

## Legende:

### OK - Offene Kurse

Die Teilnahme ist jederzeit möglich. Zur Platzreservierung bitten wir um vorherige Anmeldung.

### OK / BGV - Offene Kurse mit Zulassung für Arbeitgeberzuschuss

Die Teilnahme ist jederzeit möglich. Zur Platzreservierung bitten wir um vorherige Anmeldung.

Diese Kurse können im Rahmen Betrieblicher Gesundheitsvorsorge durch den Arbeitgeber bezuschusst werden.

Gerne beraten wir Sie und Ihren Arbeitgeber zu unseren Angeboten für Betriebliche Gesundheitsvorsorge und den gesetzlichen Steuervorteilen. Termine für Beratungsgespräche über unsere Rezeption.

#### Preise für Offene Kurse:

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

### PK - Präventionskurs

Die Kurse finden in geschlossenen Gruppen nach vorheriger Anmeldung und Bezahlung statt und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80 % bezuschusst.

**Hinweis für Studenten, Rentner und Arbeitslose:** Sollte Ihnen die Teilnahme auf Grund der Vorauszahlung der Kursgebühr nicht möglich sein, sprechen Sie uns bitte an. Gemeinsam mit Ihrer Krankenkasse finden wir eine Lösung.

#### Preise für Präventionskurse:

über 8 Kurstermine á 60-90 min. = 120 € - 180 €

### RE - Rehabilitationskurse

An Rehabilitationskursen kann nach ärztlicher Verordnung und vorherigem Befundgespräch mit der betreuenden Kursleiterin teilgenommen werden. Termine für das Befundgespräch über unsere Rezeption.

## Information zu den Kursangeboten

Der vorliegende Plan beinhaltet Angebote der Wohlfühler (Inhaber 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, dessen allgemeine Geschäftsbedingungen gelten. Alle Preise inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer, so der jeweilige Anbieter umsatzsteuerpflichtig ist. Alle Angebote sind freibleibend. Änderungen bleiben vorbehalten. Die angegebenen Zeiten sind variable Richtwerte.

## Stornierungen

Stornierungen von offenen Kursen sind bis 24 Stunden vor dem Termin kostenfrei. Stornierungen, die weniger als 24 Stunden vor dem Termin vorgenommen werden, werden mit 50% berechnet; nicht abgesagte Buchungen werden mit 100 % berechnet. Für Stornierungen von Präventionskursen und Veranstaltungen der Wohlfühler-Akademie gelten die der Rechnung anhängenden allgemeinen Geschäftsbedingungen.

## MUKI - Mutter- Kind-Kurse

Bitte wenden Sie sich für Beratungen und Anmeldungen direkt an die jeweiligen Veranstalterinnen der Mutter & Kind Kurse. Hier erfahren Sie die Starttermine wie auch die Kosten für die Kurse.

### Schwangerengymnastik

Donnerstags immer von 17.00 - 18.00 Uhr  
Kursanmeldung über Hebamme Josephine Sagert - j.sagert@gmx.de

### Rückbildungsgymnastik

Mittwoch, immer von 12.30 – 13.30 Uhr  
Donnerstag, immer von 14.00 – 15.00 Uhr und 15.30 – 16.30 Uhr  
Freitag, immer von 10.00 – 11.00 Uhr  
Kursanmeldung über Hebamme Josephine Sagert - j.sagert@gmx.de

### Babymassage

Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr  
Kursanmeldung über Hebamme Josephine Sagert - j.sagert@gmx.de

### MamaFit

Dienstag, immer von 10.00-11.00 Uhr mit Babys und Anja Kooymans  
Donnerstag, immer von 10.00-11.00 Uhr mit Babys und Anja Kooymans  
Donnerstag, immer von 14.00 - 15.00 Uhr mit Bärbel Hatzius

Kursanmeldung: 030 - 420 11 948 + info@mamafit.de

### Geburtsvorbereitung für Paare

An den Wochenenden:  
14. - 15.01.2012  
24. - 25.03.2012  
28. - 29.04.2012  
12. - 13.05.2012  
16. - 17.06.2012  
25. - 26.02.2012

Uhrzeiten: Sa. immer 12 – 17 Uhr und So. immer 10 – 17 Uhr  
mit Hebamme Kareen Dannhauer Tel. 030/ 40 57 45 76

# KURSPLAN Stand 01.2012

## Buchung:

Online-Buchung über:

[www.diewohlfuehler.de/kurse-anmeldung.html](http://www.diewohlfuehler.de/kurse-anmeldung.html)

Telefonische Buchung: **030-40301334**

Wir bitten bei allen offenen und geschlossenen Kursen um vorherige Anmeldung und rechtzeitige Stornierung.

