

Kurs-Angebote

Wasser-Gymnastik *
 Die Gelenke im Wasser entlasten und gezielt schwache Muskeln kräftigen
 Kurs I: 17.06. - 30.09.2010, Donnerstag 7.30 - 8.30 Uhr
 Kurs II: 07.10. - 09.12.2010, Donnerstag 7.30 - 8.30 Uhr
 Kosten Kurs I: 11 Termine 47,-/61,- €
 Kosten Kurs II: 10 Termine 43,-/56,- €
 Ort: Goosebad
 Leitung: Jutta Ackermann

Aktiv gegen Osteoporose *
 Mit Übungen zur Kraftausdauer den Körper stabilisieren, kräftigen und aufrichten
 Kurs I: 05.08. - 07.10.2010, Do. 10 - 11 Uhr und 11 - 12 Uhr
 Kurs II: 14.10. - 16.12.2010, Do. 10 - 11 Uhr und 11 - 12 Uhr
 Kosten Kurs I: 10 Termine 41,-/62,- €
 Kosten Kurs II: 10 Termine 41,-/62,- €
 Leitung: Jutta Ackermann

Qigong *
 Die leicht erlernbaren Übungen des Qigong dienen dem Schutz der Gesundheit, der Verbesserung der Haltung und Stärkung der Lebensenergie
 01.09. - 01.12.2010, Mittwoch 17.15 - 18.45 Uhr
 12 Termine 52,-/82,- €
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel



Präventives Rückentraining *
 Durch Stabilisierung von Bauch- und Rückenmuskeln mehr Gesundheit in den Alltag bringen
 08.09. - 24.11.2010, Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr
 12 Termine 49,-/74,- €
 Leitung: Sabine Vaje

Pilates und Yoga für Einsteiger *
 Kraft, Beweglichkeit und Entspannung durch die Verbindung von Pilates und Yoga erleben.
 23.09. - 24.11.2010, Donnerstag 18.45 - 19.45 Uhr
 8 Termine 41,-/62,- €
 Leitung: Sabine Vaje

Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen *
 Körper und Geist in kurzer Zeit in eine tiefe Entspannung führen durch wiederholtes an- und entspannen einzelner Muskelgruppen.
 08.10. - 25.11.2010, Donnerstag 18.45 - 20.15 Uhr
 8 Termine 80,- €
 Leitung: Udo Long

Autogenes Training *
 Durch die Methode des Autogenen Trainings mehr Ruhe und Gelassenheit in das Leben bringen
 25.10. - 13.12.2010, Montag 18.30 - 20 Uhr
 Kosten: 8 Termine 80,- €
 Leitung: Brigitte Karrasch

Die Kraft der Gedanken *
 Durch mentales Training die Selbstheilungskräfte aktivieren
 26.10. - 14.12.2010, Dienstag 19 - 20.30 Uhr
 Kosten: 8 Termine 120,- €
 Leitung: Brigitte Karrasch

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

Dauerangebote

Bewegung in der Krebsnachsorge für Frauen
 Montag 16.00 - 17.00 Uhr Bewegungsstunde
 Montag 17.00 - 18.00 Uhr Gesprächsrunde

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 20.00 - 21.30 Uhr

Gesund und fit in den Morgen
 Dienstag 10.30 - 11.30 Uhr

Rehabilitationssport – Stütz- u. Bewegungsapparat
 (mit ärztlicher Verordnung) Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr

Energy Dance
 Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr



Walking / Nordic Walking
 Mittwoch 18.15 - 19.30 Uhr

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik
 Donnerstag 9.00 - 10.00 Uhr

Rücken Fitness
 Donnerstag 16.45 - 17.45 Uhr

Ambulanter Herzsport (mit ärztlicher Verordnung)
 Donnerstag 18.45 - 20.00 Uhr und 20.00 - 21.00 Uhr

Herzsport Sprechstunde
 Donnerstag 18.00 - 18.30 Uhr, Tel. 61 30 41

Lungensport (mit ärztlicher Verordnung)
 Freitag 16.30 - 17.30 Uhr (Trainingsgruppe)



Spezielle Angebote im SportPlus Fitness- und Gesundheitsstudio

Herz in Schwung
 (für Menschen mit einem kardiologischen Krankheitsbild)
 Montag 8.45 - 10.00 Uhr

