufgrund von
Wartungsarbeiten geschlossen. Dies wurde in der Kursplanung
entsprechend berücksichtigt.

AQUASPORT

Aquasport dient der Steigerung von Kraft und Ausdauer sowie zur allgemeinen Fitness. Aufgrund seiner vielfältigen Eigenschaften ist Wasser auch ein ideales Medium zum Muskelaufbau: Beim Aquasport werden immer alle Muskelgruppen beansprucht, auch und gerade die Bauch- und Rückenmuskulatur des Oberkörpers, die sonst oft vernachlässigt wird. Mit einem Training im Wasser lässt sich ebenfalls die Koordination nachhaltig verbessern und die Beweglichkeit der Gelenke schonend erhalten. Zur Rehabilitation nach Verletzungen ist Aquasport deshalb hervorragend geeignet. Aquasport ist Stretching, Krafttraining, Ausdauerschulung und Entspannung in einem und stärkt obendrein das Immunsystem: So konnten britische Wissenschaftler nachweisen, dass Aquasportler seltener an Bronchitis leiden als der Durchschnitt der Bevölkerung.

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 13:00–14:00 Uhr

K 566001 10 x 01.06.10–17.08.10 102,00 EUR ○

K 566002 10 x 24.08.10–26.10.10 102,00 EUR

K 566003 8 x 02.11.10–21.12.10 81,60 EUR ✦

AQUASPORT

Tiefwasser

Neben den allgemeinen positiven Wirkungen des Trainings im Wasser für Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer wird beim Aquasport im Tiefwasser ganz besonders die Rumpf- und Rückenmuskulatur gefordert und gestärkt. Um beim Training mit dem Schwimmgürtel den Rumpf ruhig und aufrecht zu halten, müssen zusätzlich ständig Bauch- und Pomuskeln mitarbeiten – im PILATES als Powerhouse bekannt. Das Ergebnis ist auch „an Land“ eine aufrechtere und straffere Körperhaltung.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ausreichende Körperkontrolle, Kondition und sicheres Schwimmen. Die Aquagymnastik findet hier in ca. 180 cm tiefem Wasser statt.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs für Nichtschwimmer leider nicht geeignet ist.

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 19:00–20:00 Uhr

K 566008 10 x 01.06.10–17.08.10 102,00 EUR ○

K 566009 6 x 24.08.10–28.09.10 61,20 EUR +

Dieser Kurs wird ab dem 1. Oktober 2010 zur Dauergruppe „Aquasport Tiefwasser 1“.

NEU! Sonntag, 60 Minuten, 09:00–10:00 Uhr

K 566010 10 x 25.04.10–04.07.10 102,00 EUR

K 566011 10 x 01.08.10–10.10.10 102,00 EUR

K 566012 10 x 17.10.10–19.12.10 102,00 EUR

NEU! AQUASPORT

Tiefwasser / Dauergruppe

Dienstag, 60 Minuten, 19:00–20:00 Uhr

DG 1 **Start: 05.10.2010**

FORTLAUFEND

125,00 EUR*

* Preis gilt für ein Quartal

AQUASPORT 65+

Aquasport für die ältere Generation ist für alle älteren Menschen geeignet, die ohne Unterstützung mobil sind und es bleiben wollen. Er ersetzt jedoch keine Rehabilitationsmaßnahmen. Lassen Sie sich vor Ihrer Entscheidung vom Gesundheitszentrum PrimaVita und auch von Ihrem Hausarzt beraten.

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 08:00–09:00 Uhr

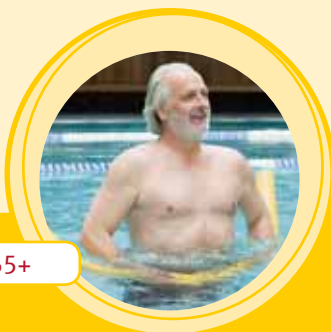
| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 566015 | 10 x | 01.06.10–17.08.10 | 102,00 EUR | ○ |
| K 566016 | 10 x | 24.08.10–26.10.10 | 102,00 EUR | |
| K 566017 | 8 x | 02.11.10–21.12.10 | 81,60 EUR | + |

Dienstag, 60 Minuten, 09:00–10:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 566020 | 10 x | 01.06.10–17.08.10 | 102,00 EUR | ○ |
| K 566021 | 10 x | 24.08.10–26.10.10 | 102,00 EUR | |
| K 566022 | 8 x | 02.11.10–21.12.10 | 81,60 EUR | + |

Dienstag, 60 Minuten, 12:00–13:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 566084 | 12 x | 20.04.10–06.07.10 | 122,40 EUR | + |
| K 566085 | 10 x | 27.07.10–28.09.10 | 102,00 EUR | |
| K 566086 | 12 x | 05.10.10–21.12.10 | 122,40 EUR | + |



AQUASPORT 65+



AQUAFITNESS

Aquafitness ist ein abwechslungsreiches, die Kondition förderndes Trainingsprogramm. Indem Sie gegen die Widerstands-, Sog- und Auftriebswirkung des Wassers arbeiten, trainieren Sie neben Herz, Kreislauf und Atmung auch Ihre Muskulatur, ohne dabei den Bewegungsapparat zu überlasten. Wasser massiert die Haut, stärkt die Wirbelsäule, erhöht die Durchblutung, verbessert die Abwehrkräfte und fördert Energieverbrauch und Ausdauer. Um den Trainingserfolg zu optimieren, werden zusätzlich verschiedene Aquageräte genutzt.

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 17:00–18:00 Uhr

| | | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|---|
| K 566027 | 12 x | 12.04.10–05.07.10 | 122,40 EUR | ■ | + |
| K 566028 | 10 x | 26.07.10–27.09.10 | 102,00 EUR | ■ | |
| K 566029 | 12 x | 04.10.10–20.12.10 | 122,40 EUR | ■ | + |

Montag, 60 Minuten, 18:00–19:00 Uhr

| | | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|---|
| K 566030 | 10 x | 10.05.10–02.08.10 | 102,00 EUR | ■ | ○ |
| K 566031 | 10 x | 09.08.10–11.10.10 | 102,00 EUR | ■ | |
| K 566032 | 10 x | 18.10.10–20.12.10 | 102,00 EUR | ■ | |

Montag, 60 Minuten, 20:00–21:00 Uhr

| | | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|---|
| K 566033 | 10 x | 07.06.10–23.08.10 | 102,00 EUR | ■ | ○ |
| K 566034 | 10 x | 30.08.10–01.11.10 | 102,00 EUR | ■ | |
| K 566035 | 7 x | 08.11.10–20.12.10 | 71,40 EUR | | + |

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

| | | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|---|
| K 566036 | 10 x | 01.04.10–10.06.10 | 102,00 EUR | ■ | |
| K 566037 | 10 x | 17.06.10–02.09.10 | 102,00 EUR | ■ | ○ |
| K 566038 | 10 x | 09.09.10–11.11.10 | 102,00 EUR | ■ | |
| K 566039 | 6 x | 18.11.10–23.12.10 | 61,20 EUR | | + |

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

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|-----|
| K 566040 | 10 x | 01.04.10–10.06.10 | 102,00 EUR | ■ |
| K 566041 | 10 x | 17.06.10–02.09.10 | 102,00 EUR | ■ ○ |
| K 566042 | 10 x | 09.09.10–11.11.10 | 102,00 EUR | ■ |
| K 566043 | 6 x | 18.11.10–23.12.10 | 61,20 EUR | ◆ |

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

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|-----|
| K 566044 | 12 x | 15.04.10–08.07.10 | 122,40 EUR | ■ ◆ |
| K 566045 | 10 x | 29.07.10–30.09.10 | 102,00 EUR | ■ |
| K 566046 | 12 x | 07.10.10–23.12.10 | 122,40 EUR | ■ ◆ |

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

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|-----|
| K 566047 | 12 x | 15.04.10–08.07.10 | 122,40 EUR | ■ ◆ |
| K 566048 | 10 x | 29.07.10–30.09.10 | 102,00 EUR | ■ |
| K 566049 | 12 x | 07.10.10–23.12.10 | 122,40 EUR | ■ ◆ |

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

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|-----|
| K 566050 | 12 x | 15.04.10–08.07.10 | 122,40 EUR | ■ ◆ |
| K 566051 | 10 x | 29.07.10–30.09.10 | 102,00 EUR | ■ |
| K 566052 | 12 x | 07.10.10–23.12.10 | 122,40 EUR | ■ ◆ |

Sonntag, 60 Minuten, 11:00–12:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|-----|
| K 566053 | 12 x | 11.04.10–04.07.10 | 122,40 EUR | ■ ◆ |
| K 566054 | 10 x | 01.08.10–10.10.10 | 102,00 EUR | ■ |
| K 566055 | 10 x | 17.10.10–19.12.10 | 102,00 EUR | ■ |

Sonntag, 60 Minuten, 12:00–13:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|-----|
| K 566056 | 12 x | 11.04.10–04.07.10 | 122,40 EUR | ■ ◆ |
| K 566057 | 10 x | 01.08.10–10.10.10 | 102,00 EUR | ■ |
| K 566058 | 10 x | 17.10.10–19.12.10 | 102,00 EUR | ■ |

AQUANASTIK

Aquanastik ist ein funktionelles Training, bezieht den gesamten Körper ein und ist für jedes Alter geeignet. Die positiven Eigenschaften des Wassers wirken Haltungs- und Wirbelsäulenschäden entgegen, sind hilfreich bei rheumatischen Erkrankungen und ermöglichen eine umfassende Kräftigung und Lockerung der Muskulatur.

Das Training ist gelenkschonend, die Durchblutung und damit das Herzkreislaufsystem werden unterstützt. Der Wasserwiderstand und die physikalische Trägheit des Körpers fordern und schulen Koordination und Gleichgewichtssinn. Die Wassertemperatur beträgt 30 bis 32°C.

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 11:00–12:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 566063 | 10 x | 01.06.10–17.08.10 | 102,00 EUR | ○ |
| K 566064 | 10 x | 24.08.10–26.10.10 | 102,00 EUR | |
| K 566065 | 8 x | 02.11.10–21.12.10 | 81,60 EUR | ✦ |

Dienstag, 60 Minuten, 15:00–16:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 566069 | 10 x | 04.05.10–06.07.10 | 102,00 EUR | |
| K 566070 | 10 x | 27.07.10–28.09.10 | 102,00 EUR | |
| K 566071 | 12 x | 05.10.10–21.12.10 | 122,40 EUR | ✦ |

Mittwoch, 60 Minuten, 18:00–19:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 566066 | 10 x | 02.06.10–18.08.10 | 102,00 EUR | ○ |
| K 566067 | 10 x | 25.08.10–27.10.10 | 102,00 EUR | |
| K 566068 | 8 x | 03.11.10–22.12.10 | 81,60 EUR | ✦ |

AQUANASTIK

Dauergruppen

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 17:00–18:00 Uhr

| | | | |
|------|-------------|-------------|---|
| DG 5 | FORTLAUFEND | 125,00 EUR* | ○ |
|------|-------------|-------------|---|

Dienstag, 60 Minuten, 18:00–19:00 Uhr

| | | | |
|------|-------------|-------------|---|
| DG 6 | FORTLAUFEND | 125,00 EUR* | ○ |
|------|-------------|-------------|---|

* Preis gilt für ein Quartal

„SCHWERELOS UND MOBIL IM ALTER“

Aquatrainig ab 65+

Der tragende Auftrieb und der natürliche Widerstand des Wassers machen das Bewegen im nassen Element gerade im Alter zu einem sehr effektiven Training für den ganzen Körper. Gelenkschonende Übungen wirken dem altersbedingten Muskelabbau entgegen und verbessern Beweglichkeit und Koordination, damit Sie auch „an Land“ weiterhin standfest und mobil bleiben. Das gemeinsame Training in der Gruppe mit motivierender oder entspannender Musik macht außerdem noch Spaß und sorgt für unterhaltsame Abwechslung in Ihrem Alltag.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die noch ohne Unterstützung mobil sind und es auch künftig bleiben wollen. Das Training ersetzt jedoch keine Rehabilitationsmaßnahmen. Lassen Sie sich vor Ihrer Entscheidung vom Gesundheitszentrum PrimaVita und auch von Ihrem Hausarzt beraten.

AQUANASTIK 65+

Kurszeiten:

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

K 566073 10 x 08.04.10–17.06.10 102,00 EUR

K 566074 10 x 24.06.10–09.09.10 102,00 EUR ○

K 566075 10 x 16.09.10–18.11.10 102,00 EUR

K 566076 5 x 25.11.10–23.12.10 51,00 EUR ✦

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

K 566091 10 x 08.04.10–17.06.10 102,00 EUR

K 566092 10 x 24.06.10–09.09.10 102,00 EUR ○

K 566093 10 x 16.09.10–18.11.10 102,00 EUR

K 566094 5 x 25.11.10–23.12.10 51,00 EUR ✦

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

K 566077 10 x 08.04.10–17.06.10 102,00 EUR

K 566078 10 x 24.06.10–09.09.10 102,00 EUR ○

K 566079 10 x 16.09.10–18.11.10 102,00 EUR

K 566080 5 x 25.11.10–23.12.10 51,00 EUR ✦

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

K 566081 11 x 22.04.10–08.07.10 112,20 EUR ✦

K 566082 10 x 29.07.10–30.09.10 102,00 EUR

K 566083 12 x 07.10.10–23.12.10 122,40 EUR ✦

FITNESS & PRÄVENTION

- **Fitness-Training für Bauch-Beine-Po (BBP)**
- **NEU! Step Aerobic**
- **PILATES**
- **PILATES mit Kind**
- **Herzkreislauf-Training**
- **Herzsport**
- **Nordic Walking**



FITNESS-TRAINING FÜR BAUCH-BEINE-PO (BBP)

Mit abwechslungsreicher Gymnastik und flotter Musik rücken wir Problemzonen an Bauch, Beinen und Po zu Leibe. Das Training dient einer allgemeinen Verbesserung der Fitness, stärkt die Muskulatur und unterstützt den Fettabbau. Aufwärmübungen, Stretching, leichte konditionelle Elemente (mit und ohne Handgeräte) sowie eine Entspannungsphase sind Bestandteile des Übungsprogramms.

Das Fitnessstraining BBP schont Gelenke und Wirbelsäule und ist auch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Gewichtsproblemen geeignet.

