

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Risikofaktor Stress

Bewegung und Entspannungstechniken wirken stressabbauend



Stress kann zu Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Doch wir können selbst etwas dagegen tun. Welche hilfreichen Möglichkeiten des Stressabbaus es gibt, erfahren Sie ab Seite 2 dieser Ausgabe der VentalNews. Auch das achtsame Atmen ist eine Methode, den stressigen Alltag zu bewältigen – mehr dazu auf Seite 5. Und in unserem Ernährungs-Spezial auf Seite 8 erfahren Sie Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung bei Koronarer Herzkrankheit (KHK)

Am 8. November fand wie jedes Jahr im Rehazentrum Westend unser Herztag im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung statt. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit sich mit den Faktoren, die Herzerkrankungen auslösen können, näher zu befassen. Neben interessanten Vorträgen zu den Themen Stress und die Möglichkeiten der Stressvermeidung, wurde ein buntes Programm geboten. Mehr dazu in unserem Bericht auf Seite 6.

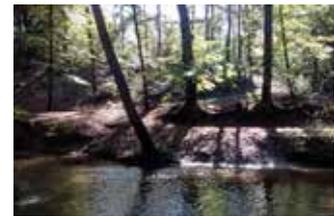
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen VentalNews!

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Die Highlights in dieser Ausgabe:



Herz unter Stress
- 2 -



Achtsamkeit und Entspannung
- 5 -



Herztag im Rehazentrum Westend
- 6 -



Auch das Herz isst mit
- 8 -

Herz unter Stress



Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

Herz unter Stress“ lautet das diesjährige Motto der Herzwochen im November, die alljährlich von der Deutschen Herzstiftung veranstaltet werden, um in der Bevölkerung das Bewusstsein zu schärfen für Herzkrankheiten und die Risikofaktoren, die dazu führen können. Stress steht dabei diesmal im Fokus der Betrachtung. Heutzutage ist viel und oft von Stress die Rede. Bei der Arbeit, im Stau auf der Autobahn, in der Schlange vor der Kasse, im Restaurant wenn ein Kind zu laut quengelt, wenn man seinen Schlüssel nicht findet... in derartigen Situationen sind wir oder fühlen uns „gestresst“. Dabei empfindet jeder von uns Stress ganz unterschiedlich - für manche ist z.B. Arbeit unter Zeitdruck eine Herausforderung, die Spaß macht,

andere leiden darunter und werden krank. Gerade am Arbeitsplatz gibt es viele Faktoren, die uns unter Druck setzen und stressen können: Über- oder Unterforderung, Monotonie der Tätigkeit, Unsicherheit und Angst um den Arbeitsplatz, Mobbing, Kränkungen... Grundsätzlich brauchen Menschen Stress, um die Anforderungen, die an uns gestellt werden, zu bewältigen. Stress mobilisiert unsere Energien, schärft die Sinne und setzt Kräfte frei. Aber der Anspannung muss Entspannung folgen, damit Körper und Seele sich erholen und regenerieren können. Es ist bekannt, dass Dauerstress ohne die

Fortsetzung Seite 4

Fitness für den Kopf

Quizen und Wissen für das Wohlbefinden

Sudoku-Gewinnspiel

Losrätseln und gewinnen!

Sie haben das Sudoku lösen können? Dann schnell noch die Zahlen der farbig markierten Felder addieren und die Lösung per Mail an gewinnspiel@viventat.de schicken oder in Ihrem Gesundheitssportzentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Ein Mann namens Ove“ von Fredrik Backman. Einsendeschluss ist der 31.01.2017. Viel Glück!

	2							
	1		4		2			7
3	7	5	9				4	1
			7	9				5
			6	8				
2			5	3				
8	6			3	9	1	4	
5		4	9			6		
							7	

Wussten Sie eigentlich, ...
... dass Menschen und Bananen zu 50 Prozent das gleiche Erbgut haben?