## Kursorte:

**Wohlfühler-Remise**

Kollwitzstrasse 77 (Gartenhaus)

**Kursraum Praxis**

Kollwitzstrasse 77 SF HP links

## Rezeption:

Kollwitzstrasse 75 Geschäftseingang links

Wir sind Kooperationspartner:



MO

## Kursraum Remise Obergeschoss

09.00 - 10.00 Uhr 10.15 - 11.15 Uhr	PK	<b>Pilates</b> mit Corinna Friese
12.00 - 13.00 Uhr	OK	<b>Pilates Level I</b> mit Sarka Hildebrandt
17.15 - 18.15 Uhr	PK	<b>Qigong</b> mit Cornelia Rode
18.45 - 19.45 Uhr	OK	<b>Pilates Level I</b> mit Sarka Hildebrandt
20.00 - 21.00 Uhr	OK	<b>Pilates Level I - II</b> mit Sarka Hildebrandt

## Kursraum Remise Parterre

07.45 - 08.45 Uhr 09.00 - 10.00 Uhr	RE	<b>Rehabilitationssport</b> mit Katja Stenzel
18.30 - 19.30 Uhr	PK	<b>Qigong</b> mit Cornelia Rode
19.45 - 20.45 Uhr	OK BGV	<b>Pilates Level 1</b> mit Corinna Friese

## Kursraum Praxis

18.15 - 19.45 Uhr	OK	<b>Hatha Yoga Level I</b> mit Evelin Daus
20.00 - 21.30 Uhr	PK	<b>Stressbewältigung</b> mit Maria Urso

DI

## Kursraum Remise Obergeschoss

07.50 - 09.00 Uhr		<b>Kurs</b> mit Mario Pestel
10.00 - 11.00 Uhr	OK	<b>Pilates Level I</b> mit Sarka Hildebrandt
17.00 - 18.00 Uhr	RE	<b>Rehabilitationssport</b> mit Katja Stenzel
18.30 - 19.45 Uhr 20.00 - 21.15 Uhr	PK	<b>Autogenes Training</b> mit Lars Bödeker

## Kursraum Remise Parterre

08.30 - 09.45 Uhr	PK	<b>Yoga für den Rücken</b> mit Diana Schöppllein
10.00 - 11.00 Uhr	MUKI	<b>MamaFit</b> mit Anja Kooymans
18.30 - 19.45 Uhr	PK	<b>Rückenfitness</b> mit Susanne Riffelmacher
20.00 - 21.15 Uhr	PK	<b>Progressive Muskelentspannung</b> mit Ursula Maria Puttich

## Kursraum Praxis

18.45 - 19.45 Uhr	OK	<b>Pilates für Anfänger</b> mit Alexandra Bourne
20.00 - 21.00 Uhr	OK	<b>Pilates Level I</b> mit Alexandra Bourne

ALLE KURSE &  
PRÄVENTIONSKURSE  
ONLINE BUCHBAR

MI

## Kursraum Remise Obergeschoss

12.00 - 13.00 Uhr	OK	<b>Pilates Level I</b> mit Sarka Hildebrandt
18.15 - 19.15 Uhr	PK	<b>Qigong</b> mit Cornelia Rode
19.45 - 21.00 Uhr	OK	<b>Yoga für den Rücken</b> mit Sarka Hildebrandt

## Kursraum Remise Parterre

10.00 - 12.00 Uhr	MUKI	<b>Babymassage</b> mit Josephine Sagert
12.30 - 13.30 Uhr	MUKI	<b>Rückbildungsgymnastik</b> mit Josephine Sagert
17.30 - 18.30 Uhr 20.00 - 21.00 Uhr	PK	<b>Pilates</b> mit Corinna Friese
18.45 - 19.45 Uhr	OK BGV	<b>Pilates Level I</b> mit Corinna Friese

## Kursraum Praxis

09.00 - 10.00 Uhr	OK	<b>Pilates für Anfänger</b> mit Katja Kühne ab 9.11
-------------------	----	--

## Kurse im Volkspark Friedrichshain

17.30 - 19.00 Uhr 19.15 - 20.45 Uhr	PK	<b>Nordic Walking</b> mit Christian Eichler
--	----	--

DO

## Kursraum Remise Obergeschoss

08.30 - 09.30 Uhr	OK	<b>Yoga für den Rücken</b> mit Sarka Hildebrandt
10.00 - 11.00 Uhr	MUKI	<b>MamaFit</b> mit Anja Kooymans
14.00 - 15.00 Uhr	MUKI	<b>MamaFit</b> mit Bärbel Hatzius
18.30 - 19.45 Uhr	PK	<b>Autogenes Training</b> mit Maria Urso
20.00 - 21.30 Uhr	PK	<b>Stressbewältigung</b> mit Maria Urso

## Kursraum Remise Parterre

08.30 - 09.30 Uhr	PK	<b>Qigong</b> mit Sabine Sobhani
09.40 - 10.40 Uhr	PK	<b>Tai Chi</b> Sabine Sobhani
10.45 - 11.45 Uhr	OK	<b>Pilates Level I</b> mit Sarka Hildebrandt
14.00 - 15.00 Uhr 15.30 - 16.30 Uhr	MUKI	<b>Rückbildungsgymnastik</b> mit Josephine Sagert
17.00 - 18.00 Uhr	MUKI	<b>Schwangerengymnastik</b> mit Josephine Sagert
18.30 - 19.45 Uhr	PK	<b>Pilates</b> mit Katja Kühne ab 2012
20.00 - 21.00 Uhr	OK BGV	<b>Pilates Level I</b> mit Viviane Marrone ab 3.11.