Bitte bringen Sie mit: leichte, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe mit heller Sohle

Kurszeiten:

Mittwoch, 60 Minuten, 17:30–18:30 Uhr

K 560001 8 x 12.05.10 – 30.06.10 72,00 EUR

K 560002 8 x 07.07.10 – 25.08.10 72,00 EUR

K 560003 8 x 01.09.10 – 20.10.10 72,00 EUR

K 560004 9 x 27.10.10 – 22.12.10 81,00 EUR ✦



NEU! STEP-AEROBIC

Step-Aerobic ist ein Fitnesstraining, das sich aus den Grundlagen des Aerobic entwickelt hat. Charakteristisch sind das Walken und Steigen auf ein Stepbrett, dessen Höhe verstellbar werden kann. (Das Stepbrett ist mit einer kleinen Fußbank vergleichbar.) Die Intensität des Trainings wird durch die Höhe der verstellbaren Stufen bestimmt. In unserem Kurs werden am und auf dem Stepbrett Schrittkombinationen erlernt, die später in zusammenhängenden Choreographien ausgeführt werden.

Step-Aerobic sorgt bei intensivem Training für Ausdauer; wiederholte Übungskombinationen dienen dem gezielten Muskelaufbau. Um das ausgeglichene Ganzkörpertraining abzurunden, wird unser Programm um Stretch- und Kraftübungen am Boden ergänzt.

Step-Aerobic stärkt das Herz-Kreislaufsystem, kräftigt und formt neben Arm-, Gesäß- und Beinmuskulatur auch solche Muskelgruppen, die im Arbeitsalltag vieler Menschen zu wenig genutzt werden.

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 18:00–19:00 Uhr

K 560070 10 x 31.05.10–02.08.10 90,00 EUR

K 560071 10 x 09.08.10–11.10.10 90,00 EUR

K 560072 10 x 18.10.10–20.12.10 90,00 EUR



PILATES

Ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen

Namensgeber der PILATES-Methode ist Joseph Hubertus Pilates. Er entwickelte das Ganzkörpertraining um 1920 in New York. Bei dieser Trainingsmethode 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.

Die Teilnahme an einem Einsteigerkurs ist denjenigen zu empfehlen, die keine, sehr geringe oder länger zurückliegende Vorerfahrung mit dieser Trainingsform haben. In einer gezielten Heranführung an die verschiedenen PILATES-Grundprinzipien (Atmung, bewusste Aktivierung der Muskeln in der Körpermitte, Zentrierung, axiale Länge) erwerben Sie eine sinnvolle und wichtige Grundlage für eine befriedigende und genussvolle Durchführung komplexer Übungen mit und ohne Kleingeräte.

Wer schon über längere Erfahrungen mit PILATES verfügt, kann sich in unseren Fortgeschrittenen-Kursen einer vertiefenden Auseinandersetzung mit der Bewegungsform, wie z.B. verschiedenen Körperpositionen (liegend, kniend, im Vierfüßlerstand, stehend) zuwenden. Später folgen nach und nach immer anspruchsvollere Ausgangsstellungen unter Einbeziehung pilates-spezifischer Kleingeräte, Gymnastikball, Theraband und Pezzi-ball u.v.a.m.

Einsteiger

Kurszeiten:

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

| | | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|---|
| K 560006 | 8 x | 20.05.10–08.07.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 560007 | 8 x | 15.07.10–02.09.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 560008 | 8 x | 09.09.10–28.10.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 560009 | 8 x | 04.11.10–23.12.10 | 72,00 EUR | ■ |

Dienstag, 60 Minuten, 19:00–20:00 Uhr

| | | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|---|
| K 560011 | 8 x | 13.04.10–01.06.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 560012 | 8 x | 08.06.10–27.07.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 560013 | 8 x | 03.08.10–21.09.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 560014 | 8 x | 28.09.10–16.11.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 560015 | 5 x | 23.11.10–21.12.10 | 45,00 EUR | + |

Mittelstufe / Intermediate

Kurszeiten:

Donnerstag, 60 Minuten, 09:15–10:15 Uhr

| | | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|--|
| K 560017 | 8 x | 20.05.10–08.07.10 | 72,00 EUR | |
| K 560018 | 8 x | 15.07.10–02.09.10 | 72,00 EUR | |
| K 560019 | 8 x | 09.09.10–28.10.10 | 72,00 EUR | |
| K 560020 | 8 x | 04.11.10–23.12.10 | 72,00 EUR | |

Dienstag, 60 Minuten, 11:30–12:30 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|---|
| K 560022 | 8 x | 27.04.10–15.06.10 | 72,00 EUR | |
| K 560023 | 8 x | 22.06.10–10.08.10 | 72,00 EUR | |
| K 560024 | 8 x | 17.08.10–05.10.10 | 72,00 EUR | |
| K 560025 | 11 x | 12.10.10–21.12.10 | 99,00 EUR | + |

Fortgeschrittene / Advanced

Bitte beachten Sie: Für die Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits über eine längere und regelmäßige Erfahrung mit PILATES verfügen (mindestens 1 bis 1,5 Jahre).

Kurszeiten:

Für Frühaufsteher!

Donnerstag, 60 Minuten, 08:15–09:15 Uhr

| | | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|--|
| K 560027 | 8 x | 20.05.10–08.07.10 | 72,00 EUR | |
| K 560028 | 8 x | 15.07.10–02.09.10 | 72,00 EUR | |
| K 560029 | 8 x | 09.09.10–28.10.10 | 72,00 EUR | |
| K 560030 | 8 x | 04.11.10–23.12.10 | 72,00 EUR | |

PILATES

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 20:00–21:00 Uhr

K 560032 8 x 08.06.10–27.07.10 72,00 EUR

K 560033 8 x 03.08.10–21.09.10 72,00 EUR

K 560034 8 x 28.09.10–16.11.10 72,00 EUR

K 560035 5 x 23.11.10–21.12.10 45,00 EUR ✦

NEU! PILATES MIT KIND

3 bis 12 Monate / Mutter-Kind-Kurs

Um uns mit unserem Kind rundum wohl zu fühlen, benötigen wir viel Kraft. Beim PILATES-Training werden die tiefliegenden Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskeln auf sanfte Weise gestärkt, d.h. das so genannte Powerhouse wird aktiviert. Eine leicht zu erlernende Atemtechnik bildet die Grundlage eines erfolgreichen PILATES-Trainings. Gemeinsam mit Ihrem Kind werden Sie die harmonisch aufeinander abgestimmten Bewegungen genießen. Die innere Kraft zu spüren, bietet eine gute Grundlage, um sich alltäglichen Aufgaben entspannt widmen zu können.

Kurszeiten:

Freitag, 60 Minuten, 09:30–10:30 Uhr

K 560060 8 x 09.07.10–27.08.10 72,00 EUR

K 560061 8 x 03.09.10–22.10.10 72,00 EUR

K 560062 8 x 29.10.10–17.12.10 72,00 EUR



HERZKREISLAUF-TRAINING

Unser präventiv ausgerichtetes Training kräftigt und stabilisiert das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Durchblutung der Muskulatur und nimmt auf Stoffwechsel und Sauerstoffversorgung Einfluss. Gleichzeitig bauen Sie Stress ab und werden belastbarer.

Das Übungsprogramm reicht von der pulsorientierten Funktionsgymnastik über ein dosiertes Training mit Handgeräten bis hin zum Walking. Parallel dazu zeigen wir Ihnen, wie Sie künftig Ihr individuelles Ausdauertraining bei optimalem Trainingspuls durchführen und sich zur regelmäßigen Bewegung motivieren können.

Bitte bringen Sie mit: feste Sportschuhe mit heller Sohle für die Halle, Lauf-/Sportschuhe für draußen, Handtuch.

Mittwoch, 60 Minuten, 20:00–21:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|-----|
| K 560040 | 10 x | 26.05.10–28.07.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 560041 | 10 x | 04.08.10–06.10.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 560042 | 11 x | 13.10.10–22.12.10 | 99,00 EUR | ■ + |

Freitag, 90 Minuten, 13:00–14:30 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|-----|
| K 560045 | 10 x | 23.04.10–25.06.10 | 135,00 EUR | ■ |
| K 560046 | 10 x | 02.07.10–03.09.10 | 135,00 EUR | ■ |
| K 560047 | 10 x | 10.09.10–12.11.10 | 135,00 EUR | ■ |
| K 560048 | 5 x | 19.11.10–17.12.10 | 67,50 EUR | + ■ |

HERZSPORT

Das Herz, der wichtigste Muskel des menschlichen Organismus, benötigt nach Infarkt oder einer Herzoperation ein spezielles Training bzw. Aufbauprogramm. In unserem Kurs lernen Sie, welche Art von Belastung gesund ist und was Ihnen eher schadet.

Ein ausgewogenes Herz-Kreislauf- und Bewegungstraining trägt dazu bei, Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern, bestehende Risikofaktoren zu vermindern und verhilft Ihnen wieder zu mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper. Bei regelmäßigem Training können Sie eine Senkung des Blutdrucks, eine Optimierung der Herz-Kreislauf-Funktionen sowie eine erhöhte Beweglichkeit erreichen.

Ärzte begleiten die Übungsstunden unter medizinischen Aspekten (Puls- und Blutdruckmessung).

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

Kurszeiten:

Mittwoch, 90 Minuten, 16:00–17:30 Uhr

FORTLAUFEND 120,00 EUR* ■

Mittwoch, 90 Minuten, 17:30–19:00 Uhr

FORTLAUFEND 120,00 EUR* ■

NEU! Montag, 90 Minuten, 09:30–11:00 Uhr

Start: 12.04.2010!

FORTLAUFEND 120,00 EUR* ■

* Preis gilt für ein Quartal

HERZSPORT



HERZSPORT OHNE VERORDNUNG

Sie haben erfolgreich eine oder mehrere Herzsport-Verordnungen „abtrainiert“ und möchten weitermachen? Das ist nun auch ohne ärztliche Verordnung, als Selbstzahler, möglich. Unsere erfahrene Herzgruppensportleiterin führt Sie fachkundig und unter Berücksichtigung noch bestehender Einschränkungen in den regelmäßigen Herzsport ein.

Kurszeiten am Vormittag:

Montag, 60 Minuten, 08:00–09:00 Uhr

| | | | |
|----------|-----|---------------------|-------------|
| K 560050 | 6 x | 03.05.10 – 14.06.10 | 60,00 EUR |
| K 560051 | 6 x | 21.06.10 – 26.07.10 | 60,00 EUR |
| K 560052 | 6 x | 02.08.10 – 06.09.10 | 60,00 EUR |
| K 560053 | 6 x | 13.09.10 – 18.10.10 | 60,00 EUR |
| K 560054 | 9 x | 25.10.10 – 20.12.10 | 90,00 EUR ✦ |



NORDIC WALKING

Das sportliche Gehen mit Stockeinsatz wird aufgrund seiner gesundheitsfördernden Aspekte immer beliebter. Mit Hilfe der Carbonstöcke kommt es zu einer Vorschubleistung, die bis zu 90 % der Körpermuskulatur aktiviert.

Bei Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen sowie zur Rehabilitation nach Sportverletzungen ist Nordic Walking besonders geeignet. Durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur steigern Sie die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus. Bei regelmäßigem Training wirken Sie Muskelverspannungen im Schulter-Nackebereich entgegen. Nordic Walking ist leicht zu erlernen und ein empfehlenswertes Belastungstraining auch für ältere Menschen.

Sie möchten auch endlich wissen was sich hinter Nordic Walking verbirgt? Probieren Sie es selbst aus und erleben Sie, welche positiven Auswirkungen Nordic Walking auf den Organismus hat. Vor Trainingsbeginn erhalten Sie eine kurze theoretische und praktische Einführung.

Für alle Kurse werden kostenlos Leki-Stöcke zur Verfügung gestellt.

Einsteiger

Kurszeiten:

Dienstag, 90 Minuten, 15:30–17:00 Uhr

K 561001 10 x 27.04.10–29.06.10 135,00 EUR ■

K 561002 10 x 06.07.10–07.09.10 135,00 EUR ■

Dienstag, 90 Minuten, 15:00–16:30 Uhr

K 561003 10 x 14.09.10–16.11.10 135,00 EUR ■

NORDIC WALKING

Senioren (Einsteiger)

Kurszeiten:

Mittwoch, 90 Minuten, 10:00–11:30 Uhr

K 561011 10 x 02.06.10–04.08.10 135,00 EUR ■

K 561012 10 x 11.08.10–13.10.10 135,00 EUR ■

K 561013 10 x 20.10.10–22.12.10 135,00 EUR ■

Fortgeschrittene

Kurszeiten:

Montag, 90 Minuten, 15:30–17:00 Uhr

K 561006 10 x 19.04.10–28.06.10 135,00 EUR

K 561007 10 x 05.07.10–06.09.10 135,00 EUR

Montag, 90 Minuten, 15:00–16:30 Uhr

K 561008 10 x 13.09.10–15.11.10 135,00 EUR

PERSONAL TRAINING (PT)

Kurszeiten:

nach Vereinbarung (außer am Samstag), jeweils 90 Minuten

PT 1 x FÜR 1 PERSON 55,00 EUR

PT 1 x FÜR 2 PERSONEN 95,00 EUR

PT 1 x FÜR 3 PERSONEN 115,00 EUR

Weitere Dauergruppen zum Bereich Fitness & Prävention:

MACH MIT – BLEIB FIT

Dauergruppe

Kurszeiten:

Mittwoch, 90 Minuten, 15:30–17:00 Uhr

DG FORTLAUFEND 105,50 EUR

* Preis gilt für ein Quartal

Infos zum Kursaufbau: 1/2 Stunde Nordic Walking,
1 Stunde Wirbelsäulengymnastik im Raum

RÜCKEN & WIRBELSÄULE / BEWEGUNGSTHERAPIE

- Rückenschule
- Wirbelsäulen-Gymnastik
- Osteoporose-Gymnastik
- **NEU!** Gymnastik mit Musik
- „Standfest & mobil im Alter“
- **NEU!** Flexibar und Theraband
- Beckenboden-Gymnastik
- **NEU!** „Bewegt von Kopf bis Fuß“
- **NEU!** „Schwungvoll in den Feierabend“
- Gymnastik nach Brust-OP
- Trockengymnastik



PRÄVENTIVE RÜCKENSCHULE

Durch Bewegungsmangel vermindert sich die Muskulatur. Auf falsche Haltung reagiert der Körper mit Kreuz- und Nackenschmerzen. Die Rückenschule ist ein Verhaltenstraining, das Sie auf ungünstige Bewegungsmuster aufmerksam macht und lehrt, Bewegungen bewusst effizienter auszuführen. Neben einer gezielten Wirbelsäulen-Gymnastik erlernen Sie rückenfreundliche Alltagsbewegungen und Entspannungsübungen, mit denen Sie Wirbelsäulen-Erkrankungen vorbeugen können. Wir vermitteln Ihnen Kenntnisse über den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule und erläutern die Ursachen verschiedener Beschwerdebilder.