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 14 lautet: 43
 Die Gewinner sind:
 Waltraud F. und Rita M.
 - Herzlichen Glückwunsch! -

VentalNews-Buchtipp

„Ein Mann namens Ove“ von Fredrik Backman



Eine Geschichte über Freundschaft, Liebe, das richtige Werkzeug und was sonst noch wirklich zählt im Leben – witzig, rührend, grummelig, großartig. Haben Sie auch einen Nachbarn wie Ove? Jeden Morgen macht er seine Kontrollrunde und schreibt Falschparker auf. Aber hinter seinem Gegrummel verbergen sich ein großes Herz und eine berührende Geschichte. Seit Oves geliebte Frau Sonja gestorben ist und man ihn vorzeitig in Rente geschickt hat, sieht er keinen Sinn mehr im Leben und trifft praktische Vorbereitungen zum Sterben. Doch dann zieht im Reihenhaus nebenan eine junge Familie ein, die als Erstes mal Oves Briefkasten umnietet ...

Taschenbuch:
 384 Seiten, ISBN 978-3596197804, FISCHER Taschenbuch



Fortsetzung von Seite 2

Möglichkeit der Entspannung, Überforderung, Arbeitsplatzunsicherheit oder Verlust des Arbeitsplatzes, feindliches Verhalten durch Kollegen und Vorgesetzte unter anderem zu Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall führen können.

Wenn die Anspannung nicht nachlässt, kommt es häufig zu Schlafstörungen, oft ein erstes wichtiges Warnsymptom dafür, dass etwas nicht stimmt. Dazu kommt oft riskantes Verhalten, man greift zur Zigarette, futtert sich Übergewicht an oder trinkt oft und viel Alkohol.

Wie kann man davon loskommen?

In solchen Situationen ist es zunächst nötig, sich innere Distanz zu verschaffen, zur stressauslösenden Situation auf Abstand zu gehen, sie sozusagen aus der Vogelperspektive zu betrachten und nachzudenken: Was kann ich an der Situation ändern? Oft helfen dabei Gespräche mit Freunden, Partner oder Familie. Soziale Unterstützung ist in diesen Situationen wichtig. Im offenen Gespräch mit anderen kann man am ehesten neue Perspektiven finden. Daneben gibt es auch regelrechte Stresstherapien. Eine besonders gute ist Bewegung. Mit intensiver Bewegung kann man Stress von sich abschütteln. Bewegung ist auch ein ausgezeichnetes Schlafmittel. Bewegung wirkt gegen die Schäden, die Dauerstress in unserem Körper anrichtet: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes. Empfohlen wird möglichst 5 mal pro Woche eine halbe Stunde Ausdauertraining (Laufen, Joggen, Schwimmen...). Auch wenn der Tag vollgepackt ist, lohnt es sich, sich dafür Zeit zu nehmen, auch wenn es nur ein schneller Abendspaziergang um die vier Ecken ist.

Was gibt es für Entspannungstechniken?

Es gibt viele verschiedene Methoden der Entspannung, die man für sich nutzen kann. Keine ist „gut oder schlecht“; wenn eine Methode zur Entspannung führt, ist sie gut. Zum Beispiel Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, bei der nacheinander verschiedene Muskelpartien in den Armen, im Gesicht, im Bauch, in den Füßen angespannt und entspannt werden. Autogenes Training, Yoga oder Qigong sind weitere Möglichkeiten. Bei all diesen Techniken muss man sich konzentrieren auf den Atem und auf den eigenen Körper, und das führt weg von Problemen, die den Stress auslösen, sozusagen der eigene Gegenentwurf zum Stress. Das sind selbstgewählte Aktivitäten, die zu uns passen, die uns anregen, packen und den Stress vergessen lassen: Sport, Musizieren, Tanzen, Kochen, eine Radtour... die Möglichkeiten sind vielfältig.

Gibt es auch Medikamente, die helfen?

In extremen Krisensituationen sind manchmal auch Medikamente, zum Beispiel Beruhigungsmittel, notwendig, um nicht völlig „zusammenzubrechen“ und ein therapeutisches Gespräch möglich zu machen. Aber natürlich werden die Probleme dadurch nicht gelöst, viele Menschen fühlen sich unter solchen Medikamenten eher matt und benommen, Aufmerksamkeit und Konzentration leiden. Dazu kann man oft schon nach wenigen Wochen regelmäßiger Einnahme regelrecht abhängig von solchen Substanzen werden. Eine medikamentöse Therapie sollte nur in ärztlicher Begleitung durch sachverständige Therapeuten zum Einsatz kommen.

