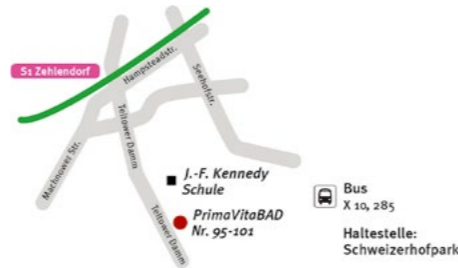
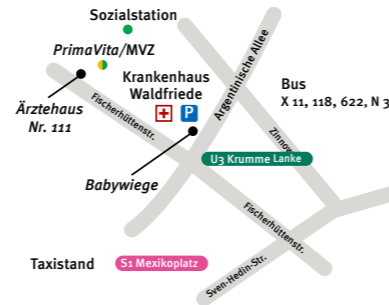




Kontakt

Gesundheitszentrum PrimaVita
am Krankenhaus Waldfriede
Argentinische Allee 40 | 14163 Berlin-Zehlendorf
(Eingang Fischerhüttenstr. 111)
Telefon 030. 81 810-301 / -303
Telefax 030. 81 810-77301
E-Mail info@primavita-berlin.de
E-Mail anmeldung@primavita-berlin.de
www.primavita-berlin.de



Das Gesundheitszentrum PrimaVita ist Teil des Gesundheitsnetzwerks Waldfriede.

WIR SUCHEN DICH ALS KURSLEITER BZW. TRAINER

**Gesundheitszentrum PrimaVita
am Krankenhaus Waldfriede**

Argentinische Allee 40, 14163 Berlin
Telefon: 030. 81 810-303
www.primavita-berlin.de

Gesundheitszentrum
PrimaVita

WIR SIND WIEDER DA!



Unser Herbstprogramm 2021

Dauergruppen, Kurse,
Kinderkurse, neue Angebote

Bei Interesse sprechen Sie uns bitte
an oder schreiben uns.



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

der Herbst ist da, wir auch.

Alternativ zu unserem inzwischen wieder aufgenommenen Kurprogramm in den Bewegungsräumen und im PrimaVita-Bad, bieten wir Ihnen in diesem Herbst/Winter auch wieder Kursangebote im Park und Umgebung an.

Auch wir gehen mit der Zeit: Nachhaltigkeit und Ressourcen, den Druck unserer Programmhefte werden wir auslaufen lassen.

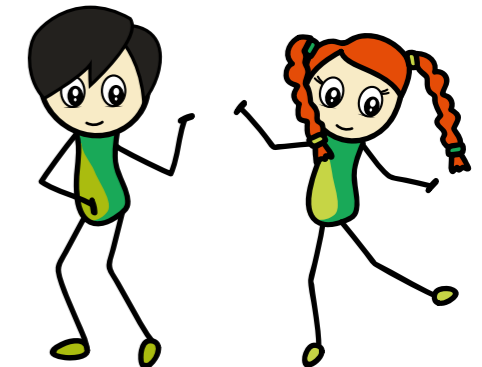
Eher möchten wir flexibler und spontan auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen können.

Da wir immer mehr Onlineanmeldungen verbuchen können, möchten wir uns auf diesem Wege weiter aufstellen. Schauen Sie doch einmal vorbei auf www.primavita-berlin.de, Sie werden viele Neuigkeiten, aber auch altes dort finden.

Wir freuen uns auf Ihren virtuellen oder persönlichen Besuch

Bleiben Sie gesund

Ihr PrimaVita Team



Herbstprogramm Gesundheitszentrum PrimaVita 2021

Unsere Dauergruppen

MONTAG

Rücken gut alles gut 128,00 EUR
06.09. bis 20.12.2021 18:45 bis 19:45 Uhr

Kondi Pepp 128,00 EUR
06.09. bis 20.12.2021 20:00 bis 21:00 Uhr

Herzsport 170,00 EUR
06.09. bis 20.12.2021 09:30 bis 11:00 Uhr
11:00 bis 12:30 Uhr
12:30 bis 14:00 Uhr