Bitte bringen Sie mit: leichte Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle.

Kurszeiten:

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

| | | | | |
|----------|------|---------------------|------------|---|
| K 562001 | 10 x | 08.04.10 – 17.06.10 | 135,00 EUR | ■ |
| K 562002 | 10 x | 24.06.10 – 26.08.10 | 135,00 EUR | ■ |
| K 562003 | 10 x | 02.09.10 – 04.11.10 | 135,00 EUR | ■ |
| K 562004 | 7 x | 11.11.10 – 23.12.10 | 94,50 EUR | ✦ |

RÜCKENSCHULE

Dauergruppen

Kurszeiten:

Dienstag, 90 Minuten, 16:15–17:45 Uhr

DG 1 FORTLAUFEND 105,50 EUR*

Montag, 60 Minuten, 19:00–20:00 Uhr

DG 3 FORTLAUFEND 86,00 EUR*

* Preis gilt für ein Quartal

RÜCKENSCHULE FÜR SENIOREN

In unserer speziell auf Senioren ausgerichteten Rückenschule zeigen wir Ihnen, wie Sie sich im Alltag rückenfreundlicher bewegen können und damit Rückenproblemen im Alter vorbeugen. Sie erhalten von uns verschiedene Tipps zum richtigen Heben, Tragen und Sitzen und lernen Kräftigungs- und Ausgleichsübungen kennen.

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 09:30–10:30 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|---|
| K 562007 | 10 x | 20.04.10–22.06.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 562008 | 10 x | 29.06.10–31.08.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 562009 | 10 x | 07.09.10–09.11.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 562010 | 6 x | 16.11.10–21.12.10 | 54,00 EUR | ♦ |



RÜCKENSCHULE FÜR SENIOREN

PRÄVENTIVE WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Mit Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun Ihrem Körper etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps die Ihnen helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen und Bewegungen im Alltag ökonomischer und leichter auszuführen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle.

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 18:30–19:30 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|---|
| K 562013 | 10 x | 21.06.10–23.08.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 562014 | 10 x | 30.08.10–01.11.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 562015 | 10 x | 08.11.10–20.12.10 | 90,00 EUR | ■ |

Donnerstag, 60 Minuten, 18:45–19:45 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|---|
| K 562018 | 10 x | 08.04.10–17.06.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 562019 | 10 x | 24.06.10–26.08.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 562020 | 10 x | 02.09.10–04.11.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 562021 | 7 x | 11.11.10–23.12.10 | 63,00 EUR | ✦ |

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Dauergruppen

Kurszeiten:

Dienstag, 90 Minuten, 17:45–19:15 Uhr

| | | |
|------|-------------|-------------|
| DG 2 | FORTLAUFEND | 105,50 EUR* |
|------|-------------|-------------|

Mittwoch, 90 Minuten, 14:00–15:30 Uhr

| | | |
|------|-------------|-------------|
| DG 3 | FORTLAUFEND | 105,50 EUR* |
|------|-------------|-------------|

Dienstag, 90 Minuten, 09:00–10:30 Uhr

| | | |
|------|-------------|-------------|
| DG 5 | FORTLAUFEND | 105,50 EUR* |
|------|-------------|-------------|

Dienstag, 60 Minuten, 18:00–19:00 Uhr

| | | |
|------|-------------|------------|
| DG 6 | FORTLAUFEND | 86,00 EUR* |
|------|-------------|------------|

* Preis gilt für ein Quartal

PRÄVENTIVE OSTEOPOROSE-GYMNASTIK

Osteoporose ist eine Stoffwechselkrankheit. Sie führt zu einem Schwund an Knochenmasse, beeinträchtigt die Knochenstruktur und die Funktionsfähigkeit der Knochen. Bewegung ist neben Ernährungsumstellung und medikamentöser Versorgung ein wichtiger Teil der Therapie.

Unser Kurs richtet sich an Frauen, die der Osteoporose vorbeugen oder das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten möchten. Im Mittelpunkt steht das Training motorischer Grundfähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Kräftigende Übungen tragen zu einer erhöhten Gelenk- und Knochenstabilität bei. Entspannung ist ein fester Bestandteil zum Ausklang der Trainingsstunde. Darüber hinaus vermitteln wir Ihnen Basiswissen über den menschlichen Halte- und Bewegungsapparat und Anleitung zur Selbsthilfe.

Kurszeiten:

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

| | | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|---|
| K 562024 | 8 x | 20.05.10–08.07.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 562025 | 8 x | 15.07.10–02.09.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 562026 | 8 x | 09.09.10–28.10.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 562027 | 8 x | 04.11.10–23.12.10 | 72,00 EUR | ■ |

OSTEOPOROSE-GYMNASTIK

Dauergruppe

Dienstag, 60 Minuten, 15:00–16:00 Uhr

DG FORTLAUFEND 86,00 EUR*

* Preis gilt für ein Quartal

GYMNASTIK MIT MUSIK



NEU! GYMNASTIK MIT MUSIK

Mit einfachen tänzerischen und gymnastischen Übungen wird das Kreislaufsystem angeregt und die Koordinationsfähigkeit verbessert. Das Training dient der Ausdauerfähigkeit und wirkt Verspannungen entgegen. Einfache Schrittkombinationen runden das Programm ab. Die Freude an der Bewegung kommt in diesem Kurs nicht zu kurz.

Kurszeiten:

Mittwoch, 60 Minuten, 09:00–10:00 Uhr

K 562062 10 x 07.07.10–08.09.10 90,00 EUR

K 562063 10 x 15.09.10–17.11.10 90,00 EUR

K 562064 5 x 24.11.10–22.12.10 45,00 EUR ✦



„STANDFEST UND MOBIL IM ALTER“

Bewegungsprogramm zur Sturz-Prophylaxe

Das PrimaVita-Programm „Standfest und mobil im Alter“ ist ein modernes Bewegungsprogramm. Es orientiert sich am neuesten Forschungsstand der Sportwissenschaft für das körperliche Training im fortgeschrittenen Alter und will Ihnen helfen, Ihre Unabhängigkeit und Lebensqualität zu erhalten. Das Programm enthält Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und optimiert somit Ihre Gang- und Standsicherheit.

Zwei oder mehr Dinge gleichzeitig tun – das wird mit dem Alter nicht einfacher. Deshalb ist ein wichtiger Schwerpunkt das gleichzeitige Training der kognitiven Fähigkeiten **AUFMERSAMKEIT, GEDÄCHTNIS** und **INFORMATIONSVERRARBEITUNG**, denn diese sind von zentraler Bedeutung für ein zielgerichtetes und sicheres Bewegen.

Das PrimaVita-Programm „Standfest und mobil im Alter“ eignet sich für alle älteren Menschen, die ohne Unterstützung gehen, stehen und aufstehen können. Das gemeinsame Üben in der Gruppe stärkt das Selbstbewusstsein und bringt auch noch Spaß! Abgerundet wird das Programm mit wichtigen Informationen zur sicheren Mobilität im Alltag und zu Sturzgefahren zu Hause.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und feste Hallenturnschuhe mit heller Sohle

Kurszeiten:

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

| | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|
| K 562030 | 8 x | 20.05.10–08.07.10 | 72,00 EUR |
| K 562031 | 8 x | 15.07.10–02.09.10 | 72,00 EUR |
| K 562032 | 8 x | 09.09.10–28.10.10 | 72,00 EUR |
| K 562033 | 8 x | 04.11.10–23.12.10 | 72,00 EUR |

NEU! FIT UND MOBIL MIT THERABAND UND FLEXIBAR

Die Kombination aus Sensomotorik- und Krafttraining sind die Hauptaspekte dieses Kurses. Neben der Schulung von Koordination und Balance soll eben auch gekräftigt werden. Durch die vielen Möglichkeiten der Trainingsgeräte steht einem abwechslungsreichen, aber auch anspruchsvollen und gesunden Training für den ganzen Körper nichts mehr im Wege.

Da das Theraband in unterschiedlichen Stärken verwendet werden kann, können wir Ihnen in diesem Kurs ein individuelles Gruppentraining anbieten. Nutzen auch Sie die Chance, Ihre Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern.

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 20:00–21:00 Uhr

| | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|
| K 562056 | 8 x | 10.05.10–05.07.10 | 72,00 EUR |
| K 562057 | 8 x | 12.07.10–30.08.10 | 72,00 EUR |
| K 562058 | 8 x | 06.09.10–25.10.10 | 72,00 EUR |
| K 562059 | 8 x | 01.11.10–20.12.10 | 72,00 EUR |



FIT & MOBIL MIT THERABAND & FLEXIBAR

PRÄVENTIVE BECKENBODEN-GYMNASTIK

Viele Frauen – ob jung oder alt – leiden unter einer schwachen Beckenbodenmuskulatur mit unangenehmen Begleiterscheinungen wie Blasenschwäche und Harninkontinenz beim Lachen, Husten oder Niesen. Schwangerschaft, altersbedingte hormonelle Veränderungen, Unterleibsoperation, Gebärmutter- und Scheidenwandsenkung oder Infektionen können die Ursache sein.

Mit Hilfe einer speziellen Becken- und Atmungsgymnastik erlangen Sie nach und nach die Fähigkeit, Ihre Beckenbodenmuskulatur intensiver wahrzunehmen und gezielt zu kräftigen. Die Übungen sind alltagstauglich, für Außenstehende nicht sichtbar und für jede Altersgruppe und Lebensphase geeignet.

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 11:00–12:00 Uhr

| | | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|---|
| K 562036 | 8 x | 10.05.10–05.07.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 562037 | 8 x | 12.07.10–30.08.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 562038 | 8 x | 06.09.10–25.10.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 562039 | 8 x | 01.11.10–20.12.10 | 72,00 EUR | ■ |

NEU! BEWEGT VON KOPF BIS FUSS

Einfache, für jeden Teilnehmer nachvollziehbare Bewegungsabläufe aus Gymnastik, Stretching und Tanz werden mit kommunikativen Spielformen zu einem aufmunternden Bewegungsprogramm kombiniert. Eine Kurzentspannung am Ende rundet jede Trainingsstunde ab. Das Bewegungsangebot ist für jede Altersstufe geeignet.

Kurszeiten:

Mittwoch, 60 Minuten, 10:00–11:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|---|
| K 562067 | 10 x | 07.07.10–08.09.10 | 90,00 EUR | |
| K 562068 | 10 x | 15.09.10–17.11.10 | 90,00 EUR | |
| K 562069 | 5 x | 24.11.10–22.12.10 | 45,00 EUR | ★ |

SCHWUNGVOLL IN DEN FEIERABEND



NEU! SCHWUNGVOLL IN DEN FEIERABEND!

Der Kurs hat das Ziel, mit Schwung und Spaß die allgemeine Leistungsfähigkeit und Belastungsfähigkeit des Bewegungsapparates zu verbessern.

In der heutigen Zeit bietet eine gelenkschonende Gymnastik einen optimalen Ausgleich zum Berufsleben, das häufig durch einseitige körperliche Belastungen sowie durch eine enorme Arbeitsverdichtung gekennzeichnet ist. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, dem Körper Ausgleichsübungen anzubieten, um späteren Haltungsschwächen und -schäden vorzubeugen oder sie aufzuhalten.

Ein gezieltes Aufwärmprogramm – unter Einbeziehung ansprechender Musik – bringt Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung. Mit abwechslungsreichen Übungselementen aus der Rückenschule, PILATES und dem Breitensport stärken Sie intensiv Ihre Tiefenmuskulatur und tun gleichzeitig etwas für die großen Muskelgruppen Ihres Bewegungsapparates.

Am Ende einer Stunde lernen Sie verschiedene Massagetechniken, Entspannungs- oder Dehnungsübungen für Körper und Geist kennen.

Kurszeiten:

Mittwoch, 60 Minuten, 19:00–20:00 Uhr

K 562073 10 x 25.08.10–27.10.10 90,00 EUR

K 562074 8 x 03.11.10–22.12.10 72,00 EUR ✦

GYMNASTIK NACH BRUST-OP

Nach einer Brustoperation kann es zu Bewegungseinschränkungen kommen. Durch gezielte Gymnastik vermeiden Sie eine ängstliche Schonhaltung, die zu schmerzhaften Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich führen kann. Erleben Sie gemeinsam mit anderen Frauen die Freude an der Bewegung. Im Anschluss an die Gymnastik ist die Teilnahme an einem kostenlosen Gesprächskreis für an Brustkrebs erkrankte Frauen möglich.

Bitte bringen Sie mit: leichte Kleidung, Hallenturnschuhe

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 14:00–15:00 Uhr

DG FORTLAUFEND 86,00 EUR*

* Preis gilt für ein Quartal

**Weitere Dauergruppen zum Bereich Rücken & Wirbelsäule /
Bewegungstherapie**

GESUNDHEITSSPORT

Dauergruppe

Kurszeiten:

Dienstag, 90 Minuten, 16:00–17:30 Uhr

DG FORTLAUFEND 105,50 EUR*

ALLGEMEINE GYMNASTIK

Dauergruppe

Kurszeiten:

Mittwoch, 60 Minuten, 19:00–20:00 Uhr

DG FORTLAUFEND 86,00 EUR*

* Preis gilt für ein Quartal

TROCKENGYMNASTIK DER RHEUMA-LIGA

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

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

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

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



Rheuma-Liga
Berlin e.V.

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

- „Gelassen & sicher im Stress“
- **NEU!** Mentale Stresskompetenz erweitern durch Humortraining
- QI GONG
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training

STRESSBEWÄLTIGUNG: „GELASSEN UND SICHER IM STRESS“

Stress kann zu Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Kopfschmerzen führen. Lernen Sie, mit den alltäglichen Belastungen besser umzugehen und auch im Stress gelassen und sicher zu reagieren. Systematische Problemlösungen, langfristiger Umgang mit Belastung und Entspannungsübungen sind Inhalte unserer Kurse, die Ihnen helfen werden wieder in die Balance zu kommen.

