

## Montag

### Kursraum Remise Obergeschoss

09.00 - 10.15 Uhr 10.30 - 11.45 Uhr 12.00 - 13.00 Uhr	<b>Pilates<sup>o</sup></b> mit Corinna Friese <b>Pilates Level I</b> mit Sarka Hildebrandt
16.00 - 17.00 Uhr 17.15 - 18.15 Uhr 18.45 - 19.45 Uhr	<b>Qigong<sup>o</sup></b> mit Cornelia Rode <b>Pilates Level I</b> mit Sarka Hildebrandt
20.00 - 21.00 Uhr	<b>Pilates Level I-II</b> mit Sarka Hildebrandt

### Kursraum Remise Parterre

07.45 - 08.45 Uhr 09.00 - 10.00 Uhr 14.00 - 15.00 Uhr	<b>Rehabilitationssport<sup>oo</sup></b> mit Katja Stenzel <b>MamaFit</b> mit Anja Kooymans
15.30 - 16.45 Uhr	<b>Schwangeren yoga<sup>o</sup></b> mit Katrin Sohnrey
17.00 - 18.00 Uhr	<b>Hatha Yoga<sup>o</sup></b> mit Katrin Sohnrey
18.15 - 19.45 Uhr	<b>Hatha Yoga Level I</b> mit Evelyn Daus
20.00 - 21.15 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik<sup>o</sup></b> mit Bettina Kaiser <b>Schwangeren yoga<sup>o</sup></b> mit Katrin Sohnrey

## Dienstag

### Kursraum Remise Obergeschoss

09.30 - 10.30 Uhr	<b>Pilates Level I</b> mit Sarka Hildebrandt
12.45 - 14.00 Uhr	<b>Hatha Yoga Postnatal<sup>o</sup></b> mit Katrin Sohnrey
17.00 - 18.00 Uhr	<b>Rehabilitationssport<sup>oo</sup></b> mit Katja Stenzel
18.30 - 19.45 Uhr 20.00 - 21.15 Uhr	<b>Autogenes Training<sup>o</sup></b> mit Lars Bödeker

### Kursraum Remise Parterre

07.30 - 08.45 Uhr	<b>Rückenfitness<sup>o</sup></b> mit David Elge
10.00 - 11.00 Uhr	<b>MamaFit Krabbelbabys</b> mit Anja Kooymans
17.15 - 18.30 Uhr	<b>Rückenfitness<sup>o</sup></b> mit David Elge
18.45 - 20.00 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik<sup>o</sup></b> mit Bettina Kaiser
20.15 - 21.30 Uhr	<b>PMR<sup>oo</sup></b> mit Ursula Maria Puttich

\*Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

## Mittwoch

### Kursraum Remise Obergeschoss

07.30 - 08.45 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik<sup>o</sup></b> mit Janina Proßowski
09.00 - 10.15 Uhr	<b>Hatha Yoga<sup>o</sup></b> mit Katrin Sohnrey
10.30 - 11.45 Uhr	<b>Hatha Yoga Flow</b> mit Katrin Sohnrey
12.00 - 13.00 Uhr	<b>Pilates Level I</b> mit Sarka Hildebrandt
17.00 - 18.00 Uhr 18.15 - 19.15 Uhr 19.45 - 21.15 Uhr	<b>Qigong<sup>o</sup></b> mit Cornelia Rode <b>Yoga für den Rücken</b> mit Sarka Hildebrandt

### Kursraum Remise Parterre

08.30 - 09.30 Uhr	<b>Pilates Level I</b> mit Sarka Hildebrandt
10.00 - 12.00 Uhr	<b>Babymassage</b> mit Josephine Sagert
12.30 - 13.30 Uhr	<b>Rückbildungsgymnastik</b> mit Josephine Sagert
17.15 - 18.30 Uhr	<b>Pilates<sup>o</sup></b> mit Corinna Friese
18.45 - 19.45 Uhr	<b>Pilates Level I</b> mit Corinna Friese
20.00 - 21.15 Uhr	<b>Pilates<sup>o</sup></b> mit Corinna Friese ab 06.10.