DIENSTAG

Pilates 128,00 EUR
07.09. bis 21.12.2021 08:15 bis 09:15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik 160,00 EUR
07.09. bis 21.12.2021 09:00 bis 10:30 Uhr

Gymnastik nach Brust OP 128,00 EUR
07.09. bis 21.12.2021 13:30 bis 14:30 Uhr

Osteoporosegymnastik 128,00 EUR
07.09. bis 21.12.2021 14:30 bis 15:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik 170,00 EUR
07.09. bis 21.12.2021 17:30 bis 19:00 Uhr

Pilates Mittelstufe 120,00 EUR
07.09. bis 14.12.2021 19:00 bis 20:00 Uhr

MITTWOCH

Wirbelsäulengymnastik 170,00 EUR
08.09. bis 22.12.2021 14:30 bis 16:00 Uhr

Herzsport 170,00 EUR
08.09. bis 22.12.2021 14:30 bis 16:00 Uhr
16:00 bis 17:30 Uhr
17:30 bis 19:00 Uhr

Mach mit bleib fit 136,00 EUR
01.09. bis 22.12.2021 16:00 bis 17:00 Uhr

Pilates 2 180,00 EUR
01.09. bis 22.12.2021 19:15 bis 20:15 Uhr

FREITAG

Pilates 3 128,00 EUR
03.09. bis 17.12.2021 10:45 bis 11:45 Uhr

Unsere Kurse

MONTAG

Qi Gong für Einsteiger 88,00 EUR
25.10. bis 13.12.2021 16:15 bis 17:15 Uhr

Qi Gong für Einsteiger 88,00 EUR
25.10. bis 13.12.2021 17:30 bis 18:30 Uhr

Progressive Muskelentspannung 88,00 EUR
25.10. bis 13.12.2021 19:00 bis 20:00 Uhr

Autogenes Training 88,00 EUR
25.10. bis 13.12.2021 20:00 bis 21:00 Uhr

DIENSTAG

Faszientraining 88,00 EUR
14.09. bis 09.11.2021 10:00 bis 11:00 Uhr

Pilates für Fortgeschrittene 88,00 EUR
02.11. bis 21.12.2021 20:00 bis 21:00 Uhr

MITTWOCH

Achtsame Spaziergänge 44,00 EUR
06.10. bis 27.10.2021 11:00 bis 12:00 Uhr

Achtsame Spaziergänge 44,00 EUR
03.11. bis 24.11.2021 11:00 bis 12:00 Uhr

DONNERSTAG

Bye Bye Babybauch 88,00 EUR
16.09. bis 18.11.2021 09:00 bis 10:00 Uhr

NEU! Wirbelsäulengymnastik Schulter-Nacken 88,00 EUR
21.10. bis 09.12.2021 09:00 bis 10:00 Uhr

DONNERSTAG

Fitte Füße 88,00 EUR
21.10. bis 09.12.2021 10:15 bis 11:00 Uhr

NEU! Yoga am Nachmittag 88,00 EUR
28.10. bis 16.12.2021 15:30 bis 16:30 Uhr

Cantienica® Beckenbodentraining 112,00 EUR
28.10. bis 16.12.2021 18:00 bis 19:15 Uhr

Cantienica® Schulter – Rücken - Nacken 112,00 EUR
28.10. bis 16.12.2021 19:30 bis 20:45 Uhr

FREITAG

Pilates für Einsteiger 88,00 EUR
22.10. bis 10.12.2021 09:30 bis 10:30 Uhr

Zumba® Gold 77,00 EUR
05.11. bis 17.12.2021 Im PrimaVita Kursraum
Nur (online) Zuhause 45,00 EUR
18:30 bis 19:30 Uhr

SAMSTAG

NEU! NEU! NEU! Wochenend-Workshop 70,00 EUR
Wechseljahre: Glücklich, kraftvoll und lebendig durch die Lebensmitte 11:00 bis 16:00 Uhr
06.11.2021