Medizinische Trainingstherapie MTT
 (mit Verordnung der Deutschen Rentenversicherung Oldenburg/Bremen)
 Montag 9.00 - 13.00 Uhr
 Dienstag 18.00 - 21.00 Uhr
 Mittwoch 18.00 - 21.00 Uhr
 Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr und 16.00 - 19.00 Uhr
 Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Fitness für Frauen
 Mittwoch 8.30 - 10.00 Uhr
 Donnerstag 8.30 - 10.00 Uhr und 20.00 - 22.00 Uhr

Einzeltraining, Gesundheitsberatung, Massage
 Bei speziellen Beschwerdebildern können Sie auch ein Einzeltraining buchen. Ebenfalls steht das Team der Gesundheitswerkstatt für eine spezielle Gesundheitsberatung zur Verfügung. Ganzheitliche Massagen im Sinne der Prävention stehen ebenfalls auf dem Programm.



Die GesundheitsWerkstatt TURA Bremen bietet eine Vielzahl von Kurs- und Dauerangeboten zur Gesundheitsförderung.

Die Bewegungsangebote sind mehrfach mit dem Qualitätssiegel 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.
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 - 12 Uhr
Dienstag 17 - 20 Uhr

SportPlus Fitness- und Gesundheitsstudio

Tel. 0421 - 61 30 41
Montag, Mittwoch, Donnerstag 9 - 13 Uhr u. 16 - 21 Uhr
Dienstag 9 - 21 Uhr
Freitag 10 - 13 Uhr u. 16 - 20 Uhr
Samstag 10 - 15 Uhr
Sonntag 10 - 14 Uhr

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



Workshops

Pilates und Yoga zum Kennen lernen

Bei der Pilates Methode werden sehr viele Muskeln im Körper aktiviert. Die sanften, ruhigen Übungen sprechen speziell die tief liegenden Muskeln an. Insbesondere Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln werden gekräftigt, die oberflächlichen Muskeln entspannt und gedehnt. Viele dieser Übungen stammen aus dem Hatha-Yoga.

All diejenigen, die die Verbindung von Pilates und Yoga kennen lernen und genießen möchten, sind herzlich eingeladen.

Termin: Donnerstag, den 09.09.2010, 18.30 - 20 Uhr
Kosten: 12,-/16,- €
Leitung: Sabine Vaje,
Bewegungspädagogin, Pilates Trainerin

Anmeldung erforderlich

Venengymnastik

Sehr viele Menschen leiden heutzutage unter einer Venenschwäche. Sie kann sich z.B. in einem Spannungsgefühl in den Beinen äußern. Die Ursachen einer derartigen Schwäche sind vielfältig, wenig Bewegung, langes Sitzen oder auch eine erbliche Veranlagung zählen dazu.

Im Workshop erfahren Sie wissenswertes über Ursachen und mögliche Folgen der Erkrankung. Sie lernen Übungen kennen, die im Alltag Erleichterung bringen und ebenso zur Vorbeugung eingesetzt werden können. Kräftigungsübungen zur Unterstützung der natürlichen Venentätigkeit runden das Programm ab.

Termin: Donnerstag, den 07.10.2010, 09.30 - 11 Uhr
Kosten: 12,-/16,- €
Leitung: Sabine Vaje,
Bewegungspädagogin

Anmeldung erforderlich

Vorträge

Bluthochdruck und Sport

Bei einer großen Zahl von Betroffenen lässt sich keine Ursache für die erhöhten Blutdruckwerte feststellen. Die Hypertonie verläuft meist jahre- bis jahrzehntelang beschwerdefrei. Mit zunehmender Erkrankungsdauer kommt es allerdings zu Schäden an Herz, Gefäßen, Gehirn und Nieren. Jede Senkung des Ruheblutdrucks auf normale Werte bringt einen Gewinn an Lebensqualität und -jahren.

Dynamische Bewegungsformen eignen sich besonders zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung und Senkung des Blutdruckes. Beim Vortrag erfahren Sie alles über die für Sie geeigneten Sportarten und deren Wirkung auf den Körper.

Termin: September 2010 (der genaue Termin wird kurzzeitig bekannt gegeben)
Beginn: Donnerstag 19 Uhr
Leitung: Dr. Björn Ackermann,
Unfallchirurg, Sportmediziner



Programm Juli bis Dezember 2010

BARMER
GEK die gesund
experten