## Donnerstag

### Kursraum Remise Obergeschoss

08.30 - 09.30 Uhr	<b>Good Morning Yoga Lev. I - II</b> mit Sarka Hildebrandt n. Anmeld.
10.45 - 11.45 Uhr	<b>MamaFit</b> mit Ruth Antons
17.00 - 18.15 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik<sup>o</sup></b> mit Bettina Kaiser
18.30 - 19.45 Uhr	<b>Autogenes Training<sup>o</sup></b> mit Maria Urso
20.00 - 21.30 Uhr	<b>Stressbewältigung<sup>o</sup></b> mit Maria Urso

### Kursraum Remise Parterre

09.00 - 10.15 Uhr	<b>Tai Chi<sup>o</sup></b> mit Steffen Arndt
10.30 - 11.30 Uhr	<b>Pilates Level I</b> mit Sarka Hildebrandt
14.00 - 15.00 Uhr 15.30 - 16.30 Uhr	<b>Rückbildungsgymnastik</b> mit Josephine Sagert
17.00 - 18.00 Uhr	<b>Schwangeren yoga<sup>o</sup></b> mit Josephine Sagert
18.30 - 19.30 Uhr	<b>Pilates Level I</b> mit Eduard Colomer
19.45 - 21.15 Uhr	<b>Iyengar Yoga Level I-II</b> mit Dörthe Schnakenberg ab 19.08.

## Freitag

### Kursraum Remise Obergeschoss

07.30 - 08.45 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik<sup>o</sup></b> mit Janina Proßowski
09.00 - 10.15 Uhr	<b>Hatha Yoga nach Iyengar<sup>o</sup></b> mit Anna Pohlmann
12.00 - 13.00 Uhr 17.30 - 18.30 Uhr	<b>Pilates Level I</b> mit Sarka Hildebrandt
18.45 - 19.45 Uhr	<b>Pilates Level I-II</b> mit Sarka Hildebrandt
20.00 - 21.15 Uhr	<b>Hatha Yoga<sup>o</sup></b> mit Janina Proßowski

### Kursraum Remise Parterre

07.30 - 08.45 Uhr	<b>Rückenfitness<sup>o</sup></b> mit David Elge
10.00 - 11.00 Uhr	<b>Rückbildungsgymnastik</b> mit Josephine Sagert
18.00 - 19.15 Uhr	<b>Vinyasa Yoga Weekend Flow</b> mit Julia Engel ab 20.08.
19.45 - 21.00 Uhr	<b>Rückenfitness<sup>o</sup></b> mit David Elge

## Samstag

### Kursraum Remise Obergeschoss

10.30 - 12.00 Uhr	<b>Yoga für den Rücken</b> mit Sarah Müggenburg
16.45 - 18.00 Uhr	<b>Autogenes Training<sup>o</sup></b> mit Maria Urso
18.30 - 20.00 Uhr	<b>Tanzkurs für Paare</b> mit Gergely Darabos

### Kursraum Remise Parterre

12.00 - 17.00 Uhr	<b>Geburtsvorbereitung für Paare</b> mit Kareen Dannhauer
-------------------	--

Alle mit <sup>o</sup> gekennzeichneten Kurse sind **Präventionskurse** in geschlossenen Gruppen mit bis zu 100 % Zuschuss der gesetzlichen Krankenkassen.

Alle mit <sup>oo</sup> gekennzeichneten Kurse sind **Rehabilitationskurse**, an denen nach ärztlicher Verordnung und vorherigem Gespräch mit der betreuenden Kursleiterin teilgenommen werden kann. Termine für das Vorgespräch erhalten Sie an unserer Rezeption.

## Sonntag

### Kursraum Remise Obergeschoss

16.45 - 18.00 Uhr	<b>Hatha Yoga<sup>o</sup></b> mit Janina Proßowski
18.15 - 19.45 Uhr	<b>Hatha Yoga Flow</b> mit Janina Proßowski
20.15 - 21.15 Uhr	<b>Tai Chi</b> mit Steffen Arndt

### Kursraum Remise Parterre

10.00 - 17.00 Uhr	<b>Geburtsvorbereitung für Paare</b> mit Kareen Dannhauer
18.45 - 20.00 Uhr	<b>Tai Chi<sup>o</sup></b> mit Steffen Arndt

## Preise

### Preise für Offene Kurse:

60 - 90 min. = 12 € | 5er Karte = 55 € | 10er Karte = 100 €  
Studentenrabatt 5er Karte = 50 € | 10er Karte = 90 €

### Preise Kombi-Spar-Karte:

5er Spar-Karte Gruppentraining + 1 Personal-Training 95 €  
10er Spar-Karte Gruppentraining + 3 Personal-Training 220 €

### Preise für Präventionskurse:

über 8 - 10 Kurstermine á 60 - 75 min. = 120 €  
Einzelunterricht zu einem gebuchten Präventionskurses  
60 min. = 30 €

Firmenangebote zur geförderten betrieblichen  
Gesundheitsvorsorge nach § 3 Nr. 34 EStG unterbreiten  
wir gerne auf Anfrage.