Kurszeiten:

Mittwoch, 120 Minuten, 18:00–20:00 Uhr

K 563001 10 x 07.04.10–09.06.10 155,00 EUR ■

K 563002 10 x 16.06.10–18.08.10 155,00 EUR ■

K 563003 10 x 25.08.10–27.10.10 155,00 EUR ■

K 563004 8 x 03.11.10–22.12.10 124,00 EUR ■ +

NEU! MENTALE STRESSKOMPETENZ ERWEITERN DURCH HUMORTRAINING

Humor ist eine wichtige Ressource und fördert die Lebensfreude. Sie haben die Chance, auf humorvolle Art die eigenen Kraftquellen und Ziele zu entdecken und umzusetzen. Das bewusste Erleben und Umsetzen der eigenen, ganz persönlichen Humorressourcen, bietet die Möglichkeit, den eigenen Alltag aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Insbesondere angesichts wachsender Komplexität geht es darum, das eigene kreative Potential zu entdecken und zu entfalten.

Humortraining

- hilft den Stress abzubauen und macht den Kopf frei
- steigert die Kreativität und Motivation
- weckt die Lebensfreude und setzt positive Energien frei
- verhilft zu einer wertschätzenden Kommunikation
- stärkt den Blick auf das Positive und fördert die Gelassenheit
- verhilft zum Perspektivwechsel

Kompaktseminar (2 x 6 Stunden)

Freitag, 14:00–20:00 Uhr + Sonntag, 10:00–16:00 Uhr

K 56F007 2 x 24.09.10+26.09.10 155,00 EUR



QI GONG

QI GONG

Qi Gong ist eine uralte Selbstheilungsmethode, die vielfältige Bewegungsübungen und Entspannungsmethoden beinhaltet.

Qi Gong

- fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden
- beugt Krankheiten vor und stärkt das Immunsystem
- lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation
- erweitert die Beweglichkeit
- wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem
- fördert die Konzentration
- wirkt prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten (Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rheuma und anderen, auch schweren chronischen Erkrankungen)

Einsteiger

Kurszeiten:

Donnerstag, 75 Minuten, 17:30–18:45 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 563017 | 10 x | 15.04.10–24.06.10 | 112,50 EUR | ■ |
| K 563018 | 10 x | 01.07.10–02.09.10 | 112,50 EUR | ■ |
| K 563019 | 10 x | 09.09.10–11.11.10 | 112,50 EUR | ■ |
| K 563020 | 6 x | 18.11.10–23.12.10 | 67,50 EUR | + |

Montag, 60 Minuten, 16:00–17:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|---|
| K 563023 | 10 x | 29.03.10–14.06.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 563024 | 10 x | 21.06.10–23.08.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 563025 | 10 x | 30.08.10–01.11.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 563026 | 7 x | 08.11.10–20.12.10 | 63,00 EUR | + |

Für Frühaufsteher (Einsteiger)

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 07:30–08:30 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|---|
| K 563029 | 10 x | 20.04.10–22.06.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 563030 | 10 x | 29.06.10–31.08.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 563031 | 10 x | 07.09.10–09.11.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 563032 | 6 x | 16.11.10–21.12.10 | 54,00 EUR | + |

Für Senioren (Einsteiger)

Kurszeiten:

Donnerstag, 60 Minuten, 09:15–10:15 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|---|
| K 563035 | 10 x | 03.06.10–05.08.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 563036 | 10 x | 12.08.10–14.10.10 | 90,00 EUR | ■ |
| K 563037 | 10 x | 21.10.10–23.12.10 | 90,00 EUR | ■ |

Fortgeschrittene

Kurszeiten:

Donnerstag, 75 Minuten, 19:45–21:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 563040 | 10 x | 15.04.10–24.06.10 | 112,50 EUR | |
| K 563041 | 10 x | 01.07.10–02.09.10 | 112,50 EUR | |
| K 563042 | 10 x | 09.09.10–11.11.10 | 112,50 EUR | |
| K 563043 | 6 x | 18.11.10–23.12.10 | 67,50 EUR | + |

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren. Die Übungen sind für die Integration in den Alltag sehr gut geeignet. Mit dem Wechsel von gezielter Anspannung und Entspannung der Muskulatur wird Ihre Körperwahrnehmung geschult und eine wohltuende Entspannung von Körper und Geist leicht erfahrbar gemacht.

Kurszeiten:

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

K 563007 10 x 20.05.10–22.07.10 90,00 EUR ■

K 563008 10 x 29.07.10–30.09.10 90,00 EUR ■

K 563009 12 x 07.10.10–23.12.10 108,00 EUR ■ +

AUTOGENES TRAINING

Die Methode der konzentrativen Selbstentspannung hat sich weltweit zur Prophylaxe und Therapie funktioneller nervöser Gesundheitsstörungen (Stress, Schlafstörungen, seelische Beschwerden) bewährt. Ein autogenes Training zielt darauf, mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft einen Zustand von innerer Ruhe und körperlicher Entspannung hervorzurufen und damit positiv auf das körperliche und seelische Befinden einzuwirken.

Kurszeiten:

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

K 563012 10 x 20.05.10–22.07.10 90,00 EUR ■

K 563013 10 x 29.07.10–30.09.10 90,00 EUR ■

K 563014 12 x 07.10.10–23.12.10 108,00 EUR ■ +



**KREATIVES IM
FAMILIENZENTRUM**

- **„Wir nähen einen Teddy“**

WIR NÄHEN EINEN TEDDY



WIR NÄHEN EINEN TEDDY

(ca. 15 bis 25 cm groß)

Ein selbst genähter Teddybär ist ein wunderbares Geschenk und lässt nicht nur Kinderaugen heller leuchten. Beim Nähen werden oft Erinnerungen an die eigene Kindheit oder längst vergangene Zeiten mit den eigenen Kindern wach. Hobbykünstlerin Dagmar Soyka erklärt und zeigt Ihnen, wie aus einem Stück Stoff Ihr ganz persönlicher Teddybär entsteht. Das Material wird von der Dozentin mitgebracht und kann zu Kursbeginn käuflich erworben werden. Vorkenntnisse mit dem Nähen (Handnähte) sind erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: Schere, Steck- und Nähnadeln, Bleistift und Lineal sowie Essen und Getränke für Ihren Bedarf.

Termine:

Sonntag, 7 Stunden, 11:00–18:00 Uhr

K 56F005 2 x 09.05.10+16.05.10 70,00 EUR*

K 56F006 2 x 21.11.10+28.11.10 70,00 EUR*

* zzgl. Material (ca. 20,00 EUR)

GEDÄCHTNISTRAINING

- **NEU!** Gehirnjogging
für Senioren

NEU! GEHIRNJOGGING FÜR SENIOREN

Warum ist es so wichtig, ein Leben lang zu lernen? Weil eine wesentliche Erkenntnis über die Denkleistungen ist: „USE IT OR LOSE IT“ (frei übersetzt: „Nutze Deine Denkleistung sonst geht sie verloren“). Diese Erkenntnis gilt ein Leben lang.

Um Ihre Denkleistungen erfolgreich steigern zu können, ist effektives Lernen wichtig. Dies gelingt auf der Grundlage des STEPS*-Ansatzes. Dabei wird das gesamte Spektrum der Denkleistungen thematisiert. Sie lernen, mit welcher konkreten Übung Sie eine bestimmte Denkleistung steigern können. Darüber hinaus vermitteln wir Ihnen Wissen über die Grundlagen der entsprechenden Denkleistung und Sie erfahren, warum eine bestimmte Übung einen positiven Lerneffekt hat. So können Sie Ihr eigener Trainer werden und sich flexibel ein eigenes Programm aus Übungen zusammenstellen, die in diesem Kurs vermittelt werden.

* Lernen soll Spaß machen, regelmäßiges Training ist notwendig, positive Rückmeldung und Erfolge fördern die Lernmotivation, ein Bezug zur eigenen Persönlichkeit unterstützt das Lernen und für effektives Lernen ist „Selber-machen“ das Geheimrezept.

Schnupperkurs:

Montag, 120 Minuten, 10:00–12:00 Uhr

K 569001 1 x 17.05.10 30,00 EUR

Dienstag, 120 Minuten, 10:00–12:00 Uhr

K 569003 1 x 28.09.10 30,00 EUR

Seminar:

Montag, 120 Minuten, 10:00–12:00 Uhr

K 569002 5 x 28.06.10–26.07.10 150,00 EUR

Dienstag, 120 Minuten, 10:00–12:00 Uhr

K 569004 5 x 09.11.10–07.12.10 150,00 EUR

GEWICHTSMANAGEMENT

- **Kondi Pepp**
- **„Ich nehme ab mit PrimaVita“**
- **PrimaVital Fatburner**
- **Ernährungsberatung**
- **Übergewicht – Was tun?**
- **Das Optifast-Programm
bei Übergewicht**



KONDI PEPP

Kondi Pepp im PrimaVita ist ein allgemeines Ausdauertraining zur Verbesserung von Kraft, Mobilität und Kondition, wobei der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Das Training ist abwechslungsreich gestaltet, zielt auf die Anregung des Stoffwechsels und unterstützt die Fettverbrennung. Diese setzt erst nach etwa 30 Minuten ein. In der ersten halben Stunde körperlicher Aktivität werden nur die kurzfristigen Energielieferanten wie Zucker verbrannt.

Die Palette unseres Trainings reicht von allgemeiner Gymnastik über leichtes Belastungstraining bis hin zum Arbeiten mit dem Theraband, das mit seiner hohen Elastizität und dem veränderbaren Dehnungswiderstand fast unbegrenzte Trainingsmöglichkeiten bietet und insbesondere Vielsitzern zu empfehlen ist. Kondi Pepp ist eine gute Möglichkeit, den Gesamtzustand des Körpers zu verbessern. Abgesehen von der Gewichtsreduktion wird auch das Risiko eines Herzinfarkts vermindert und das Immunsystem gekräftigt.

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 17:30–18:30 Uhr

K 564001 8 x 19.04.10 – 14.06.10 72,00 EUR

K 564002 8 x 21.06.10 – 09.08.10 72,00 EUR

K 564003 8 x 16.08.10 – 04.10.10 72,00 EUR

K 564004 11 x 11.10.10 – 20.12.10 99,00 EUR ✦

KONDI PEPP

Dauergruppe

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 20:00–21:00 Uhr

DG FORTLAUFEND 86,00 EUR*

*Preis gilt pro Quartal

GEWICHTSREDUKTION „ICH NEHME AB MIT PRIMAVITA“

Sie neigen zu Übergewicht und möchten dauerhaft etwas dagegen unternehmen? Unser Kurs zielt auf eine nachhaltige Gewichtskontrolle durch eine grundlegende Veränderung des Essverhaltens. Denn der Mensch ist, was er isst. Ein Gramm Fett z.B. hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie ein Gramm Eiweiß oder Kohlenhydrate. Wir trainieren mit Ihnen eine fettkontrollierte, aber kohlenhydratliberale Ernährung, um das Gewicht zu senken und zu stabilisieren. Mit unserem Bewegungsprogramm motivieren wir Sie zu regelmäßiger körperlicher Aktivität.

Kurszeiten:

Donnerstag, 150 Minuten, 18:15–21:00 Uhr

K 564007 10 x 24.06.10–26.08.10 230,00 EUR ■

K 564008 10 x 02.09.10–04.11.10 230,00 EUR ■

PRIMAVITAL FATBURNER

„und so geht es weiter ...“ Sie haben einen Gewichtsreduktionskurs besucht und möchten nun „am Ball“ bleiben? Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer geeignet, die durch gezielte Bewegung ihr Gewicht reduzieren wollen oder nach einer Gewichtsreduktion, z.B. durch die Programme „Ich nehme ab mit PrimaVita“ oder „Optifast“, dauerhaft halten möchten.

Kurszeiten:

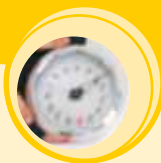
Dienstag, 60 Minuten, 17:45–18:45 Uhr

K 564012 10 x 27.04.10–29.06.10 90,00 EUR

K 564013 10 x 06.07.10–07.09.10 90,00 EUR

K 564014 10 x 14.09.10–16.11.10 90,00 EUR

K 564015 5 x 23.11.10–21.12.10 45,00 EUR ✦



INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Auf Wunsch mit persönlicher Auswertung nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Wer auf eine abwechslungsreiche Ernährung achtet, leistet einen wichtigen Beitrag zu körperlichem Wohlbefinden und verbessert seine Leistungsfähigkeit. Umgekehrt kann eine einseitige oder maßlose Ernährung die Entstehung vieler Krankheiten begünstigen. 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.

Termine nach Vereinbarung.

Kosten:

| | |
|--|---------------------|
| Erster Termin 45 Minuten (inklusive Erstanamnese) | 50,00 EUR |
| Folgeberatung 30 Minuten | 40,00 EUR |
| Auswertung je nach Aufwand (computerunterstützte Nährwertanalyse, Besprechung der Ernährungsprotokolle) | 20,00 bis 40,00 EUR |

ÜBERGEWICHT – WAS TUN? EIN INFO-ABEND

Was bringen Diäten tatsächlich?

In Deutschland sind rund zwei Drittel aller Männer und etwa die Hälfte aller Frauen übergewichtig. Die Folgen sind Stoffwechselfstörungen wie Diabetes, Gicht und Gelenkerkrankungen. Das Risiko an Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Arterienverkalkung oder Venenleiden zu erkranken, nimmt bei Menschen mit Übergewicht deutlich zu. Diäten zur Gewichtsreduktion gehören für viele Menschen zum Alltag. Es ist zwar relativ leicht, das richtige Gewicht zu erreichen, es anschließend dauerhaft zu halten, erweist sich in den meisten Fällen jedoch als großes Problem.

Unsere Themen:

- Was ist eigentlich Übergewicht und was ist daran so schädlich?
- Was bringen Diäten tatsächlich?
- Was kann man selbst gegen Übergewicht tun?
- Wie sinnvoll ist Bewegung?
- Was muss ich an meinem Verhalten ändern?
- Wie ist ein reduziertes Gewicht langfristig zu halten?