Quelle: Deutsche Herzstiftung e.V.

Durch Achtsamkeit und Entspannung den Tagesablauf in einen gesunden Rhythmus bringen



Wir alle müssen heute ganz unterschiedlichen Belastungen in unserem Leben standhalten, und diese können manchmal ein recht erheblicher Stressfaktor sein. Natürlich gibt es auch hier einige Strategien, „Torwege zu uns selbst“, um auch im Alltag etwas Ruhe und Gelassenheit zu gewinnen.

Das achtsame Atmen ist eine Möglichkeit, bei Stress und Gefühlsstürmen die Aufmerksamkeit in das Innere unseres Körpers zu verlagern und somit nicht bei der Ursache unseres Leidens zu bleiben.

Achtsames Atmen ist der Anker in jedem Sturm. Unser eigener innerer Raum der Stille. In Stresssituationen hilft es, sich auf den eigenen Atem zu konzentrieren und somit gelassen zu bleiben. Folgende Atemübung hilft, Geist und Körper miteinander zu verbinden und somit den Brenn-

punkt des Bewusstseins heraus aus dem Kopf in unseren Körper zu verlagern:

Während ich einatme, bin ich mir bewusst: Ich atme ein.

Während ich ausatme, bin ich mir bewusst: Ich atme aus.

Während ich einatme, spüre ich: Mein Einatmen wird tiefer.

Während ich ausatme, spüre ich: Mein Ausatmen wird länger.

Während ich einatme, beruhige ich mich; Während ich ausatme, fühle ich mich erleichtert.

Während ich einatme, lächle ich, während ich ausatme, lasse ich los.

Während ich einatme, verweile ich im gegenwärtigen Augenblick.

Während ich ausatme, fühle ich: dies ist ein wundervoller Augenblick.

Bettina Bildstein, Trainerin und Coach

Herztag im Rehazentrum Westend



Mehr als 40 interessierte Besucherinnen und Besucher fanden sich am 8.11.16 im Rehazentrum Westend zu unserem diesjährigen Herztag ein. Unter dem Motto „Herz unter Stress“, das Leitthema der Herzwochen 2016 der Deutschen Herzstiftung, war ein buntes Programm geboten, um sich mit den Faktoren, die Herzerkrankungen auslösen können, näher zu befassen. Stress und die Möglichkeiten der Stressvermeidung standen dabei im Fokus der Patientenvorträge. Zunächst wurden durch Dr. Homberger, den Ärztlichen Leiter des Reha-zentrums, die Auswirkungen von akutem und chronischem Stress auf unser Herz erläutert. In einem zweiten Vortrag gab dann Dipl.-Psych. Sarzynski, eine der verantwortlichen Psychologinnen unseres Reha-Teams, die unsere Patienten während der Reha-Behandlung psychologisch betreut, wichtige Tipps und Anregungen,

wie man Stress vermeiden oder besser bewältigen kann. Die Besucher des Herztages bekamen Gelegenheit, ihren Blutdruck und Blutzucker vor Ort bestimmen zu lassen. Daneben konnten Interessierte ihre Kenntnisse der Herz-Lungen-Wiederbelebung bei praktischen Übungen auffrischen. Mitarbeiter des Kleinen Restaurants versorgten die Teilnehmer mit selbstgebackenen Kuchen, einem leckeren Imbiss und Getränken. Daneben war Gelegenheit, an Informationsständen die Angebotspalette des Reha-zentrums von Prävention über Rehabilitation bis hin zur Physiotherapie genauer erläutert zu bekommen. Der Herztag wird jährlich im November mit Unterstützung der Deutschen Herzstiftung im Reha-zentrum Westend abgehalten. Zur nächsten Veranstaltung sind Sie bereits heute herzlich eingeladen!



Neues von unseren Standorten

Neue Standortleiterin im Gesundheitszentrum Lichtenberg



Kornelia Mroczek ist seit 01. September 2016 die neue Standortleiterin des Gesundheitszentrum Lichtenberg. Frau Mroczek ist seit 2012 als diplomierte Physiotherapeutin tätig; 2015 schloss sie ihr Studium an der Universität für Wirtschaft in Wroclaw ab.