### Preise für Rehabilitationsport:

Training 1 x wöchentlich 60 min. = 33,50 €/Monat  
Training 2 x wöchentlich 60 min. = 53 €/Monat

Alle mit <sup>o</sup> gekennzeichneten Kurse sind **Präventionskurse** in geschlossenen Gruppen mit bis zu 100 % Zuschuss der gesetzlichen Krankenkassen.

Alle mit <sup>oo</sup> gekennzeichneten Kurse sind **Rehabilitationskurse**, an denen nach ärztlicher Verordnung und vorherigem Gespräch mit der betreuenden Kursleiterin teilgenommen werden kann. Termine für das Vorgespräch erhalten Sie an unserer Rezeption.

Alle Angebote sind freibleibend, Änderungen bleiben vorbehalten.  
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Kursveranstalter.

## Buchung

### Online-Buchung:

Ihre Teilnahme an unsern offenen  
Kursen und Präventionskursen können  
Sie auch bequem und in Ruhe über  
unsere Website [www.diewohlfuehler/Kurse](http://www.diewohlfuehler/Kurse)  
buchen.

Wir bitten bei allen offenen und geschlossenen Kursen um vorherige Anmeldung und rechtzeitige Absage bis 24 h vor dem gebuchten Termin.

## Kontakt

Sie finden unsere Kursräume  
**Kollwitzstraße 77 · 10435 Berlin**

Kursanmeldung  
**030 - 40 30 13 34**  
**Kollwitzstraße 75 · 10435 Berlin**

# Neue Mutter & Kind Kurse

## **Gymnastik für Schwangere**

Donnerstags immer von 17.00 - 18.00 Uhr

Kursanmeldung über Josephine Sagert - j.sagert@gmx.de

## **Rückbildungsgymnastik**

Mittwoch, immer von 12.30 – 13.30 Uhr

Donnerstag, immer von 14.00 – 15.00 Uhr

15.30 – 16.30 Uhr

Freitag, immer von 10.00 – 11.00 Uhr

Kursanmeldung über Josephine Sagert - j.sagert@gmx.de

## **Babymassage**

Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr

Kursanmeldung über Josephine Sagert - j.sagert@gmx.de

## **MamaFit**

Montag, immer von 14.00 – 15.00 Uhr mit Babys  
und Anja Kooymans

Dienstag, immer von 10.00 – 11.00 Uhr mit Krabbelbabys  
und Anja Kooymans

Donnerstag, immer von 10.45 – 11.45 Uhr mit Babys  
und Ruth Antons

Kursanmeldung über Anja Kooymans  
030 420 11 948 oder info@mamafit.de

## **Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende**

21. – 22. August 2010, 30. – 31. Oktober 2010,  
21. – 21. November 2010, 29. – 30 Januar 2011

jeweils Sonnabend 12.00 – 17.00 Uhr  
und Sonntag 10.00 – 17.00 Uhr

Kursanmeldung über Kareen Dannhauer – info@prenzlbaby.de

# Anmeldung:

Für die Anmeldung der Mutter & Kind Kurse wenden Sie sich bitte direkt an den jeweiligen Anbieter.

# Preise:

die Preise sind direkt beim jeweiligen Kursanbieter zu erfragen.

# Kostenübernahme:

Unsere Präventionskurse werden von staatlich anerkannten und bei den gesetzlichen Krankenkassen zugelassenen Kursleitern veranstaltet und durchgeführt. Die Teilnahme findet in geschlossenen Gruppen nach vorheriger Anmeldung statt. Nach erfolgter Teilnahme erstatten die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten bis zu 100 %. Bitte informieren Sie sich über die zutreffenden Erstattungssätze bei Ihrer Krankenkasse.

# Abrechnung

Die vorliegenden Offerten sind Angebote der Firma Zimmermann & Lombardt GbR, der Firma Christian Lombardt sowie weiterer Anbieter, die in eigenem Namen und auf eigene Rechnung auftreten. Buchungsannahmen, Beratungen und Abrechnungen erfolgen durch die Rezeption im Auftrag des einzelnen Anbieters. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des jeweiligen Anbieters.

Die von Ihnen gewählten Anwendungen werden speziell für Sie reserviert. Für Stornierungen, die weniger als 24 Stunden vor dem Termin vorgenommen werden, wird eine Gebühr von 50% erhoben. Bei Termine, die nicht abgesagt werden, berechnen wir den vollen Preis.

Die angegebenen Zeiten sind variable Richtwerte.

Alle Angebote sind freibleibend, Änderungen bleiben vorbehalten. Alle Preise inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer. Stand: 08/2010.