Referenten:

Barbara Kodelja

(Diplom-Oecotrophologin, Programmleiterin)

Dr. Dr. Gerd Ludescher

(Ärztlicher Leiter Gesundheitszentrum PrimaVita)

Wolfgang Schwabe

(Psychologische Praxis im Krankenhaus Waldfriede)

Termine:

Donnerstag, 19:00 Uhr

1 x 29.04.2010

1 x 23.09.2010

Um Anmeldung wird gebeten: (030) 81 810 303

Gruppenstarts auf Anfrage

OPTIFAST

Gewichtsabnahme und Gewichtsstabilisierung

OPTIFAST 52-PROGRAMM



Das Optifast-Programm ist eine 52-wöchige, ambulante und interdisziplinär durchgeführte Langzeit-Therapiemaßnahme für Personen, die mindestens 30% über ihrem Normalgewicht wiegen (Body-Maß-Index größer als 30 kg/m²). Ziel ist eine deutliche Gewichtsreduktion und -stabilisierung durch den Aufbau neuer und nachhaltiger Verhaltensweisen.

OPTIFAST II KURZPROGRAMM



Das Optifast II Kurzprogramm ist eine 15-wöchige ambulante und interdisziplinäre Therapiemaßnahme für Personen mit einem mittleren Übergewicht von bis zu 30 % über ihrem Normalgewicht (Body-Maß-Index bis 30 kg/m²).

In beiden Programmen unterstützt Sie unser professionelles Spezialisten-Team (Ärzte, Krankenschwester, Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapeuten) bei einer sicheren und dauerhaften Gewichtsabnahme. Ihre Bemühungen werden durch den Einsatz einer Diätphase mit einer bilanzierten Kost (Formuladiät) gefördert. Im Verlauf der Betreuung finden regelmäßige Gruppentreffen von ca. drei Stunden pro Woche statt.

OPTIFAST EINZELBETREUUNG

Wollen Sie individuell betreut abnehmen und trainieren, so stellt sich unser Team von erfahrenen und kompetenten Experten komplett auf Ihre Bedürfnisse ein.

Information und Anmeldung:

Barbara Kodelja (Diplom-Oecotrophologin)

Tel.: (030) 81 810-303, Fax: (030) 81 810-308

b.kodelja@primavita-berlin.de



(Präventive Gesundheitsuntersuchung)

Anhand ausführlicher Gespräche mit den betreuenden Fachärzten und eingehender klinischer und vielfältiger apparativer Untersuchungen, erhalten Sie einen breiten Überblick über Ihren aktuellen Gesundheitszustand, Ihr Leistungsvermögen und Ihre potentiellen Gesundheitsressourcen.

Der Programmablauf ist so gestaltet, dass innerhalb von 7 Stunden alle Untersuchungen stattfinden, die Befunde ausführlich besprochen werden und Sie am Ende einen kompletten schriftlichen Untersuchungsbericht erhalten.

Sie können den Basis-Check-up auf Wunsch und nach Bedarf durch vielfältige Zusatzuntersuchungen ergänzen.

Während Ihres Aufenthaltes im Krankenhaus Waldfriede führt Sie eine kompetente Ansprechpartnerin in das Tagesprogramm ein, begleitet Sie zu den verschiedenen Untersuchungseinheiten und sorgt dafür, dass alles reibungslos abläuft. Damit Sie zwischen den Untersuchungseinheiten entspannen können, steht für Sie auf dem Klinikgelände ein komfortables und geräumiges Tageszimmer mit Dusche bereit.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne eine ausführliche Broschüre zu.

Information und Anmeldung:

Tel.: (030) 81 810-309

Fax: (030) 81 810-308

UNSERE DAUERGRUPPEN IM ÜBERBLICK

Alle Preise pro Quartal.

Mach mit – bleib fit

Mi 15:30–17:00 Uhr

Preis: 105,50 EUR

Kondi-Pepp

Mo 20:00–21:00 Uhr

Preis: 86,00 EUR

Gesundheitssport

Di 16:00–17:30 Uhr

Preis: 105,50 EUR

Aquanastik 5

Di 17:00–18:00 Uhr

Preis: 125,00 EUR ○

Aquanastik 6

Di 18:00–19:00 Uhr

Preis: 125,00 EUR ○

NEU! Aquasport Tiefwasser 1

Mi 19:00–20:00 Uhr

Preis: 125,00 EUR

Start: 05.10.2010

Gymnastik nach Brust-OP

Di 14:00–15:00 Uhr

Preis: 86,00 EUR

Osteoporose-Gymnastik

Di 15:00–16:00 Uhr

Preis: 86,00 EUR

Rückenschule 1

Di 16:15–17:45 Uhr

Preis: 105,50 EUR

Rückenschule 3

Mo 19:00–20:00 Uhr

Preis: 86,00 EUR

Wirbelsäulen-Gymnastik 2

Di 17:45–19:15 Uhr

Preis: 105,50 EUR

Wirbelsäulen-Gymnastik 3

Mi 14:00–15:30 Uhr

Preis: 105,50 EUR

Wirbelsäulen-Gymnastik 5

Di 09:00–10:30 Uhr

Preis: 105,50 EUR

Wirbelsäulen-Gymnastik 6

Di 18:00–19:00 Uhr

Preis: 86,00 EUR

Herzsport 1

Mi 16:00–17:30 Uhr

Preis: 120,00 EUR ■

Herzsport 2

Mi 17:30–19:00 Uhr

Preis: 120,00 EUR ■

NEU! Herzsport 3

Mi 09:30–11:00 Uhr

Preis: 120,00 EUR ■

Start: 12.04.2010

Allgemeine Gymnastik 2

Mi 19:00–20:00 Uhr

Preis: 86,00 EUR

GESPRÄCHSKREISE FÜR ALKOHOL-/ MEDIKAMENTENABHÄNGIGE

Der Gesprächskreis bietet Hilfe, um

- die Krankheit zu erkennen und sie sich einzugestehen
- Voraussetzungen für eine dauerhafte Abstinenz von Suchtmitteln zu schaffen
- Wege zu finden, ohne Suchtmittel Probleme zu lösen
- neue Lebensinhalte entdecken und eine neue Sinnggebung zu lernen

Termin: jeden 2. und 4. Mittwoch des Monats

Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Krankenpflegeschule Waldfriede - Haus B

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

Vor- und Einzelgespräche sind nach Vereinbarung möglich

Begegnungstage für Alkoholabhängige:

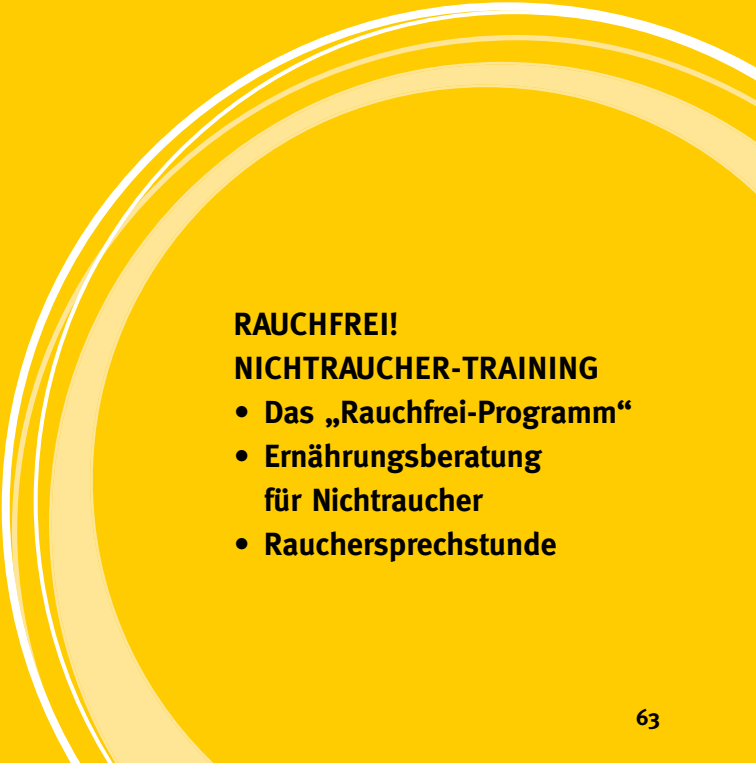
Termin: Sonntag auf Anfrage

Uhrzeit: 10:00–16:00 Uhr

Information und Anmeldung: (030) 81 810-301



GESPRÄCHSKREISE

- 
- RAUCHFREI!**
NICHTRAUCHER-TRAINING
- Das „Rauchfrei-Programm“
 - Ernährungsberatung für Nichtraucher
 - Rauchersprechstunde

ENDLICH RAUCHFREI!



DAS „RAUCHFREI-PROGRAMM“

Das „Rauchfrei-Programm“ ist ein modernes Gruppenprogramm zur Tabakentwöhnung und wurde nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und auf Grundlage langjähriger Erfahrungen entwickelt.

Es richtet sich an alle, die

- mit dem Rauchen aufhören wollen
- langfristig rauchfrei leben wollen
- sich für ihr Vorhaben eine professionelle Unterstützung wünschen

Das Programm arbeitet mit einem festgelegten Rauchstopp-Tag, ohne dass zuvor der Tabakkonsum reduziert wurde. Ihre Kursleiterin bereitet Sie kompetent und erfahren auf diesen Rauchstopp vor. Gut gerüstet werden Sie nach der vierten Kursstunde Ihren ersten rauchfreien Tag erleben. Anschließend werden Sie dabei unterstützt und angeleitet, auch weiterhin rauchfrei zu bleiben.

Das Programm besteht aus sieben Kursstunden und einer telefonischen Betreuung.

Kurszeiten:

Donnerstag, 90 Minuten, 19:45–21:15 Uhr

| | | | | |
|----------|-----|-------------------|-------------|---|
| K 565001 | 8 x | 03.06.10–22.07.10 | 135,00 EUR* | ■ |
| K 565002 | 8 x | 29.07.10–16.09.10 | 135,00 EUR* | ■ |
| K 565003 | 8 x | 30.09.10–18.11.10 | 135,00 EUR* | ■ |

* zzgl. Materialkosten (20,00 EUR)



INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG FÜR NICHTRAUCHER

Nicht nur der Stoffwechsel, auch das Essverhalten des Rauchers unterscheidet sich von dem des Nichtraucher. Wer nach der letzten Zigarette sein Gewicht halten möchte, sollte rechtzeitig auf eine dem Stoffwechsel des Nichtrauchers angepasste Ernährung achten. Wir zeigen Ihnen, wie sich Ihr Energiebedarf als Nichtraucher ändert, wie Sie Ihr Essverhalten erkennen und wie Sie sich dem veränderten Bedarf angemessen ernähren können.

Diese Beratung ist die ideale Ergänzung zum Nichtraucher-Training!

| | | |
|----------------------|------------|-----------|
| 1 Beratung | 45 Minuten | 50,00 EUR |
| Folgeberatung | 30 Minuten | 40,00 EUR |

Anmeldung unter: (030) 81 810 301

Termine auf Anfrage.

RAUCHERSPRECHSTUNDE

Beschäftigen Sie sich auch mit dem Gedanken, das Rauchen aufzugeben? Haben Sie bereits den festen Entschluss gefasst, mit dem Rauchen aufzuhören? Wenn das Thema schon eine Weile in Ihrem Kopf ist, werden die folgenden Fragen Sie gewiss interessieren:

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

Ihr Kursleiter berät und unterstützt Sie dabei, Ihren individuellen Weg zum Rauchstopp herauszufinden und Ihre eigenen Strategien für ein rauchfreies Leben zu entwickeln.

| | | |
|-----------------|------------|-----------|
| 1 Termin | 30 Minuten | 40,00 EUR |
|-----------------|------------|-----------|

Termine: nach Vereinbarung

Information und Anmeldung: (030) 81 810-301

PRIMAVITA-SEMINARZENTRUM

Nutzen Sie unsere Ressourcen für Ihre eigene Veranstaltung im Gesundheitszentrum PrimaVita. Wir vermieten unsere vielfältig nutzbaren Seminar- und Bewegungsräume bei vorhandenen Kapazitäten gern auch an externe Dienstleister und Unternehmen. Bei Bedarf können Sie unsere sehr gut ausgestattete Lehrküche in Ihr Veranstaltungskonzept integrieren.

Für Dienstleister aus dem Gesundheitswesen übernehmen wir darüber hinaus die Organisation und Durchführung von Veranstaltungen bzw. stehen Ihnen als Partner für gemeinsame Projekte und Aktivitäten zur Verfügung. Wenn Sie es wünschen, sind wir Ihnen auch bei der inhaltlichen Gestaltung oder bei der Vermittlung geeigneter Seminarleiter behilflich. Die gastronomische Versorgung Ihrer Gäste und Teilnehmer liegt bei uns in guten Händen. Zu den konkreten Nutzungsmöglichkeiten und Konditionen beraten wir Sie gerne.

Information: (030) 81 810-306

E-Mail: m.herziger@primavita-berlin.de

Mietpreise pro Stunde*

| | |
|---------------------|-----------|
| Seminarraum 38 qm | 36,00 EUR |
| Seminarraum 76 qm | 54,00 EUR |
| Lehrküche | 56,00 EUR |
| Bewegungsraum 67 qm | 50,00 EUR |
| Bewegungsraum 78 qm | 58,00 EUR |

Tagesvermietung

| | |
|-------------------|------------|
| Seminarraum 38 qm | 145,00 EUR |
| Seminarraum 76 qm | 170,00 EUR |

* alle Preise zzgl. gesetzliche MwSt.



PRIMAVITA-SEMINARZENTRUM

RUND UM DIE GEBURT

- Informationsabend
- Geburtsvorbereitung
- Stillgruppentreff
- Nordic Walking
- Wirbelsäulen-Gymnastik
- Herzkreislauf-Training
- Rückbildungsgymnastik
- Nordic Walking für Mütter mit Säuglingen im Tragetuch
- Rückenfit mit Kind



INFORMATIONSNABEND FÜR WERDENDE ELTERN

im Krankenhaus Waldfriede

Unsere kostenlose Informationsveranstaltung für werdende Eltern bietet Ihnen die Möglichkeit, unser Konzept kennen zu lernen, Fragen zu stellen und unsere angenehm gestalteten Kreißsäle zu besichtigen.

Unser Ziel ist eine natürliche und familienorientierte Entbindung, bei der die Wünsche und Bedürfnisse der Gebärenden unter Wahrung aller medizinischen Standards für Mutter und Kind im Mittelpunkt stehen.

