



WIR SUCHEN DICH ALS KURSLEITUNG

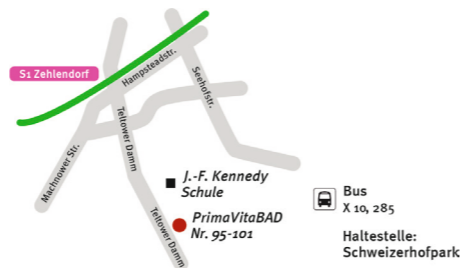
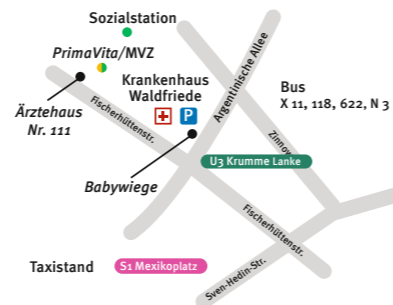
**Gesundheitszentrum PrimaVita
am Krankenhaus Waldfriede**

Argentinische Allee 40, 14163 Berlin
Telefon: 030. 81 810-301
www.primavita-berlin.de



Kontakt

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



Das Gesundheitszentrum PrimaVita ist Teil des
Gesundheitsnetzwerks Waldfriede.

Stand: 2023

Gesundheitszentrum PrimaVita



Gesunde Familie

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

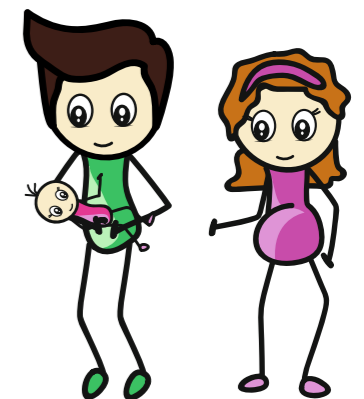
Wir tun Ihnen Gut(es). Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sollten im Fokus stehen, deshalb haben wir uns Beides auf die Fahne geschrieben und möchten für Sie und Ihre Familie Partner für Bewegung und Entspannung sein.

Seit 1993 steht das Gesundheitszentrum PrimaVita am Krankenhaus Waldfriede für Prävention und Gesundheitsförderung. In Berlin waren wir damit die erste Einrichtung dieser Art an einem Akutkrankenhaus. Inzwischen finden im PrimaVita pro Jahr ca. 500 Kurse, Dauergruppen und Seminare statt. Wir bieten Ihnen und Ihrer Familie ein umfassendes Angebot an gesundheitsorientierten Freizeitmöglichkeiten. Große und kleine Sportler:innen in unterschiedlichen Familiensituationen finden im PrimaVita das passende Angebot.

Wir freuen uns auf Ihren virtuellen oder persönlichen Besuch.

Bleiben Sie gesund

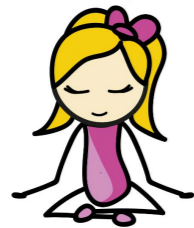
Ihr PrimaVita Team



Aus unserem Kursangebot im Gesundheitszentrum PrimaVita

Angebote für Babys und Kids

Alle Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Tasten, schmecken, fühlen, toben - alles will ausprobiert, berührt, gemeistert werden. Wir bieten Ihren Babys und Kleinkindern vielfältige Anregung, um die Welt um sich herum spielerisch zu entdecken. Die Eltern bleiben immer in der Nähe und vermitteln so den Kleinen ein Gefühl von Sicherheit. Der Kontakt zu anderen Kindern fördert die soziale Entwicklung und schafft Selbstvertrauen.



PEKIP

Entdecken Sie gemeinsam die spannenden ersten Lebensmonate! PEKiP® möchte Ihnen und Ihrem Baby die Möglichkeit bieten, Zeit gemeinsam zu genießen. Der Raum ist warm und die Babys dürfen ausgezogen werden, so dass sie sich frei bewegen können. Unsere Kurse sind in 3 Altersgruppen unterteilt: 3 bis 6 Monate, 7 - 9 Monate und 10 bis 12 Monate.

Eltern-Kind-Turnen

Hier erobern die Kinder unseren Bewegungsraum. Durch aktives Handeln sowie kreativen und fantasievollen Umgang mit ihrer Umwelt lernen die Kinder, ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern. Für die Kinder soll eine normfreie Bewegungswelt sein, geprägt von Offenheit, Vielseitigkeit, Freiwilligkeit und einem hohen Grad an Entscheidungsmöglichkeiten.



Bring Dein Baby mit zum Sport

Hatha Yoga für Schwangere

Gesunder Bewegung während der Schwangerschaft steht nichts entgegen. Beim Hatha Yoga kräftigen Sie gezielt Rückenmuskulatur und Beckenboden. Dies beugt Rückenproblemen, vermeidet Wassereinlagerungen und die Müdigkeit. Gut vorbereitet werden Sie der Geburt gelassener entgegensehen.

Ausdauertraining im Wasser für Schwangere

Unser Ausdauertraining im 30°C warmen Wasser bringt Sie wieder in Schwung und verbessert die Durchblutung. Sie lernen, Ihren stark beanspruchten Rücken zu entspannen und zu kräftigen und trainieren nebenbei Ihren Beckenboden. Dieser Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und wird bis zu 75% der Kursgebühren von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

Bye bye Babybauch

(Wieder) Fit nach der Geburt! "Bye, bye Babybauch" basiert auf einer Kombination aus ausdauerorientierten Trainings- und Krafterelementen und stärkt so Rücken, Schultern und Nacken. Ihr Kind wird ebenfalls profitieren und durch den Kontakt zu anderen Kindern in seiner Entwicklung gefördert. Dieser Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und wird bis zu 75% der Kursgebühren von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

Pilates für Einsteiger mit Kind

Pilates ist ein schonendes und effektives Training für die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Ihr Kind ist in Ihrer Nähe und kann Sie beim Sport beobachten.

PrimaVita Schwimmkids

Hier nimmt Ihr Kind spielerisch Kontakt zum Wasser als Freund auf und verliert die Angst davor. In kleinen Gruppen lernt Ihr Kind Schwimmen und Tauchen.

Geburtsvorbereitung

Zur optimalen Vorbereitung auf die Geburt gehören ein Einblick in das Geburtsgeschehen, Atem- und Entspannungsübungen sowie ein Überblick zu den verschiedenen Geburtspositionen. Die Themen Stillen und Wochenbett sind ebenso Themen des Kurses.

Gerne können Sie Ihre Begleitperson mitbringen, die Sie auch während der Geburt unterstützen wird.

Anmeldungen über Yara von Consbruch
e-mail: info@hebamme-yara.com
Tel.: 0152 04041490