Fuer Frau Mroczek als neue Standortleiterin steht ein kundenorientiertes Handeln an vorderster Stelle. Desweiteren möchte sie sich für eine motivierende und angenehme Atmosphäre am Standort einsetzen, damit sich nicht nur unsere Patienten wohlfühlen, sondern natürlich auch alle Mitarbeiter gerne ihren Aufgaben nachkommen!

Neue Mitarbeiter im Rehazentrum Westend

Unser Anmeldeteam hat Verstärkung bekommen. Wir begrüßen seit Mitte September Frau Sarah Terno (Foto links) und seit Mitte Oktober Herrn Lukas Krösche (Foto rechts).

Frau Terno hat eine Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau und danach erfolgreich ein Studium in Fitnessökonomie gemacht. Sie hat Erfahrungen in der Kundenbetreuung und im therapeutischen Bereich sammeln können und freut sich darauf, ihre erworbenen Kenntnisse bei uns umzusetzen.



Herr Krösche ist auch gelernter Sport- und Fitnesskaufmann und wird bei uns seine ersten Erfahrungen sammeln. Er ist ein motivierter junger Mann, der sich gern neuen Herausforderungen stellt. Beide freuen sich darauf im Bereich der Anmeldung neue Aufgaben übernehmen zu können.

Ernährungs-Spezial: Auch das Herz isst mit

Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung bei Koronarer Herzkrankheit (KHK)



Das Thema Herzkrankheiten hat in den letzten Jahren vermehrt zugenommen, so auch das Thema „Koronare Herzkrankheiten“. Nun stellt sich die Frage, was der Mensch ernährungsphysiologisch ändern kann, um die Symptome zu lindern bzw. ihnen vorzubeugen. Zunächst ist es wichtig, dass man fettreduziert und damit auch cholesterinarm isst. Tierische Fette wie Butter, Speck und Schmalz sollten möglichst gemieden werden. Probieren Sie doch mal pflanzliche Fette und Öle wie z.B. Olivenöl, welches reich an Omega-3 und -6 Fettsäuren ist und dadurch vor Fettablagerungen in den Gefäßen schützt.

Milch und Milchprodukte mit einem geringeren Fettgehalt sollten bevorzugt werden, sowie mageres Fleisch und Seefisch. Auch Hülsenfrüchte können reichlich verzehrt werden, da sie nicht nur eine gute Proteinquelle sind, sondern auch reichlich Ballaststoffe besitzen. Ballaststoffe haben die Eigenschaft, zu quellen und damit ein längeres Sättigungsgefühl hervorzurufen. Sie binden die unerwünschten Stoffe im Körper und somit auch das Cholesterin aus der Nahrung. In Kombination mit reichlich Flüssigkeit fördern Ballaststoffe eine gesunde Darmflora. Da es sich bei der KHK um eine Gefäßverengung handelt, sollten

Sie darauf achten, ihren Salzkonsum zu verringern, denn wie die meisten wissen, fördert Kochsalz den Bluthochdruck, was bei einer Gefäßverengung zu erheblichen Schäden, wie Herzinfarkt oder aber Schlaganfall führen kann. Probieren Sie doch mal, mit frischen Kräutern zu arbeiten, statt mit Salz. Beim Zubereiten der Speisen ist es sinnvoller, schonende Garverfahren, wie dünsten, dämpfen, kochen oder backen zu verwenden. Der Vorteil dabei? Die Vitamine und Mineralstoffe des Lebensmittels bleiben weitestgehend erhalten und die Gefahr, zu viel Cholesterin aufzunehmen, besteht nicht.