Veranstaltungsort: großer Saal des Krankenhauses Waldfriede
Weitere Informationen: (030) 81 810-207

Termine: (Beginn immer 18:00 Uhr)

20.04.10 | 11.05.10 | 01.06.10 | 22.06.10 | 13.07.10 | 03.08.10 |
24.08.10 | 14.09.10 | 05.10.10 | 26.10.10 | 16.11.10 | 07.12.10

GEBURTSVORBEREITUNG

im Krankenhaus Waldfriede

Zur optimalen Vorbereitung auf die Geburt gehört, dass Sie mit Ihrem Partner Spannungs- und Entspannungsübungen sowie ein Atemtraining kennenlernen. Wir bieten diesen Kurs jeweils dienstags, donnerstags und sonntags an.

■ Die Kosten für die Frau übernehmen die meisten Krankenkassen!

Kurszeiten:

NEU! Dienstag, 90 Minuten, **19:30–21:00 Uhr**

5 X FORTLAUFEND



PREIS FÜR DEN PARTNER

50,00 EUR

Leitung: Astrid Runge (Hebamme)

NEU! Donnerstag, 90 Minuten, **18:30–20:00 Uhr**

5 X FORTLAUFEND



PREIS FÜR DEN PARTNER

50,00 EUR

Leitung: Larissa Hanschke (Hebamme)

Sonntag, 120 Minuten, **10:00–13:00 Uhr**

3 X FORTLAUFEND



PREIS FÜR DEN PARTNER

55,00 EUR

Leitung: Margret Große (Hebamme)

Einstieg jederzeit möglich!

Information und Anmeldung: (030) 81 810-245
Sekretariat Gynäkologie/Geburtshilfe

STILLGRUPPENTREFF

im Krankenhaus Waldfriede

„Infos rund um das Stillen und um das Baby“

Termin:

Donnerstag, 105 Minuten, **13:00–14:45 Uhr**

Leitung: Marita Laleike (Stillberaterin)

Treffpunkt: Krankenhaus Waldfriede
Haus J (gegenüber dem Ärztehaus)

NORDIC WALKING



NORDIC WALKING FÜR SCHWANGERE

Nordic Walking löst Verspannungen in der Rückenmuskulatur und entlastet die Wirbelsäule. Vor allem aus diesem Grund ist dieser Sport für Schwangere gut geeignet. Weitere Vorteile für die werdende Mutter: Nordic Walking vermindert durch die Anregung des Lymphflusses die Einlagerung von Wasser im Gewebe und wirkt einer übermäßigen Gewichtszunahme entgegen.

■ Die Teilnehmerinnen der mit einem grünen Quadrat gekennzeichneten Kurse erhalten bei der Kursanmeldung einen Einkaufsgutschein von BabyOne über 20,00 EUR.

Kurszeiten:

Freitag, 90 Minuten, 10:00 – 11:30 Uhr

| | | | | |
|----------|-----|---------------------|-----------|---|
| K 561016 | 6 x | 28.05.10 – 02.07.10 | 81,00 EUR | ■ |
| K 561017 | 6 x | 09.07.10 – 13.08.10 | 81,00 EUR | ■ |
| K 561018 | 6 x | 20.08.10 – 24.09.10 | 81,00 EUR | ■ |
| K 561019 | 6 x | 01.10.10 – 05.11.10 | 81,00 EUR | ■ |
| K 561020 | 6 x | 12.11.10 – 17.12.10 | 81,00 EUR | ■ |

Der Einkaufsgutschein kann in folgenden Filialen eingelöst werden:

BabyOne Teltow, Oderstraße 45

BabyOne Wildau, Chausseestraße 1



WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK



WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK IN DER SCHWANGERSCHAFT

Schwangerschaftsgymnastik

Viele Frauen möchten auch während der Schwangerschaft beweglich bleiben und Sport treiben. In unserem Kurs lernen Sie, worauf es beim körperlichen Training in der Schwangerschaft ankommt und welche Übungen Sie meiden sollten.

Bitte bringen Sie mit: Hallenturnschuhe, kleines Handtuch

■ Die Teilnehmerinnen der mit einem grünen Quadrat gekennzeichneten Kurse erhalten bei der Kursanmeldung einen Einkaufsgutschein über 20,00 EUR.

Kurszeiten:

Mittwoch, 60 Minuten, 19:00–20:00 Uhr

| | | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|-----|
| K 562042 | 8 x | 02.06.10–21.07.10 | 72,00 EUR | ■ ■ |
| K 562043 | 8 x | 28.07.10–15.09.10 | 72,00 EUR | ■ ■ |
| K 562044 | 8 x | 22.09.10–10.11.10 | 72,00 EUR | ■ ■ |
| K 562045 | 6 x | 17.11.10–22.12.10 | 54,00 EUR | ★ ■ |

Der Einkaufsgutschein kann in folgenden Filialen eingelöst werden:

BabyOne Teltow, Oderstraße 45

BabyOne Wildau, Chausseestraße 1



HERZKREISLAUFTRAINING FÜR SCHWANGERE IM WASSER



Schwangerschaftsgymnastik

Unser Übungsprogramm beinhaltet ein Herzkreislauf-Training und dient der Mobilisierung und Entspannung des Bewegungsapparates. Sie lernen, wie Sie Ihren in der Schwangerschaft stark beanspruchten Rücken kräftigen können, ohne sich zu überlasten und trainieren die Beckenbodenmuskulatur zur Vermeidung von Inkontinenzbeschwerden nach der Schwangerschaft. Das Wasser ist mit Sauerstoff angereichert.

Die Wassertemperatur beträgt 30 bis 32°C.

Kursort: Schwimmbad PrimaVita

Teltower Damm 95–101, 14167 Berlin

Dieser Kursort gilt für alle in der Folge genannten Angebote.

Das PrimaVita-Bad ist kein öffentliches Schwimmbad.

○ Achtung Schließzeiten:

Das PrimaVita-Bad ist vom 12. bis 23. Juli 2010 aufgrund von Wartungsarbeiten geschlossen. Dies wurde in der Kursplanung entsprechend berücksichtigt.

■ Die Teilnehmerinnen der mit einem grünen Quadrat gekennzeichneten Kurse erhalten bei der Kursanmeldung einen Einkaufsgutschein über 20,00 Euro.

Kurszeiten:

Montag, 60 Minuten, 19:00–20:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|-------|
| K 568001 | 8 x | 14.06.10–16.08.10 | 90,00 EUR | ■ ○ ■ |
| K 568002 | 8 x | 23.08.10–11.10.10 | 90,00 EUR | ■ ■ |
| K 568003 | 10 x | 18.10.10–20.12.10 | 112,50 EUR | ■ ✦ ■ |

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

| | | | | |
|----------|-----|-------------------|------------|-------|
| K 568006 | 9 x | 06.05.10–08.07.10 | 101,25 EUR | ■ ✦ ■ |
| K 568007 | 8 x | 29.07.10–16.09.10 | 90,00 EUR | ■ ■ |
| K 568008 | 8 x | 23.09.10–11.11.10 | 90,00 EUR | ■ ■ |
| K 568009 | 6 x | 18.11.10–23.12.10 | 67,50 EUR | ✦ ■ |

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

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|-------|
| K 568012 | 8 x | 17.06.10–19.08.10 | 90,00 EUR | ■ ○ ■ |
| K 568013 | 8 x | 26.08.10–14.10.10 | 90,00 EUR | ■ ■ |
| K 568014 | 10 x | 21.10.10–23.12.10 | 112,50 EUR | ■ ✦ ■ |



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Ungefähr sechs Wochen nach der Geburt, wenn Sie sich wieder gut fühlen und der Alltag mit dem Kind schon ein bisschen klappt, können Sie bei uns mit der Rückbildung beginnen. In unserem Kurs, zu dem Sie selbstverständlich Ihr Kind mitbringen können, erlernen Sie ein gezieltes, die Muskeln aufbauendes Training für Beckenboden, Rücken, Bauch, Beine und Po. Damit Ihnen der ungewohnte Alltag mit dem Baby leichter fällt, gehören auch Entspannungsübungen und Erholung für Rücken, Schultern und Nacken dazu.

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikkleidung, warme Socken, ein Handtuch für Sie und eine kleine Decke für das Baby, Ihre Versicherungskarte

■ Die Kosten für 10 Termine übernimmt Ihre Krankenkasse.

Kurszeiten:

Dienstag, 60 Minuten, 09:30–10:30 Uhr

10 X FORTLAUFEND*



Dienstag, 60 Minuten, 10:45–11:45 Uhr

10 X FORTLAUFEND*



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

10 X FORTLAUFEND*



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

10 X FORTLAUFEND*



Leitung: Katja Fenner (Hebamme)

* Einstieg jederzeit möglich!



NORDIC WALKING FÜR MÜTTER MIT SÄUGLINGEN IM „TRAGETUCH“

In unserem Nordic-Walking-Kurs für Mütter mit Säuglingen im Tragetuch haben Sie die Hände frei und können schon kurze Zeit nach der Geburt wieder in der Natur sportlich aktiv werden. Nordic Walking schont Ihre Gelenke, fördert den Stressabbau und löst hartnäckige Verspannungen im Schulter-Nackenbereich. Sie tun mit diesem Sport übrigens nicht nur sich selbst etwas Gutes. Ihr Kind wird die Nähe zu Ihnen und die Wärme Ihres Körpers in vollen Zügen genießen.

Bitte bringen Sie mit: feste Sportschuhe, wetterfeste Kleidung
Ein Tragetuch für Ihr Baby können Sie bei BabyOne erwerben.

Kurszeiten:

Freitag, 90 Minuten, 11:30–13:00 Uhr

K 561023 8 x 04.06.10–23.07.10 100,00 EUR ■

K 561024 8 x 30.07.10–17.09.10 100,00 EUR ■

K 561025 8 x 24.09.10–12.11.10 100,00 EUR ■

Der Einkaufsgutschein kann in folgenden Filialen
eingelöst werden:

BabyOne Teltow, Oderstraße 45

BabyOne Wildau, Chausseestraße 1



NORDIC WALKING MIT SÄUGLING

RÜCKENFIT MIT KIND!

Mutter-Kind-Kurs

Ein Angebot für Mütter mit Kindern zwischen 3 und 12 Monaten. Um die neuen körperlichen Herausforderungen Ihres Alltags mit Kindern noch besser zu bewältigen, erlernen Sie in unserer Rückenschule wohltuende Kräftigungs- und Entspannungsübungen.

Unser Kurs vermittelt Ihnen viele Informationen und praktische Übungen zur Stärkung Ihres Rückens. Gleichzeitig erfahren Sie allerhand Wissenswertes zur Frühförderung Ihres Kindes. Gemeinsam mit Ihrem Baby werden Sie in unserem Kurs viel Spaß haben.

Kurszeiten:

Freitag, 90 Minuten, 10:30–12:00 Uhr

| | | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|---|
| K 562048 | 6 x | 30.04.10–04.06.10 | 81,00 EUR | ■ |
| K 562049 | 6 x | 11.06.10–16.07.10 | 81,00 EUR | ■ |
| K 562050 | 6 x | 23.07.10–27.08.10 | 81,00 EUR | ■ |
| K 562051 | 6 x | 03.09.10–08.10.10 | 81,00 EUR | ■ |
| K 562052 | 6 x | 15.10.10–19.11.10 | 81,00 EUR | ■ |
| K 562053 | 6 x | 26.11.10–17.12.10 | 81,00 EUR | ■ |

Bitte beachten Sie unseren neuen Kurs:

PILATES mit Kind auf Seite 22

**WASSERKURSE FÜR
BABYS & KINDER
(Eltern-Kind-Angebote)**

- Baby- und Kleinkindschwimmen
- **NEU!** Wassergewöhnungskurse
- Schwimmlernkurse

Wasserkurse für Babys & Kinder

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

Dieser Kursort gilt für alle in der Folge genannten Angebote.

Das PrimaVita-Bad ist kein öffentliches Schwimmbad.

○ Achtung Schließzeiten:

Das PrimaVita-Bad ist vom 12. bis 23. Juli 2010 aufgrund von Wartungsarbeiten geschlossen. Dies wurde in der Kursplanung entsprechend berücksichtigt.

BABYSCHWIMMEN (4. bis 24. Monat)

Gemeinsam mit einem Elternteil im Wasser, nimmt Ihr Kind spielerisch Kontakt zum nassen Element auf. Je früher sich Ihr Kind an die Besonderheiten von Wasser gewöhnen kann desto leichter erlernt es später das Schwimmen. Ein weiterer Vorteil: Durch das Babyschwimmen wird Ihr Kind später auch in ungewohnten Situationen über die nötige Sicherheit im Wasser verfügen.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 32 Grad.

Bitte beachten Sie:

In der ersten Kursstunde findet eine theoretische Unterweisung statt. Die Teilnahme am ersten Termin ist daher zwingend erforderlich. Aus Kapazitätsgründen kann immer nur ein Elternteil mit ins Schwimmbecken. Pro Kind sind zwei Begleitpersonen (Erwachsene) zugelassen, jedoch keine Geschwisterkinder.