500 € steuerfrei  
für alle PK\* und OK BGV\*\* -Kurse!  
[www.betriebliches-gesundheitsticket.de](http://www.betriebliches-gesundheitsticket.de)

\*PK - Präventionskurse mit Kassenzuschuss bis 80 %; der Arbeitgeberzuschuss wird steuerlich gefördert  
\*\* OK BGV - Offene Kurse mit Zulassung für Arbeitgeberzuschuss

FR

## Kursraum Remise Obergeschoss

07.50 - 09.00 Uhr		<b>Kurs</b> mit Mario Pestel
09.30 - 10.45 Uhr	PK	<b>Yoga für den Rücken</b> mit Diana Schöppllein
12.00 - 13.00 Uhr	OK	<b>Pilates Level I - II</b> mit Sarka Hildebrandt
17.30 - 18.30 Uhr 18.45 - 19.45 Uhr	OK	<b>Pilates Level I - II</b> mit Sarka Hildebrandt
20.00 - 21.15 Uhr	PK	<b>Hatha Yoga</b> mit Janina Proßowski

## Kursraum Remise Parterre

08.00 - 09.15 Uhr	PK	<b>Rückenfitness</b> mit Bernadette Wagenknecht
10.00 - 11.00 Uhr	MUKI	<b>Rückbildungsgymnastik</b> mit Josephine Sagert
16.45 - 17.45 Uhr	RE	<b>Rehabilitationssport</b> mit Katja Stenzel
18.00 - 19.30 Uhr	PK	<b>TK Kurs Rücken Basic</b> mit Christian Eichler
19.45 - 21.15 Uhr	PK	<b>TK Kurs Rücken Basic</b> mit Christian Eichler

SA

## Kursraum Remise Obergeschoss

10.30 - 12.00 Uhr	OK	<b>Yoga für den Rücken</b> mit Dorota Eckhardt
13.00 - 14.00 Uhr	OK	<b>Pilates für Anfänger</b> mit Alexandra Bourne
18.30 - 20.00 Uhr	OK	<b>Tanzkurs für Paare</b> mit Gergely Darabos

## Kursraum Remise Parterre

10.00 - 11.15 Uhr	PK	<b>Pilates</b> mit Katja Kühne
11.30 - 18.00 Uhr		<b>Die Wohlfühler Akademie -</b> Veranstaltungen
12.00 - 17.00 Uhr	MUKI	<b>Geburtsvorbereitung für Paare</b> mit Kareen Dannhauer

Bitte reservieren Sie rechtzeitig  
Ihren Platz, da wir keine  
Garantie für freie Plätze  
übernehmen können.

SO

## Kursraum Remise Obergeschoss

16.45 - 18.00 Uhr	PK	<b>Hatha Yoga</b> mit Janina Proßowski
18.15 - 19.45 Uhr	OK BGV	<b>Hatha Yoga Flow</b> mit Janina Proßowski

## Kursraum Remise Parterre

09.00 - 18.00 Uhr		<b>Die Wohlfühler Akademie -</b> Veranstaltungen
10.00 - 17.00 Uhr	MUKI	<b>Geburtsvorbereitung für Paare</b> mit Kareen Dannhauer

## Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Alle Präventionskurse sowie physiotherapeutische Betreuung (Massagen am Arbeitsplatz) veranstalten die Wohlfühler auch in Unternehmen im Rahmen der nach § 3 Nr. 34 EStG steuerlich geförderten Betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

Gerne beraten wir Sie und Ihr Unternehmen dazu.  
Kontakt: [sarka.hildebrandt@diewohlfuehler.de](mailto:sarka.hildebrandt@diewohlfuehler.de)

## Das Betriebliche GesundheitsTicket

Wir sind Akzeptanzpartner des Betrieblichen GesundheitsTickets. Mit dem Betrieblichen GesundheitsTicket können Unternehmen bis zu 500 Euro pro Jahr und Mitarbeiter lohnsteuer- und sozialversicherungsfrei in die Gesundheitsfürsorge jedes einzelnen Ihrer Mitarbeiter investieren (§3 Nr. 34 EStG).

Das Betriebliche GesundheitsTicket ist deutschlandweit einsetzbar - für Gesundheitsmaßnahmen innerhalb und außerhalb von Unternehmen in der Freizeit der Mitarbeiter.

Das sind die beliebtesten Gesundheitsmaßnahmen, die Sie mit dem GesundheitsTicket bei den Wohlfühlern bezahlen können:

- Massagen und physiotherapeutische Behandlungen (auch die private Zuzahlung zum Praxistarif bei Physiotherapie-Rezepten),
- alle Präventionskurse (auch den Eigenanteil zum Kassenzuschuss),
- alle offenen Kurse mit der Kennzeichnung OK BGV.

Weitere Informationen unter

[www.betriebliches-gesundheitsticket.de](http://www.betriebliches-gesundheitsticket.de)