



### Kontakt

Gesundheitszentrum PrimaVita  
am Krankenhaus Waldfriede

Argentinische Allee 40 | 14163 Berlin-Zehlendorf  
(Eingang Fischerhüttenstr. 111)  
Telefon 030. 81 810-301 / -305 / -182 / -306  
E-Mail anmeldung@primavita-berlin.de

Öffnungszeiten Counter:

Montag 9:30 - 12:00

Mittwoch 14:30 - 17:30

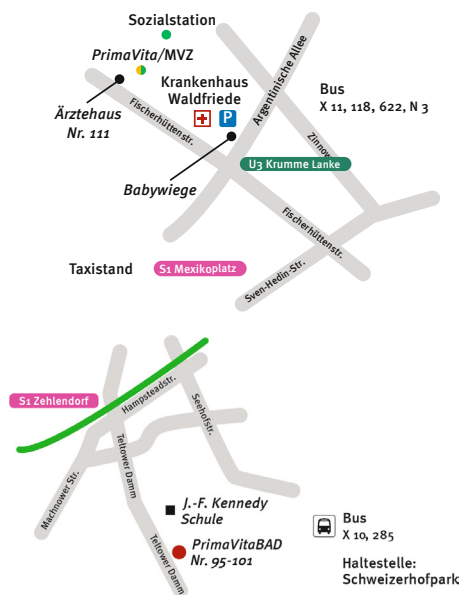
www.primavita-berlin.de.de

- Aufbautraining vor und nach medizinischen Eingriffen einzeln und in Kleingruppen
- Training für besondere Bedürfnisse
- Training im geschützten Raum

Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gern!

## Gesundheitszentrum PrimaVita am Krankenhaus Waldfriede

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



Das Gesundheitszentrum PrimaVita ist Teil des  
Gesundheitsnetzwerks Waldfriede.

## Gesundheitszentrum PrimaVita



### Spezielle Angebote für Patientinnen und Patienten

*Liebe Patientin, lieber Patient,*

als Teil des Netzwerks Krankenhaus Waldfriede möchten wir unserer gesellschaftlichen Verantwortung der Gesundheitsförderung nachkommen und bieten Ihnen ein spezielles - an den Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten mit unterschiedlichen Krankheitsbildern orientiertes - Bewegungsangebot.

Wir möchten hiermit dem Anspruch des Hauses entsprechen und Ihnen eine ganzheitliche Begleitung nach und/oder während der Erkrankung anbieten.

Unsere Kurse finden im geschützten Umfeld des Gesundheitszentrums PrimaVita auf dem Gelände des Krankenhauses Waldfriede oder in unserem Bad am Teltower Damm 95 statt.

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse ausschließlich Selbstzahlerkurse sind. Unsere Kurse stellen ein Bindeglied zwischen Genesung und Wiedereingliederung in den Alltag dar. Sie ersetzen keine Reha und sind keine therapeutischen Maßnahmen.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter gehen in kleinen Gruppen persönlich auf Sie und Ihre Bedürfnisse ein. Für einige unserer Kurse können Sie eine kostenfreie Probestunde nehmen, vereinbaren Sie einen Termin und kommen Sie vorbei. Wir beraten Sie gern, telefonisch oder persönlich.

Wir freuen uns auf Sie!

**Ihr PrimaVita Team**



# Unser Kursangebot für Sie

## Gymnastik auf dem Stuhl

**Dienstag 12:00 - 13:00**

Hier müssen Sie aber nicht auf die Matte, sondern können bequem sitzend auf einem Hocker oder Stuhl üben. Schwerpunkte sind Gleichgewichtstraining und gymnastische Elemente mit Kleingeräten.

## Yoga für die Füße

**Donnerstag 10:00 - 11:00**

In diesem Kurs lernen Sie Übungen zur Mobilisation und Kräftigung Ihrer Füße und der Beinmuskulatur. Außerdem wird durch Gleichgewichtstraining das Zusammenspiel von Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur trainiert, was die Tritt- und Standsicherheit im Alltag verbessert. Für diesen Kurs erhalten Sie einen Zuschuss durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse.

## HathaYoga-Entspannung für den Nacken

**Donnerstag 9:00 - 10:00**

Wer kennt das nicht: verspannte Schultermuskulatur, steifer Nacken, Spannungskopfschmerz. Hier sind alle Übungen auf den Schultergürtel und dessen Mobilisation ausgerichtet. Für diesen Kurs erhalten Sie einen Zuschuss durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse.

## Gesprächskreis für Alkoholranke

**Jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat 18:00 - 19:00**

Der Gesprächskreis bietet Hilfe, um die Alkoholkrankheit zu erkennen und sich das eigene Suchtproblem einzugestehen. Wir unterstützen Sie dabei, Voraussetzungen für eine dauerhafte Abstinenz von Alkohol zu schaffen und für sich Wege zu finden, Probleme ohne Alkohol zu lösen. Dabei gilt es auch, neue Lebensinhalte zu entdecken und eine neue Sinngebung für das eigene Tun zu erlernen. Kursleitung: Eva Schröter, Tel.: 030 803 091-0 Medizinische Begleitung: Dr. Dr. med. univ. Gerd Ludescher Kontakt: anmeldung@primavita-berlin.de

## Herzsport

**Montag 9:30 - 11:00, Montag 11:00 - 12:30**

**Mittwoch 14:30 - 16:00, Mittwoch 16:00 - 17:30**

**Mittwoch 17:30 - 19:00**

Regelmäßiger Herzsport senkt den Blutdruck, optimiert die Herz-Kreislauffunktion und verbessert die Beweglichkeit. Nach Infarkt, Herzoperation, oder bei Herz-Kreislaufkrankungen können Sie hier Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und zu mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper zurückfinden. In unseren Herzsportgruppen ist immer ein Arzt/eine Ärztin anwesend.

