



## NEU IM ANGEBOT: Power mit 10-er Karten

### Bau-Beine-Po und Coretraining

**Freitag 12:30 - 13:30**

Gezielt Bauch, Beine und Po trainieren ohne monatliche Gebühr fürs Fitnessstudio? Dann ist dieser Kurs genau richtig. In diesem effektiven Workout in der Gruppe stehen Fitness und Spaß im Vordergrund.

### Body Fit

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

An diesem Ganzkörperworkout können alle teilnehmen, die ihre Figur straffen oder einfach (wieder) fitter werden möchten.

### Dance Power - Tanz Dich fit

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

Tanzend Ausdauer trainieren und dann noch die koordinativen Fähigkeiten schulen? Mit unserem Fitness- und Tanzprogramm bringen Sie sich in Form.

### Power Pilates

**Samstag 9:00 - 10:00**

Bei dieser intensiveren Form des Pilates werden die Bewegungen kraftvoller und dynamischer durchgeführt. Dabei werden Elemente des Pilates mit Übungen aus dem Fitness- und Krafttraining kombiniert.

### Kontakt

Gesundheitszentrum PrimaVita  
am Krankenhaus Waldfriede

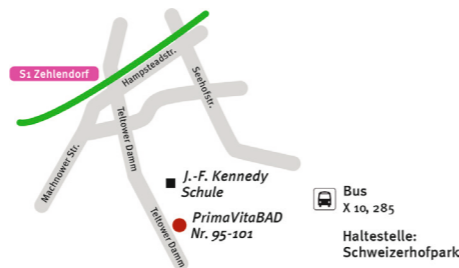
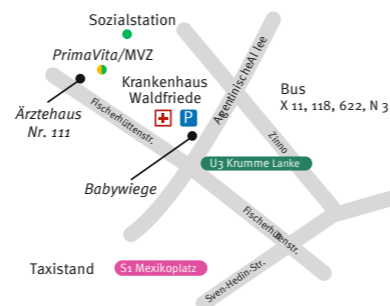
Argentinische Allee 40 | 14163 Berlin-Zehlendorf  
(Eingang Fischerhüttenstr. 111)

Telefon 030. 81 810-301

Telefax 030. 81 810-77301

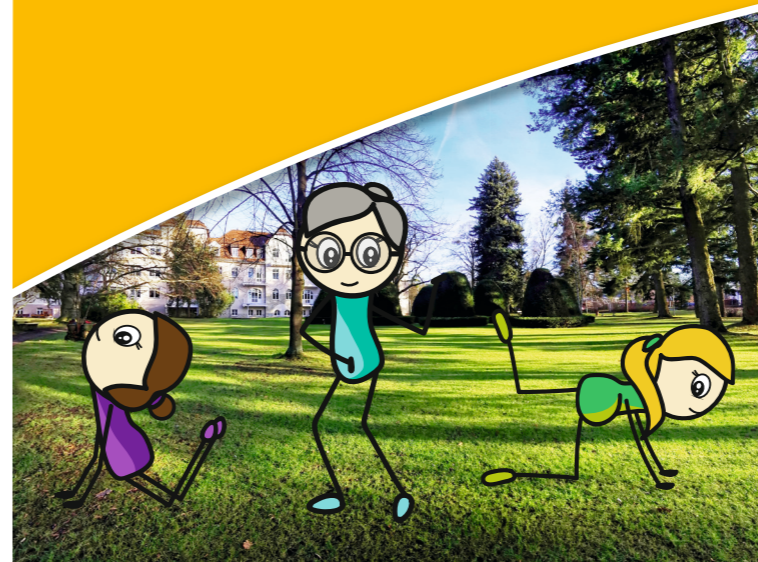
E-Mail [anmeldung@primavita-berlin.de](mailto:anmeldung@primavita-berlin.de)

[www.primavita-berlin.de](http://www.primavita-berlin.de)



Das Gesundheitszentrum PrimaVita ist Teil des Gesundheitsnetzwerks Waldfriede.

## Gesundheitszentrum PrimaVita



Vital und gesund



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

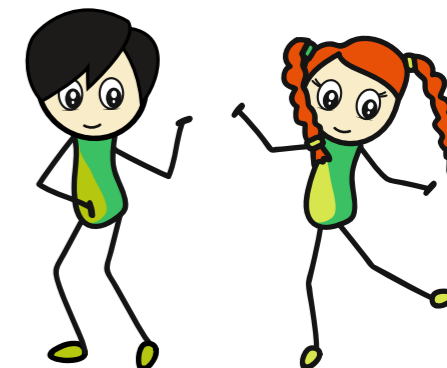
Wir tun Ihnen Gut(es). Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sollten im Fokus stehen. Deshalb haben wir uns Beides auf die Fahne geschrieben und möchten Ihr Partner für Bewegung und Entspannung sein..

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 ein umfassendes Angebot an gesundheitsorientierten Freizeitmöglichkeiten. Für fast jede Altersgruppe und ganz unterschiedliche Lebenssituationen finden Sie im PrimaVita das passende Angebot. Eine Auswahl haben wir hier für Sie zusammengestellt. Die mit \* gekennzeichneten Kurse werden auch als Präventionskurse angeboten.