Bitte bringen Sie mit: Badekleidung, Badelatschen, Badetuch und eine spezielle „Wasserwindel“ für Ihr Kind, Babybag (z.B. MaxiCosi), Chip oder 1 Euro für den Schrank

4. bis 11. Monat

Kurszeiten:

Sonntag, 30 Minuten, 10:00–10:30 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 567050 | 12 x | 11.04.10–04.07.10 | 108,00 EUR | + |
| K 567051 | 10 x | 01.08.10–10.10.10 | 90,00 EUR | |
| K 567052 | 10 x | 17.10.10–19.12.10 | 90,00 EUR | |

Sonntag, 30 Minuten, 13:00–13:30 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 567054 | 12 x | 11.04.10–04.07.10 | 108,00 EUR | + |
| K 567055 | 10 x | 01.08.10–10.10.10 | 90,00 EUR | |
| K 567056 | 10 x | 17.10.10–19.12.10 | 90,00 EUR | |

Sonntag, 30 Minuten, 13:30–14:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 567058 | 12 x | 11.04.10–04.07.10 | 108,00 EUR | + |
| K 567059 | 10 x | 01.08.10–10.10.10 | 90,00 EUR | |
| K 567060 | 10 x | 17.10.10–19.12.10 | 90,00 EUR | |

Dienstag, 30 Minuten, 10:00–10:30 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|---|
| K 567046 | 10 x | 01.06.10–17.08.10 | 90,00 EUR | ○ |
| K 567047 | 10 x | 24.08.10–26.10.10 | 90,00 EUR | |
| K 567048 | 8 x | 02.11.10–21.12.10 | 72,00 EUR | + |

Donnerstag, 30 Minuten, 12:00–12:30 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 567062 | 11 x | 22.04.10–08.07.10 | 99,00 EUR | + |
| K 567063 | 10 x | 29.07.10–30.09.10 | 90,00 EUR | |
| K 567064 | 12 x | 07.10.10–23.12.10 | 108,00 EUR | + |

Freitag, 30 Minuten, 09:00–09:30 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|---|
| K 567066 | 10 x | 30.04.10–02.07.10 | 90,00 EUR | |
| K 567067 | 10 x | 30.07.10–01.10.10 | 90,00 EUR | |
| K 567068 | 11 x | 08.10.10–17.12.10 | 99,00 EUR | + |



BABY- / KLEINKINDSCHWIMMEN

12. bis 24. Monat

Kurszeiten:

Sonntag, 30 Minuten, 10:30–11:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 567070 | 12 x | 11.04.10–04.07.10 | 108,00 EUR | + |
| K 567071 | 10 x | 01.08.10–10.10.10 | 90,00 EUR | |
| K 567072 | 10 x | 17.10.10–19.12.10 | 90,00 EUR | |

Sonntag, 30 Minuten, 14:00–14:30 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 567074 | 12 x | 11.04.10–04.07.10 | 108,00 EUR | + |
| K 567075 | 10 x | 01.08.10–10.10.10 | 90,00 EUR | |
| K 567076 | 10 x | 17.10.10–19.12.10 | 90,00 EUR | |

Sonntag, 30 Minuten, 14:30–15:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 567078 | 12 x | 11.04.10–04.07.10 | 108,00 EUR | + |
| K 567079 | 10 x | 01.08.10–10.10.10 | 90,00 EUR | |
| K 567080 | 10 x | 17.10.10–19.12.10 | 90,00 EUR | |

Sonntag, 30 Minuten, 15:30–16:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|------------|---|
| K 567082 | 12 x | 11.04.10–04.07.10 | 108,00 EUR | + |
| K 567083 | 10 x | 01.08.10–10.10.10 | 90,00 EUR | |
| K 567084 | 10 x | 17.10.10–19.12.10 | 90,00 EUR | |

Dienstag, 30 Minuten, 10:30–11:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|---|
| K 567086 | 10 x | 01.06.10–17.08.10 | 90,00 EUR | ○ |
| K 567087 | 10 x | 24.08.10–26.10.10 | 90,00 EUR | |
| K 567088 | 8 x | 02.11.10–21.12.10 | 72,00 EUR | + |

Freitag, 30 Minuten, 09:30–10:00 Uhr

| | | | | |
|----------|------|-------------------|-----------|---|
| K 567090 | 10 x | 30.04.10–02.07.10 | 90,00 EUR | |
| K 567091 | 10 x | 30.07.10–01.10.10 | 90,00 EUR | |
| K 567092 | 11 x | 08.10.10–17.12.10 | 99,00 EUR | + |



BABY- / KLEINKINDSCHWIMMEN

NEU! WASSERGEWÖHNUNGSKURSE

(Grundlage für den fortführenden Kinderschwimmkurs)

Die Kinder werden in spielerischer Form an das Wasser herangeführt. Sie erlernen den Umgang mit der Pool-Nudel, mit deren Hilfe sich die Kinder auch im tiefen Wasser sicher und angstfrei bewegen.

Lernziele sind:

- Auseinandersetzung mit dem Element Wasser
- Auftrieb und Gleiten in Brust- und Rückenlage
- Tauch- und Atemübungen
- Ungeformte Sprünge zur Mutschulung

Die Wassergewöhnung schafft die Grundlage für fortführende Kinderschwimmlernkurse, die dann hauptsächlich im tiefen Wasser stattfinden.

Bitte beachten Sie: In der ersten Kursstunde findet eine theoretische Unterweisung statt. Die Teilnahme am ersten Termin ist daher zwingend erforderlich.

2- bis 3-jährige Kinder

(Eine feste Bezugsperson darf regelmäßig mit ins Wasser)

Kurszeiten:

Freitag, 60 Minuten, 10:30–11:30 Uhr

K 567094 10 x 30.04.10–02.07.10 120,00 EUR

K 567095 10 x 30.07.10–01.10.10 120,00 EUR

K 567096 11 x 08.10.10–17.12.10 132,00 EUR ✦

Freitag, 60 Minuten, 11:30–12:30 Uhr

K 567097 10 x 30.04.10–02.07.10 120,00 EUR

K 567098 10 x 30.07.10–01.10.10 120,00 EUR

K 567099 11 x 08.10.10–17.12.10 132,00 EUR ✦

3-jährige Kinder

(Eine feste Bezugsperson darf regelmäßig mit ins Wasser)

Kurszeiten:

Sonntag, 60 Minuten, 16:00–17:00 Uhr

K 568035 10 x 01.08.10–10.10.10 120,00 EUR

K 568036 10 x 17.10.10–19.12.10 120,00 EUR

4- bis 5-jährige Kinder

(Die Kinder befinden sich **ohne** Bezugsperson im Wasser)

Kurszeiten:

Sonntag, 60 Minuten, 18:00–19:00 Uhr

K 568020 10 x 01.08.10–10.10.10 120,00 EUR

K 568021 10 x 17.10.10–19.12.10 120,00 EUR

WASSERGEWÖHNUNG

SCHWIMMLERNKURSE

Voraussetzungen:

Dieser Kurs ist für Kinder gedacht, die die Wassergewöhnung abgeschlossen haben (siehe Kurs Wassergewöhnung Seite 81).

Die Kurse finden hauptsächlich im Tiefwasser statt.

Bitte beachten Sie:

Bei allen unseren Schwimmlernkursen sind die Kinder allein im Wasser und die Eltern nur während des ersten Kurstermins in der Schwimmhalle anwesend.

In der ersten Kursstunde findet eine theoretische Unterweisung statt. Die Teilnahme am ersten Termin ist daher zwingend erforderlich.

Seit 2009 kann Ihr Kind das Seepferdchen im PrimaVita Bad erwerben.

4 bis 5 Jahre

Kurszeiten:

Sonntag, 60 Minuten, 17:00–18:00 Uhr

K 568023 10 x 01.08.10–10.10.10 120,00 EUR

K 568024 10 x 17.10.10–19.12.10 120,00 EUR

6 bis 8 Jahre

Kurszeiten:

Mittwoch, 60 Minuten, 15:00–16:00 Uhr

K 568026 10 x 02.06.10–18.08.10 120,00 EUR ○

K 568027 10 x 25.08.10–27.10.10 120,00 EUR

K 568028 8 x 03.11.10–22.12.10 96,00 EUR ✦

9 bis 12 Jahre

Kurszeiten:

Mittwoch, 60 Minuten, 16:00–17:00 Uhr

K 568030 10 x 02.06.10–18.08.10 120,00 EUR ○

K 568031 10 x 25.08.10–27.10.10 120,00 EUR

K 568032 8 x 03.11.10–22.12.10 96,00 EUR ✦

ADVENT-KINDERHAUS WALDFRIEDE

Das Advent-Kinderhaus Waldfriede steht unter der Trägerschaft des Advent-Wohlfahrtswerk e.V. und wird vom Krankenhaus Waldfriede und dem Gesundheitszentrum PrimaVita unterstützt. Bis zu 65 Kinder im Alter von ein bis sechs Jahren erfahren hier eine liebevolle und christlich geprägte Betreuung. Zu unserem Team gehören Mitarbeiter, die unterschiedliche Schwerpunkte mitbringen, wie z.B. Sozialpädagogik, Heilpädagogik und Theologie. Ehrenamtliche Helfer unterstützen uns bei der Arbeit. Eltern werden aktiv in den Kindergartenalltag einbezogen, für sie gibt es auch verschiedene Bildungs- und Beratungsangebote.

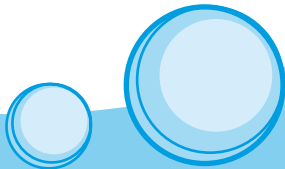
Öffnungszeiten (ganzjährig):

Mo–Fr 6:30–18:00 Uhr

Wilskistraße 55, 14163 Berlin-Zehlendorf
Tel.: (030) 81 48 86 80, Fax: (030) 81 48 84 76
advent-kinderhaus-waldfriede@aww.info.de

Leitung: Frau Cornelia Gauer

Sprechzeiten: Do, 14:30–16:30 Uhr,
um Anmeldung wird gebeten.





KIDS AKTIV
(Eltern-Kind-Angebote)

- **Stressbewältigung
für Eltern**
- **PEKIP**
- **Krabbelrunde**
- **Eltern-Kind-Turnen**



STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR ELTERN

Kinder bringen Glück und Zufriedenheit, aber auch neue Anforderungen und jede Menge Unruhe in das Leben ihrer Eltern. Wer ein Kind erzieht, der muss heute enorm viel Engagement und Einsatzbereitschaft zeigen, Organisationstalent besitzen und über eine gehörige Portion Kreativität und Improvisationsgabe verfügen.

Der Wunsch, das Beste für ihr Kind zu tun und ihm rund um die Uhr zur Verfügung zu stehen, bringt jedoch immer mehr junge Mütter und Väter an die Grenzen der Belastbarkeit. Schon nach kurzer Zeit fühlen sie sich von ihrer neuen Rolle überfordert. Sie spüren, dass ihre Kinder zu viel Platz in ihrem Leben beanspruchen, dass kein Raum bleibt für ihre eigenen Bedürfnisse. Hinzu kommen solche negativen Erfahrungen wie Isolation oder fehlende Anerkennung ihrer Leistung als Eltern. In unserem Kurs können Sie verschiedene Strategien erlernen, um mit Stresssituationen besser umzugehen.

Kursort:

Familienzentrum PrimaVita im Advent-Kinderhaus Waldfriede
Wilskistraße 55, 14163 Berlin

Schnupperworkshop:

Dienstag, 90 Minuten, 17:30–19:00 Uhr

| | | | | |
|----------|-----|----------|------------|---|
| K 56F001 | 1 x | 20.04.10 | 48,00 EUR* | ■ |
| K 56F003 | 1 x | 28.09.10 | 48,00 EUR* | ■ |

* Ehepaare zahlen 75,00 EUR

Kompaktseminar (2 x 6 Stunden):

Freitag, 14:00–20:00 Uhr + Sonntag, 10:00–16:00 Uhr

| | | | | |
|----------|-----|-------------------|------------|---|
| K 56F002 | 2 x | 28.05.10+30.05.10 | 155,00 EUR | ■ |
| K 56F004 | 2 x | 08.10.10+10.10.10 | 155,00 EUR | ■ |

PEKIP

Beim Prager Eltern-Kind-Programm werden Sie zu spielerischen und die Entwicklung fördernden Interaktionen mit Ihrem Kind angeregt. Außerdem erleben Sie einen spannenden Austausch mit anderen Eltern. Die Gruppenarbeit beginnt, wenn das Baby acht Wochen alt ist und wird bis zum Ende des ersten Lebensjahres kontinuierlich fortgeführt.

Kurszeiten:

Montag, 90 Minuten, **09:30–11:00 Uhr** 154,00 EUR*

Montag, 90 Minuten, **11:15–12:45 Uhr** 154,00 EUR*

Mittwoch, 90 Minuten, **09:15–10:45 Uhr** 154,00 EUR*

Mittwoch, 90 Minuten, **11:00–12:30 Uhr** 154,00 EUR*

Freitag, 90 Minuten, **09:15–10:45 Uhr** 154,00 EUR*

Freitag, 90 Minuten, **11:00–12:30 Uhr** 154,00 EUR*

Leitung: Gabriele Steffan

Information und Anmeldung: (030) 85 005-808
(über das DRK, Frau Zindler)

* Für 20 Termine, Kurszeiten fortlaufend,
Einstieg jederzeit möglich



PRAGER ELTERN-KIND-PROGRAMM

KRABELRUNDE

Kleinkinder im Krabbel- und Lauflernalter mit ihren Eltern sind in unserem Kurs herzlich willkommen. Unter fachlicher Anleitung geht es gemeinsam auf Abenteuer- und Entdeckungsreise. Durch die Anregung der Sinne – zum Teil mit Geräten – werden spielerisch Erfahrungen gesammelt und wichtige Verhaltensweisen entwickelt.



Für Kinder ab 8. Monat bis Lauflernalter

Kurszeiten:

NEU: Montag, 60 Minuten, 10:45 – 11:45 Uhr

| | | | | |
|----------|-----|---------------------|-----------|---|
| K 567025 | 8 x | 10.05.10 – 05.07.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 567026 | 8 x | 12.07.10 – 30.08.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 567027 | 8 x | 06.09.10 – 25.10.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 567028 | 8 x | 01.11.10 – 20.12.10 | 72,00 EUR | ■ |

NEU: Montag, 60 Minuten, 15:30 – 16:30 Uhr

| | | | | |
|----------|-----|---------------------|-----------|---|
| K 567031 | 8 x | 10.05.10 – 05.07.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 567032 | 8 x | 12.07.10 – 30.08.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 567033 | 8 x | 06.09.10 – 25.10.10 | 72,00 EUR | ■ |
| K 567034 | 8 x | 01.11.10 – 20.12.10 | 72,00 EUR | ■ |

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

| | | | |
|----------|-----|---------------------|-----------|
| K 567001 | 8 x | 20.05.10 – 08.07.10 | 72,00 EUR |
| K 567002 | 8 x | 15.07.10 – 02.09.10 | 72,00 EUR |
| K 567003 | 8 x | 09.09.10 – 28.10.10 | 72,00 EUR |
| K 567004 | 8 x | 04.11.10 – 23.12.10 | 72,00 EUR |

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

| | | | |
|----------|-----|---------------------|-----------|
| K 567007 | 8 x | 20.05.10 – 08.07.10 | 72,00 EUR |
| K 567008 | 8 x | 15.07.10 – 02.09.10 | 72,00 EUR |
| K 567009 | 8 x | 09.09.10 – 28.10.10 | 72,00 EUR |
| K 567010 | 8 x | 04.11.10 – 23.12.10 | 72,00 EUR |

Der Einkaufsgutschein kann in folgenden Filialen eingelöst werden: BabyOne Teltow, Oderstraße 45
BabyOne Wildau, Chausseestraße 1

ELTERN-KIND-TURNEN



ELTERN-KIND-TURNEN

In unserem Kurs kann Ihr Kind gemeinsam mit den Eltern und anderen Kindern singen, klatschen, klettern, robben und rutschen und seinen immer stärker werdenden Bewegungsdrang ausleben.