## Herzinsuffizienzgruppe

**Montag 12:30 - 13:30**

Wenn das Herz nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Blut in den Körper zu pumpen, spricht man von Herzinsuffizienz. Sport unter sehr moderater Ausdauerbelastung kann hier dazu beitragen, die Sauerstoffversorgung von Muskulatur und Organen zu verbessern. Sie trainieren in kurzen, moderaten Intervallen Ihre Ausdauer und kräftigen Ihre Muskulatur mit Hilfe verschiedener Kleingeräte, ggf. auf Hockern. Ein Arzt/eine Ärztin ist hier immer anwesend.

## Bewegung bei Polyneuropathie

**Montag 14:30 - 15:30**

**Dienstag 13:00 - 14:00**

Polyneuropathie schränkt viele Menschen ein: Sie trauen sich nicht mehr, weitere Entfernungen zu Fuß zurückzulegen, mit zunehmender Angst vor Schmerzen und Sturz erfolgt oft eine weitere Einschränkung, ein Kreislauf beginnt. Leichte regelmäßige Bewegung hilft Ihnen, Ihre Koordinations zu verbessern und gibt Ihnen ein sichereres Körpergefühl. Bewegung wirkt sich auch auf das Krankheitsbild selbst aus: typische Symptome wie Kribbeln, Taubheit oder Schmerzen können verringert werden.

## Fit und vital durchs Leben

**Dienstag 14:00 - 15:00**

Ziel des Sports ist der Erhalt und weitere Aufbau der Muskulatur, um mehr Stabilität des Skelettsystems zu erreichen. Daneben werden motorische Grundlagenfähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert.

## Standfest und mobil

**Dienstag 17:00 - 18:00**

Dieses moderne Bewegungsprogramm optimiert Ihre Gang- und Standsicherheit nachhaltig! Speziell an das Alter angepasste Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen tragen zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei. Daneben werden durch spezielle Koordinationsübungen auch die kognitiven Fähigkeiten trainiert.

## Patientensport Gruppentraining

**Dienstag 15:30 - 16:30**

Dieses moderate, auf die Bedürfnisse von Menschen mit komplexen Vorerkrankungen abgestimmte Sportprogramm hilft Ihnen, wieder Kraft und Ausdauer aufzubauen und Ihre Beweglichkeit zu steigern. Durch die sportliche Aktivität beugen Sie auch Begleiterkrankungen oder Nebenwirkungen von regelmäßiger Medikamenteneinnahme vor bzw. mildern diese ab. Bei allen Übungen stehen Ihr Befinden und Ihre Belastungsfähigkeit im Vordergrund. Daneben spielt der psychologische Effekt, sich in geschützter Umgebung mit anderen Betroffenen austauschen zu können, eine große Rolle.

## Patientensport Einzeltraining

**Termine nach Vereinbarung**

Nach längeren Erkrankungen oder schweren Operationen fällt es oft schwer, wieder zum Alltag zurückzufinden, zumal dieser häufig auch anders ist "als vorher". Wenn Ihnen das Training in einer Gruppe (noch) zu anstrengend ist oder Sie sich noch unsicher fühlen, bieten wir gern auch ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Einzeltraining an. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

## Beckenbodentraining

**Montag 13:30 - 14:30**

In diesem Kurs erlernen Sie eine spezielle Becken- und Atmungsgymnastik. Sie erlangen damit nach und nach die Fähigkeit, Ihre Beckenbodenmuskulatur intensiver wahrzunehmen und gezielt zu kräftigen. Alle Übungen sind absolut alltagstauglich.

## Wirbelsäulengymnastik

**Dienstag 9:00 - 10:30, Dienstag 17:30 - 19:00**

**Dienstag 18:00 - 19:00, Mittwoch 14:30 - 16:00**

Mit Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie einen Ausgleich für einen im Alltag strapazierten Rücken. Außerdem erhalten Sie hier praxisnahe Tipps zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.

## Cantienica® Beckenboden

**Freitag 13:00 - 14:15**

**Cantienica® Wirbelsäule**

**Freitag 14:30 - 15:45**

Mit dem Cantienica® Training wird nicht die Tiefenmuskulatur des Beckenbodens gestärkt und gleichzeitig mit der skeletthaltenden Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule vernetzt. Der Körper findet zu einer aufrechten und entspannten Haltung.

## Meditation und Atemtraining

**Dienstag 18:15 - 19:15**

Atmen kann jeder, wir tun es aus Reflex. Gezieltes Atemtraining stärkt die Lunge und unser Immunsystem, bekannt ist Atemtraining aus der Geburtsvorbereitung, es setzt sich jedoch zunehmend die Erkenntnis durch, dass durch gezieltes Training der Atmung Krankheitsverläufe abgemildert und Heilungsprozesse verstärkt werden können. Verbunden mit meditativen Entspannungsübungen können Sie hier Ihre Lunge stärken und Stress abbauen.