Wir freuen uns auf Ihren virtuellen oder persönlichen Besuch

Bleiben Sie gesund

Ihr PrimaVita Team



# Aus unserem Kursangebot im Gesundheitszentrum PrimaVita

## Bewegung für Alle

Kleine Gruppen, vielfältige Kurse und professionelle Anleitung durch prima Kursleiter: Das sind unsere bewährten Zutaten für viel Spaß an Bewegung mit Gleichgesinnten.

Sie können in abgeschlossenen Kursen oder in einer festen Dauergruppe trainieren. Wählen Sie zwischen Einsteigerkursen und Kursen für Fortgeschrittene. Für Einsteigerkurse gewähren viele Krankenkassen eine finanzielle Förderung.

### Pilates \*

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

### Wirbelsäulengymnastik

Mit Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich zum Alltag. Sie erhalten praxisnahe Tipps, die Ihnen helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen und Bewegungen im Alltag ökonomischer und leichter auszuführen.

### ZUMBA®

Das effektive Workout lässt die Pfunde schmelzen, formt den Körper und hilft gegen Alltagsstress. Mit einfachen Schrittkombinationen aus Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton tanzen Sie sich fit. ZUMBA® stärkt die Kondition und ist ideal für alle mit Spaß an lateinamerikanischer Musik.

Wählen Sie zwischen ZUMBA® (fitnessorientiert) und ZUMBA® Gold (für Einsteiger und ältere Menschen).

## Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen mit zahlreichen mentalen und körperlichen Übungen. Im Yoga werden Kraft, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit trainiert.

### Hatha Yoga \*

Beim Hatha Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Konzentrationsübungen angestrebt. Wählen Sie zwischen Einsteigerkursen und dem etwas intensiveren Hatha Yoga Flow.

### Yoga für die Füße \*

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.

### Hatha Yoga Entspannung für Schulter und Nacken \*

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

### Nordic Walking \*

Mit Nordic Walking steigern Sie vor allem Ihre Ausdauer und beugen Verspannungen im Rücken sowie im Schulter-Nackens-Bereich vor. Die Bewegung im Freien trägt zu mehr Wohlbefinden bei und bringt ganz nebenbei noch Einklang mit der Natur. Wählen Sie zwischen Einsteiger- und Powerkursen.

## Aquakurse

Seit 2008 betreiben wir das PrimaVita-Bad am Teltower Damm 95. Das Bad hat ein 12 x 6 m großes Becken und verfügt über einen verstellbaren Hubboden, es kann nach Bedarf eine Wassertiefe zwischen 30 cm und 1,80 m eingestellt werden. Die Wassertemperatur beträgt angenehme 32 Grad Celcius. Auch Vereine und Kitas haben die Möglichkeit, das Bad stundenweise zu mieten.

Wasser ist ein ideales Medium für Bewegungsangebote, weil es die Gelenke entlastet, gleichzeitig aber für jede Bewegung einen erhöhten Kraftaufwand erfordert. Mit Übungen im Wasser Gesundheit fördern und Fitness steigern: das ist der Kerngedanke unserer Aquakurse. Wichtig: Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden trainieren Sie bitte nur nach Rücksprache mit dem Arzt! Sie können in abgeschlossenen Kursen oder in einer festen Dauergruppe trainieren. Dabei haben Sie die Wahl:

### Aquafitness \*

Aquafitness ist ein ausdauerorientiertes Bewegungsprogramm. Für diese Kurse erhalten Sie von den meisten Krankenkassen einen Zuschuss für 2 Kurse pro Kalenderjahr.

### Aquanastik

Ähnlich wie beim Aquafitness können Sie sich auch hier richtig auspowern. Durch spezielle Übungen mit und ohne Gerät stärken Sie Ihre Muskulatur und die Beweglichkeit wird verbessert.

### Aquasport Tiefwasser

Im 1,80m tiefen Wasser sind die körperlichen Anforderungen höher, hier wird ganz besonders die Rumpfmuskulatur gefordert. Der Wasserdruck wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus.

### Aquasport 65+

Gelenkschonende Übungen im Wasser wirken dem altersbedingten Muskelabbau entgegen und verbessern Ihre Beweglichkeit. Dadurch bleiben Sie auch an Land standfest und mobil.

## Entspannung für Alle

Stress ist lebenswichtig, doch im Übermaß kann er Auslöser für psychische und physische Erkrankungen sein. Wir unterstützen Sie dabei, dem Alltagsstress bewusst entgegen zu wirken bzw. es gar nicht erst zu Erschöpfungszuständen kommen zu lassen. Entspannungs- und Atemübungen helfen dabei, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und zu mehr Gelassenheit zu finden. Für einige Kurse gewähren Krankenkassen eine finanzielle Förderung.

### Qi Gong \*

Qi Gong ist eine uralte Methode, um die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele zu aktivieren. Dies führt zu einer inneren Ausgeglichenheit, die Sie Stresssituationen in Ihrem Alltag besser bewältigen lässt.

### Autogenes Training \*

Autogenes Training beruht auf Autosuggestion. Das Autogene Training zielt darauf ab, mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft einen Zustand von innerer Ruhe und körperlicher Entspannung hervorzurufen.

### Progressive Muskelentspannung \*

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren. Mit dem Wechsel von gezielter An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen wird Ihre Körperwahrnehmung geschult und eine wohltuende Balance von Körper und Geist leicht erfahrbar gemacht.