

Sportplus Fitness- und Gesundheitsstudio

Öffnungszeiten

Montag: 08:45 – 13.00 Uhr
16:00 – 21:30 Uhr

Dienstag: 08:45 – 10:30 Uhr Fitness Männer 50 plus
10:30 – 21:30 Uhr

Mittwoch: 08:30 – 10:00 Uhr Fitness für Frauen
10:00 – 13:00 Uhr
16:00 – 21:30 Uhr

Donnerstag: 08:30 – 09:30 Uhr Fitness für Frauen
09:30 – 21:30 Uhr

Freitag: 09:00 – 13:00 Uhr
16:00 – 20:00 Uhr

Samstag: 10:00 – 15:00 Uhr

Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr (außer Juli und August)

Tel. 0421 - 61 30 41

GesundheitsWerkstatt TURA Bremen



Die GesundheitsWerkstatt TURA Bremen bietet eine Vielzahl von Kurs- und Dauerangeboten zur Gesundheitsförderung. Die Bewegungsangebote sind mehrfach mit den Siegeln SPORT PRO GESUNDHEIT und Pluspunkt Gesundheit.DTB ausgezeichnet und von der Bundesärztekammer empfohlen. Die GesundheitsWerkstatt kooperiert mit Ärzten, Physiotherapeuten, Krankenkassen und Sportfachverbänden.

Anmeldung und Informationen

TURA Bremen e.V.
Bert-Trautmann-Platz / Lissaer Str. 60
28237 Bremen
Tel. 0421 - 61 34 10
Fax 0421 - 61 34 11
info@tura-bremen.de
www.tura-bremen.de

Geschäftszeiten

Montag - Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr
Dienstag 16:00 – 19:00 Uhr

SportPlus Fitness- und Gesundheitsstudio

Tel. 0421 - 61 30 41

Die Teilnahme an den Programmen der GesundheitsWerkstatt wird mit Bonuspunkten der BARMER GEK und Bonusprogrammen anderer Krankenkassen belohnt.



Programm Januar bis Juni 2016

BARMER GEK



Kurs-Angebote

Aktiv gegen Osteoporose *

Mit Übungen zur Kraftausdauer den Körper stabilisieren, kräftigen und aufrichten.

Kurs I: 07.01. – 17.03.2016

Kurs II: 24.03. – 09.06.2016

Donnerstag 10.00 – 11.00 und 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs I und Kurs II: 11 Termine 47,-/70,- €

Leitung: Jutta Ackermann

Qigong *

Die leicht erlernbaren Übungen des Qigong dienen dem Schutz der Gesundheit, der Verbesserung der Haltung und Stärkung der Lebensenergie.

Kurs I: 13.01. – 16.03.2016, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Kurs I: 10 Termine 55,-/79,- €

Kurs II: 13.04. – 22.06.2016, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Kurs II: 11 Termine 60,-/87,- €

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Yoga am Abend

Kraft, Beweglichkeit und Entspannung mit Yoga am Abend erleben, einfach wunderbar...

18.01. – 21.03.2016, Montag 20.00 – 21.00 Uhr

10 Termine 52,-/77,- €

Leitung: Sabine Vaje

Sicher und gelassen im Stress *

In diesem Kurs lernen Sie Ihre persönlichen Stressoren zu erkennen, die Zusammenhänge zu verstehen und Bewältigungsstrategien anzuwenden.

05.04. – 24.05.2016, Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr

Kosten: 8 Termine 80,- €

Leitung: Diplom-Psychologin Brigitte Karrasch

* Es besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme durch die Krankenkassen bzw. die Anerkennung von Bonuspunkten

Kosten für Kursangebote (Mitglieder/Nichtmitglieder)

Dauerangebot

Rehabilitationssport – Orthopädie (mit ärztlicher Verordnung)

Gymnastik:

Di. 12.00 – 13.00 und 18.00 – 19.00 Uhr

Mi. 08.15 – 09.15, 17.00 – 17.45 und 18.00 – 19.00 Uhr

Do. 08.00–09.00 Uhr, 09.00–09.45 Uhr, 10.00–10.45

Uhr, 10.00 – 11.00 Uhr, 11.00 – 12.00 Uhr, 18.00 –

19.00 Uhr, 19.00 - 20.00 Uhr

Wassergymnastik: Zeiten auf Anfrage

Bewegung in der Krebsnachsorge für Frauen

Montag 16.00 – 17.00 Uhr Bewegungsstunde

Montag 17.00 – 18.00 Uhr Gesprächsrunde

Walking/Nordic Walking

Montag 16.30 – 17.15 Uhr Einführung für Einsteiger

Montag 17.15 – 18.30 Uhr für Fortgeschrittene

Sport für Schlaganfall-Betroffene (mit ärztlicher Verordnung)

Montag 18.00 – 19.00 Uhr

Yoga

Montag 19.30 – 21.00 Uhr

Gesund und fit in den Morgen

Dienstag 10.30 – 11.30 Uhr

Energy Dance und Yoga

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr



Rückenfitness für Alle

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

Rücken Fitness



Ambulanter Herzsport (mit ärztlicher Verordnung)

Donnerstag 18.45 – 19.55 Uhr und 19.55 – 21.00 Uhr

Herzsport Sprechstunde

Donnerstag 18.00 – 18.30 Uhr, Tel. 61 30 41

Lungensport (mit ärztlicher Verordnung)

Donnerstag 15.45 – 16.45 Uhr (Trainingsgruppe)
16.45 - 17.45 Uhr (Trainingsgruppe)

Haben Sie Fragen zum Rehasport? Rehabilitationssport Sprechstunde

Montag 13.30 - 14.30 Uhr

Donnerstag 13.00 - 14.00 Uhr

18.00 - 18.30 Uhr, T. 61 30 41

T. 0421- 61 34 10

Email: info@tura-bremen.de

GYMWELT