Spaß in der Gruppe und viele interessante Erfahrungen fördern die Fähigkeit Ihres Kindes, die kleinen Belastungen und Anspannungen des ersten Lebensabschnitts lockerer zu nehmen.

Für Kinder ab Laufalter bis 2 Jahre

Kurszeiten:

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

| | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|
| K 567013 | 8 x | 20.05.10–08.07.10 | 72,00 EUR |
| K 567014 | 8 x | 15.07.10–02.09.10 | 72,00 EUR |
| K 567015 | 8 x | 09.09.10–28.10.10 | 72,00 EUR |
| K 567016 | 8 x | 04.11.10–23.12.10 | 72,00 EUR |

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

| | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|
| K 567019 | 8 x | 20.05.10–08.07.10 | 72,00 EUR |
| K 567020 | 8 x | 15.07.10–02.09.10 | 72,00 EUR |
| K 567021 | 8 x | 09.09.10–28.10.10 | 72,00 EUR |
| K 567022 | 8 x | 04.11.10–23.12.10 | 72,00 EUR |

Für 2-jährige Kinder

Kurszeiten:

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

| | | | |
|----------|-----|-------------------|-----------|
| K 567037 | 8 x | 20.05.10–08.07.10 | 72,00 EUR |
| K 567038 | 8 x | 15.07.10–02.09.10 | 72,00 EUR |
| K 567039 | 8 x | 09.09.10–28.10.10 | 72,00 EUR |
| K 567040 | 8 x | 04.11.10–23.12.10 | 72,00 EUR |

Kursleiter im PrimaVita

- Brodka, Andrea** (Gymnastiklehrerin / Sportlehrerin)
Endlein, Christiane (Diplom-Sportwissenschaftlerin)
Fenner, Katja (Hebamme)
Gerster, Barbli (Diplom-Psychologin)
Greinert, Ilona (Diplom-Sozialpädagogin)
Hampel, Dorothea (Qi Gong Lehrerin)
Hartmann, Sibylle (Diplom-Oecotrophologin)
Hayn, Katrin (Diplom-Sportwissenschaftlerin)
Hellenkamp, Katharina (Physiotherapeutin)
Kamp, Tasja (Physiotherapeutin)
Kirner, Rainer (Diplom-Sportwissenschaftler, Qi Gong-Lehrer)
Kodelja, Barbara (Diplom-Oecotrophologin)
Lindner, Lutz (Bademeister / Schwimmlehrer)
Lübstorf, Kristin (Gymnastiklehrerin / Aquatrainerin)
Manthey, Dr., Sophie (Diplom-Psychologin)
Meinck von der Mehden, Susanne (Gymnastiklehrerin)
Munzig, Katrin (Gymnastiklehrerin / Sportlehrerin)
Oeser, Nadine (Step-Aerobic Lehrerin)
Oostinga, Nora (Gymnastiklehrerin, Aquatrainerin)
Pustal, Claus (Fitness- und Gesundheitstrainer – Lizenz Landes-sportbund Berlin)
Rieger, Babette (Gymnastiklehrerin / Sportlehrerin)
Schultheiß, Gudrun (Diplom-Sozialpädagogin)
Schurig, Dana (Diplom-Sportwissenschaftlerin)
Selke, Andrea (Trainerin für Säuglings- und Kleinkindschwimmen)
Seifert, Nicole (Diplom-Sportwissenschaftlerin)
Soyka, Dagmar (Hobby-Künstlerin)
Steffan, Gabriele (Kursleiterin PEKIP)
Strampfer, Ute (Diplom-Sozialpädagogin)
Sturzbecher, Annette (Physiotherapeutin, DNV Nordic Walking Master Trainer)
Thomas, Petra (Aquanastiktrainerin)
Weber, Josephine (Diplom-Sportwissenschaftlerin)
Westermann, Christa (Gymnastiklehrerin / Aquafitnesstrainerin, Babyschwimmtrainerin)
Wirth, Irene (Gymnastiklehrerin)

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 Rechnungsstellung auf das angegebene Konto zu überweisen. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung der im Programm angegebenen Kursgebühr. Die Anmeldung ist verbindlich und nicht übertragbar. 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 ausgewählten und bestätigten Kurs nicht möglich sein, bitten wir um rechtzeitige Information und schriftliche Kündigung bis 21 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 älter als vier Wochen) und im Einvernehmen mit der Leitung des Gesundheitszentrums PrimaVita unter Einbehaltung einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 EUR zurückerstattet werden. Rückwirkende Atteste werden grundsätzlich nicht anerkannt. Wir bitten um Verständnis, dass wir bei Abmeldungen, die später als 24 Stunden vor Kursbeginn oder während des stattfindenden Kurses eingehen, grundsätzlich die volle Kursgebühr einbehalten. Mit Kursbeginn besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr.

Ersatzleistungen / Ausfall von Kursstunden

Für Termine, die durch Krankheit eines Kursleiters 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.

DAUERGRUPPEN

Mitgliedervertrag

Mit Teilnehmern von Dauergruppen schließen wir einen Mitgliedervertrag ab. Die Mitgliedsgebühr ist pro Kalendervierteljahr zu entrichten und am Anfang des Quartals (zum 1. des Monats) fällig. Der Vertrag ist nicht übertragbar. Sollte im Fall einer Erkrankung oder Verhinderung des Kursleiters 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 längerer Krankheit (mehr als 3 Wochen) erfolgt bei Vorlage eines ärztlichen Attests (nicht älter als 4 Wochen) eine Rückerstattung oder Verrechnung. Versäumte Gruppenstunden (z. B. bei Urlaub) entbinden nicht von der Zahlungsverpflichtung. Es ist immer das volle Quartal zu bezahlen. Abzüge und Kürzungen der Rechnungen sind nicht gestattet.

Teilnahmebescheinigungen

Dauergruppenmitglieder erhalten einmal pro Kalenderjahr für ein Quartal eine Teilnahmebescheinigung für die Teilnahme an einer Dauergruppe.

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. Eine vorzeitige Beendigung der Mitgliedschaft vor Ablauf des Quartals ist nur bei Vorlage eines ärztlichen Attests und im Einvernehmen mit der Leitung des Gesundheitszentrums PrimaVita möglich. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann der Vertrag zum nächsten Monatsende des Quartals vom PrimaVita gekündigt werden.

Allgemeine Hinweise zu den Geschäftsbedingungen

Datenschutz

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

im Falle einer Einzugsermächtigung, die Bankverbindung erfasst werden.

Ausfall/Absage von Kursen

Liegen 7 Tage vor Kursbeginn weniger Anmeldungen vor als die Mindestteilnehmerzahl beträgt, behalten wir uns eine Absage des Kurses bis spätestens 24 Stunden vor Kursbeginn vor. Bereits eingegangene Kursgebühren werden selbstverständlich erstattet. Eine Rücküberweisung der Kursgebühr erfolgt, sobald Sie uns Ihre Kontoverbindung mitgeteilt haben. Es besteht kein Anspruch darauf, dass die Kurse von der/dem im Programm angekündigten Kursleiterin / Kursleiter geleitet wird. 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 Wunsch eine Teilnahmebescheinigung im Rahmen einer Jahresfrist aus. Dies gilt nicht für Dauergruppen. Eine nachträglich erstellte Bescheinigung ist kostenpflichtig und kostet 10 EUR.

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 Kursleiter sind durch die Betriebshaftpflichtversicherung des Vereins Krankenhaus Waldfriede e.V. versichert. Für den Unfallversicherungsschutz hat jeder Teilnehmer selbst zu sorgen. Änderungen vorbehalten.

Bitte beachten Sie: Für Präventions- und Optifast-Angebote gelten gesonderte Teilnahmebedingungen. Bitte erkundigen Sie sich bei der Information des Gesundheitszentrums PrimaVita.

Für eine gute Atmosphäre Hausordnung und Trainingsordnung

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. Alle BesucherInnen sind zu einem Verhalten angehalten, das Hygiene, Ruhe und Erholung gewährleistet.

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 in der Hausordnung genannte Bestimmungen und Ruhestörung kann der Kunde/die Kundin 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 und Sonstiges in die Spinde ein. Sporttaschen bleiben ebenfalls in den Umkleidekabinen. Die Spinde sind mit Schlüsseln ausgestattet.

3.2 Bei Schlüsselverlust erheben wir einen Betrag in Höhe von 10,00 EUR.

3.3 Für Wertsachen stehen in den Bewegungsräumen kleine Fächer zur Verfügung. Lieengelassene Artikel werden ein Vierteljahr aufbewahrt. Nach Ablauf werden wir die Fundsachen an karitative Einrichtungen geben. 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 Sportschuhen, die abriebfest sind, gestattet. Für optimalen Halt beim Training empfehlen wir Fitness- oder Hallensportschuhe. Badeschuhe, FlipFlops, Sandalen und ähnliches entsprechen nicht den Unfallverhütungsvorschriften und sind in den Trainingsbereichen nicht erlaubt. Für weitere Informationen stehen Ihnen unsere MitarbeiterInnen zur Verfügung.

4.2 Aus hygienischen Gründen legen Sie bitte ein Handtuch auf Polster oder Matten, bevor Sie sich darauf setzen oder legen.

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. Bitte beachten Sie insbesondere die Trainingsreihenfolge, z. B. Aufwärmen, Ausdauertraining und Stretching.

6. Sonstiges

6.1 Bitte kommen Sie pünktlich zu unseren Kursen und bleiben Sie bis zum Ende.

6.2 Glasflaschen, Gläser und Tassen sowie Lebensmittel sind im Kursraum nicht gestattet. Um allen Unfallverhütungsvorschriften zu genügen, bitten wir auf das Mitbringen von eigenen Getränken und Lebensmitteln zu verzichten.

6.3 Außerhalb der gebuchten Kurse ist der Aufenthalt von Kindern bis zum vollendeten 18. Lebensjahr auch in Begleitung eines Erziehungsberechtigten auf den Bewegungsflächen aus rechtlichen Gründen nicht gestattet.

6.4 Das Rauchen ist im gesamten Haus verboten, ebenso das Telefonieren mit dem Handy.

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

März 2010

IMPRESSUM

Herausgeber:

Gesundheitszentrum PrimaVita am Krankenhaus Waldfriede

Argentinische Allee 40, 14163 Berlin

Telefon: (030) 81 810-306

Telefax: (030) 81 810-106

Konzept und Gestaltung:

rsplus dr. richter + spurzem gbr (www.rsplus.net)

Fotos: Monkey Business, Harald Richter, Krankenhaus Waldfriede, Katze, Jürgen Wiesler, Stockbyte, Udo Kroener, Colour, Glenda Powers, Imagemore Co, kh/sp, 10300, Patrizia Tilly, gettyimages, Andre Bonn, ioannis kounadeas, TRBfoto, 10002, Pavel Losevsky, Marc Dietrich, Teamarbeit, Josef Mülle, Christian Köhler, Esther Hildebrandt, Tomasz Trojanowski

Druck:

Brandenburgische Universitätsdruckerei (bud)

Auflage:

10.000 Exemplare

Anzeigenverkauf:

Dr. Gerburg Richter (030) 79 74 81 83

Änderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

SO KOMMEN SIE ZU UNS

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



PrimaVitaBAD

Teltower Damm 95–101, 14167 Berlin





Gesundheitszentrum PrimaVita
 am Krankenhaus Waldfriede
 Argentinische Allee 40
 14163 Berlin-Zehlendorf

oder per Fax: (030) 81 810-307

ANMELDUNG

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

| KURS-NR. | TERMINE | NAME DES KURSES | PREIS |
|----------|---------|-----------------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Hiermit möchte ich mich verbindlich für folgende Dauergruppe(n) anmelden:

| DAUERGRUPPE | TERMINE | PREIS |
|-------------|---------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

weitere Angaben auf der Rückseite

- Die Geschäftsbedingungen des PrimaVita (Seite 91) habe ich gelesen und akzeptiert.

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

NAME

VORNAME

STRASSE / HAUSNUMMER

PLZ / WOHNORT

TELEFON & MOBIL-NR.

E-MAIL

DATUM UND UNTERSCHRIFT

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

Information und Anmeldung

Mo-Do 8:30-18:30 Uhr

Fr 8:30-12:00 Uhr

Gesundheitszentrum

PRIMAVITA

Eine Einrichtung des Krankenhauses Waldfriede

**Ihre Ansprechpartner
im Gesundheitszentrum PrimaVita**

Ärztlicher Leiter/Medical Director

Dr. Dr. med. Gerd Ludescher (Dr. P.H., USA)

Facharzt für Allgemeinmedizin

Tel.: (030) 81 810-309

Fax: (030) 81 810-308

g.ludescher@primavita-berlin.de

Medical Check-up

Manuela Stelter (Krankenschwester)

Tel.: (030) 81 810-183

Fax: (030) 81 810-308

medicalcheckup@primavita-berlin.de

International Medical Services

Anja Kromrei (Krankenschwester)

Tel.: (030) 81 810-302

Fax: (030) 81 810-308

ims@primavita-berlin.de

OPTIFAST (Gewichtsmanagement)

Ernährungsberatung

Barbara Kodelja (Dipl.-Oecotrophologin)

Tel.: (030) 81 810-303

Fax: (030) 81 810-308

b.kodelja@primavita-berlin.de

Gesundheitszentrum PrimaVita
am Krankenhaus Waldfriede
Argentinische Allee 40
(Eingang Fischerhüttenstraße)
14163 Berlin-Zehlendorf
Telefon (030) 81 810-301
Telefax (030) 81 810-307
E-Mail info@primavita-berlin.de
www.primavita-berlin.de

Information und Anmeldung:

Mo-Do: 8:30-18:30 Uhr
Fr: 8:30-12:00 Uhr

Unsere Anmeldung ist zwischen Weihnachten
und Neujahr geschlossen.

Verkehrsverbindungen:

Bus 118, 184 und 629, Haltestelle Krumme Lanke
U-Bahn Linie 3, Bahnhof Krumme Lanke
S-Bahn Linie 1, Bahnhof Mexikoplatz,
weiter per Bus
Taxistand am Mexikoplatz
Autofahrer Parkplätze in der
Fischerhüttenstraße und in der
Argentinischen Allee

Lageplan im
Innenteil (S. 98)



Deutsches Netz Gesundheitsfördernder
Krankenhäuser Gem. e.V.
Ein Netz der WHO



Health
Promoting
Hospitals