Gemüse-Reis nach orientalischer Art

Zutaten (4 Personen):

- 2 EL Rapsöl
- 60 g Vollkornreis
- 75 g grüne Erbsen
- 300 ml Wasser
- 150 g Blattspinat, frisch oder Tiefkühlware
- Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Cashewkerne
- ½ Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- etwas Safran
- 150 g Möhren
- 125 g Wirsing oder Spitzkohl

Zubereitung:

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Zimt, Kardamon und Nelken im Mörser zerstoßen oder in Beutel geben und mit einem Fleischklopfer anschlagen. Dann ebenfalls ohne Fett erwärmen, bis sie duften. Den Safran mit 2 EL heißem Wasser verrühren. Reis mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Möhren und Wirsing waschen, putzen und in Streifen schneiden. Rapsöl in einem Wok oder in einer hochwandigen Pfanne erhitzen. Reis, Möhren- und Wirsingstreifen darin kurz anbraten. Die gerösteten Cashewkerne und Gewürze, Lorbeerblätter und Tiefkühlerbsen hinzufügen. Mit Wasser ablöschen und den gelösten Safran und etwas Salz unterrühren. Alles aufkochen und bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten garziehen lassen. Den Spinat waschen oder antauen und gut abtropfen lassen. Unter den Gemüsereis heben und alles zusammen noch etwa 8 Minuten garen, bis der Reis weich ist.



Kochevents im Rehazentrum Westend

Nehmen Sie an unseren regelmäßig stattfindenden Kochevents teil und entdecken Sie die Lust am Kochen neu. Erfahren Sie Wissenswertes über Lebensmittel und deren Zubereitung und kochen Sie mit viel Spaß und Kreativität gemeinsam mit unserem Chefkoch und Ernährungsberater Thomas Bildstein sowie unserer Diätassistentin Marlene Hoff ein leckeres und gesundes 3-Gänge-Menue, das Sie im Anschluss gemeinsam genießen. Die Teilnahmegebühr beträgt 29 EUR pro Person. Für IRENA-Patienten ist das Angebot kostenlos. Sie können sich direkt bei uns im Rehazentrum Westend anmelden oder nutzen Sie die angegebenen Kontaktmöglichkeiten. Die Kochevents finden statt, wenn sich mindestens sechs Teilnehmer anmelden. Wir kochen mit maximal zwölf Teilnehmern. Veranstaltungsort ist die Lehrküche im Rehazentrum Westend.

Kontakt:

Rehazentrum Westend
Epiphanienvog 6
14059 Berlin-Charlottenburg
Tel: (030) 306 78 200
Fax: (030) 306 78 118
E-Mail: kochevent@rehawestend.de
Internet: www.rehawestend.de

Der Stress, das Herz und das Hirn

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Mit dem Stress ist das so eine Sache. Zu viel „um die Ohren“ ist nicht gut, und Lange-
weile kann auch stressen. Man unterscheidet grundsätzlich den sogenannten „Distress“,
der ungesund ist, Cortison ansteigen lässt und durch Dauerbelastung auch das Herz schädigt
vom „Eustress“. Die Silbe „eu“ steht im griechischen für gut und man kann schon ahnen, dass
ein gewisses Maß an Stress auch gut im Sinne von gesund sein kann. Doch wie immer macht die
Dosis das Gift, und darüber kommen wir auch schon zur wichtigsten „Stressmedizin“, nämlich
Bewegung. Ausdauernd, am besten an frischer Luft und regelmäßig soll sie sein, und das umso
mehr, je mehr Stress Sie spüren. Diese Art Herzsport ist eher gemächlich, so dass Sie sich dabei
noch bequem unterhalten können und nur ein wenig außer Atem kommen.

Unsere Herzsportgruppen sind genau dafür geschaffen, sich gesund und ausgleichend zu bewe-
gen, damit Ihr Herz widerstandsfähiger gegen die Stressoren des Alltags wird, langsamer und
effektiver schlägt und damit die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen sicherstellt.

Eines allerdings möchten wir noch bemerken und damit die Verbindung vom Herz zum Hirn
herstellen: Was meinen Sie, wer verantwortlich ist für das Erleben von Stress? Stress entsteht in
Ihrem eigenen Kopf, meist indem die Erwartungen und die Gegebenheiten in „Ihrer Welt“ nicht
gut zusammenpassen. Daraus erzeugen Sie Probleme und Konflikte im eigenen Kopf und gera-
ten dann unter Stress. Sie merken schon, die beste Art der Stressprophylaxe ist die eigene, innere
Gelassenheit und der Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens. Und zusätzlich ist es wichtig,
sein Herz und seinen Kreislauf mit Ausdauerbewegung zu stärken. Am besten machen Sie beides,
wenn Sie möchten auch mit unseren Psychologen und Therapeuten, die gerne mit Ihnen an Ihrer
Gelassenheit und Ihrer Herzgesundheit arbeiten.

