

# SportPlus Fitness- und Gesundheitsstudio

## Öffnungszeiten

Montag:

08:45 – 13:00 Uhr

16:00 – 21:30 Uhr

Dienstag:

08:45 – 10:30 Uhr 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.



GesundheitsWerkstatt TURA Bremen



Programm Januar bis Juni 2017

**BARMER GEK**



# Kurs-Angebote

## Aktiv gegen Osteoporose \*

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

Kurs I: 05.01. – 23.03.2017

Kurs II: 30.03. – 15.06.2017

Donnerstag 10.00 – 11.00 und 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs I: 12 Termine 51,-/76,- €

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: 11.01. – 05.04.2017

Mittwoch 15.30 – 17.00 Uhr Einsteiger

Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr Fortgeschrittene

Kurs I: 13 Termine 72,-/103,- €

Kurs II: 26.04. – 21.06.2017

Mittwoch 15.30 – 17.00 Uhr Einsteiger

Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr Fortgeschrittene

Kurs II: 9 Termine 50,-/72,- €

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

## Yoga am Abend \*

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

23.01. – 03.04.2017

Montag 20.00 – 21.00 Uhr

Kosten: 10 Termine 52,-/77,- €

Leitung: Sabine Vaje

\* Es besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme durch die Krankenkassen bzw. die Anerkennung von Bonuspunkten.  
Kosten für Kursangebote (Mitglieder/Nichtmitglieder)

# Dauerangebote

Rehabilitationssport – Orthopädie  
(mit ärztlicher Verordnung)

Gymnastik:

Dienstag:

12.00 – 13.00 und 18.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch:

08.15 – 09.15, 17.00 – 17.45, 18.00 – 19.00 Uhr

Donnerstag:

08.00 – 09.00, 09.00 – 09.45, 10.00 – 10.45

10.00 – 11.00, 11.00 – 12.00, 18.00 – 19.00

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 – 17.30 Uhr

Mittwoch 09.00 – 10.30 Uhr

Mittwoch 16.30 – 17.30 Uhr

Sport für Schlaganfall-Betroffene  
(mit ärztlicher Verordnung)

Montag 18.00 – 19.00 Uhr

Yoga

Montag 18.30 – 20.00 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

Donnerstag 16.45 – 17.45 Uhr

Ambulanter Herzsport  
(mit ärztlicher Verordnung)

Donnerstag 18.45 – 19.55 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?  
Rehasport Sprechstunden:

Montag 13.30 – 14.30 Uhr

Donnerstag 13.00 – 14.00 Uhr

T. 0421- 61 34 10