Und da dieses unsere Winterausgabe ist, wünschen wir Ihnen noch eine wunderschöne Advents-
zeit, ein geruhames Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das neue Jahr 2017. Nutzen Sie
die Zeit, gerne auch in unseren Gesundheitszentren, sie ist das wertvollste das Sie haben.

Ihre Gesundheitsunternehmer
im Winter 2016/2017

Pia Drauschke und
Stefan Drauschke

pia.drauschke@dp-healthgroup.de
stefan.drauschke@dp-healthgroup.de

Dipl. Vw. Pia Drauschke und
Dr. med. Stefan Drauschke, er-
fahrene Unternehmer und Füh-
rungskräfte mit fundierter Aus-
bildung und Praxiserfahrung als
systemische Coaches sowie Kom-
munikations- und Mentaltrainer.

Zu guter Letzt

Termine, Ehrungen und Sonstiges

Dienstag, den 03.01.2017 **Kochevent** im Rehasentrum Westend

Dienstag, den 07.02.2017 **Kochevent** im Rehasentrum Westend

Dienstag, den 07.03.2017 **Kochevent** im Rehasentrum Westend

Nähere Angaben zu den Kochevents finden Sie auf Seite 9 dieser Ausgabe der VentalNews

ViVental gratuliert seinen langjährigen Mitgliedern – Vielen Dank für Ihre Treue!

Seit **6 Jahren** dabei: Frau Christiane Haacke (Schöneberg), Herr Klaus-Jürgen Stein (Schöneberg)

Seit **12 Jahren** dabei: Frau Renate Franck (Westend)



Erleben Sie bei uns, dass Sport nicht nur gesund ist, sondern Sie auch gesünder macht!

Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg

Mierendorffstr. 2, 10589 Berlin, Tel. (030) 68 32 48 01

Gesundheitszentrum Lichtenberg

Ruschestraße 103, 10365 Berlin, Tel. (030) 306 78 191

Gesundheitszentrum Schöneberg

Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 10827 Berlin, Tel. (030) 306 78 181

Gesundheitszentrum Zehlendorf

Spanische Allee 16, 14129 Berlin (im Ev. Krankenhaus Hubertus), Tel. (030) 306 78 278

Rehasentrum Westend

Epiphanyenweg 6, 14059 Berlin, Tel. (030) 306 78 100/200

Eine Zusammenarbeit von ViVental GmbH und RehaVental AG – Unternehmen der DP Healthgroup GmbH

Redaktion

Guntram Jackisch
Martin Sältzer

Layout

Martin Sältzer

Druck

Flyeralarm

www.vivental.de - www.rehaventhal.de

PILATES

Mit Pilates erreichen Sie eine Stärkung Ihrer Muskulatur sowie eine Verbesserung Ihrer Kondition und Koordination. Ihr Kreislauf wird angeregt und Ihre Körperwahrnehmung verbessert.

Pilates ist das ideale Ergänzungstraining für alle Läufer, Walker und Radfahrer. Unser besonderer Fokus liegt auf Ihren tief liegenden Muskeln, die für Ihre gesunde Körperhaltung eine große Rolle spielen.



Preise

Gruppenangebote (maximal 15 Teilnehmer):

5er Karte für 50 Euro
10er Karte für 90 Euro

Personal Coaching:

60 Minuten = 60 Euro
90 Minuten = 75 Euro

Pilates bieten wir Ihnen an folgenden Standorten an:

Charlottenburg: Mierendorffstraße 2, 10589 Berlin, Telefon: 030 - 68 32 48 01

Lichtenberg: Ruschestraße 103-104, 10365 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 191

Schöneberg: Kaiser-Wilhem-Platz, 10827 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 181

Zehlendorf: Spanische Allee 16, 14129 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 278

Westend: Epiphanienvogel 6, 14059 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 102

www.vivental.de

