

Outdoor- Gesundheitsprogramm 2021

Gröpelinger Sportmeile

→ smoveyWalk – Walking mit smoveyRingen

MAI

Mo 17. & 31.	10.30–11.30 Uhr
--------------	-----------------

JUNI

Mo 7., 14., 21. & 28.	10.30–11.30 Uhr
-----------------------	-----------------

JULI

Mo 5., 12., 19. & 26.	10.30–11.30 Uhr
-----------------------	-----------------

Schwingen, bewegen und lächeln – das ist es, was wir mit den smoveyRingen erreichen wollen. Mit Spaß walken, dabei Herz und Kreislauf stärken, den Stoffwechsel anregen und das Immunsystem stärken. Die Ringe werden gestellt!

→ mit Ingrid Wörner – TURA

→ Sportabzeichen – zeig, was du draufhast!

MAI

Mi 19. & 26.	18.00–19.30 Uhr
--------------	-----------------

JUNI

Mi 2., 9., 16., 23. & 30.	18.00–19.30 Uhr
---------------------------	-----------------

JULI

Mi 7., 14., 21. & 28.	18.00–19.30 Uhr
-----------------------	-----------------

Leistung macht Spaß. Das Sportabzeichen ist die Auszeichnung für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit, unabhängig von Deinem Alter, Geschlecht oder einer möglichen Behinderung.

→ mit Horst Thiel – TURA



Treffpunkt: TURA – Turn- und Rasensportverein e.V.,
Lissaer Str. 60, Bremen-Gröpelingen



Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist kostenfrei!

Mit freundlicher
Unterstützung



Outdoor- Gesundheitsprogramm 2021

Gröpelinger Sportmeile

➔ Boule – kennenlernen und ausprobieren!

MAI

Sa 22.	11.00–13.00 Uhr
--------	-----------------

JUNI

Mi 2. & 30.	18.00–20.00 Uhr
-------------	-----------------

Sa 19.	11.00–13.00 Uhr
--------	-----------------

Boule ist eine wunderbare und gesunde Mischung aus Sport, Entspannung und Geselligkeit für alle, die sich gemeinsam mit anderen an frischer Luft bewegen und viel Spaß haben wollen. Beim Boule-Spiel kann jeder mitmachen: Ob Mann oder Frau, jung oder alt, stark oder schwach, hier kann jeder mit jedem spielen. Leihkugeln können bei Bedarf gestellt werden.
→ N.N. – TURA

➔ Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken!

MAI

Fr 28.	10.00–11.00 Uhr
--------	-----------------

JUNI

Fr 4., 11., 18. & 25.	10.00–11.00 Uhr
-----------------------	-----------------

JULI

Fr 2., 9., 16., 23. & 30.	10.00–11.00 Uhr
---------------------------	-----------------

Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten. Die schwingvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Stöcke können gestellt werden!
→ mit Ute Wachtendorf – TURA



Treffpunkt: TURA – Turn- und Rasensportverein e.V.,
Lissaer Str. 60, Bremen-Gröpelingen



Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist kostenfrei!

Mit freundlicher
Unterstützung



Outdoor- Gesundheitsprogramm 2021

Gröpelinger Sportmeile

➔ Progressive Muskelentspannung

MAI

Mo 31.	10.00–11.00 Uhr
--------	-----------------

JUNI

Mo 28.	17.00–18.00 Uhr
--------	-----------------

JULI

Mo 26.	10.00–11.00 Uhr
--------	-----------------

AUGUST

Mo 30.	17.00–18.00 Uhr
--------	-----------------

Progressive Muskelentspannung, auch progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, hat das Ziel, Muskelanspannungen, ausgelöst durch Stress und innere Unruhen, zu lösen. Lockere Muskeln führen auch zur Entspannung des Geistes.

➔ mit Susanne Hoffmann – SVG0



Treffpunkt: SVG0 – Sportverein Grambke-Oslebshausen e.V., Sperberstraße 3/5, Bremen-Gröpelingen

➔ Walking Football – das Kicken der anderen Art

MAI

So 30.	10.00–12.00 Uhr
--------	-----------------

JUNI

So 6., 13., 20. & 27.	10.00–12.00 Uhr
-----------------------	-----------------

JULI

So 4., 11., 18. & 25.	10.00–12.00 Uhr
-----------------------	-----------------

AUGUST

So 1.	10.00–12.00 Uhr
-------	-----------------

Wenn die Knie nicht mehr mitmachen wollen und es auch sonst hier und da zwickt: Walking Football – auf Deutsch Geh-Fussball – „geht“ immer noch! Die Regeln sind für Spieler/-innen im fortgeschrittenen Alter entwickelt worden und zielen auf eine Vermeidung von Verletzungen und körperlicher Überforderung ab, ohne auf Fußball verzichten zu müssen. Für Menschen ab 55 Jahren. ➔ N.N. – TURA

SEPTEMBER

So 5., 12. & 19.	10.00–12.00 Uhr
------------------	-----------------



Treffpunkt: TURA – Turn- und Rasensportverein e.V., Lissaer Str. 60, Bremen-Gröpelingen



Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist kostenfrei!

Mit freundlicher
Unterstützung



Outdoor- Gesundheitsprogramm 2021

Gröpelinger Sportmeile

→ Gymnastik auf der Sportmeile

MAI

Di 25.	16.00–17.00 Uhr
--------	-----------------

JUNI

Di 15.	11.00–12.00 Uhr
--------	-----------------

JULI

Di 13.	16.00–17.00 Uhr
--------	-----------------

AUGUST

Di 17.	11.00–12.00 Uhr
--------	-----------------

Gymnastik auf der Sportmeile beinhaltet Bewegungen (die sich an den Möglichkeiten der Teilnehmer/-innen orientieren) für die Koordination, das Gleichgewicht sowie Funktionsgymnastik aus dem Bereich Reha-Sport (Orthopädie).

→ mit Rolf Benecke – SVGO

SEPTEMBER

Di 7.	16.00–17.00 Uhr
-------	-----------------

→ Fit im Alter

MAI

Mo 31.	11.00–12.00 Uhr
--------	-----------------

JUNI

Mo 28.	16.00–17.00 Uhr
--------	-----------------

JULI

Mo 26.	11.00–12.00 Uhr
--------	-----------------

AUGUST

Mo 30.	16.00–17.00 Uhr
--------	-----------------

Fit im Alter beinhaltet unterschiedlichste Übungen mit Kleingeräten, die die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Stabilität bei Seniorinnen und Senioren trainieren sollen. Die Übungsstunden sind so konzipiert, dass dabei die verschiedensten Muskelgruppen angesprochen werden und somit auch ein wenig zum Muskelaufbau beigetragen wird.

→ mit Susanne Hoffmann – SVGO



Treffpunkt: SVGO – Sportverein Grambke-Oslebshausen e.V.,
Sperberstraße 3/5, Bremen-Gröpelingen



Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist kostenfrei!

Mit freundlicher
Unterstützung



Outdoor- Gesundheitsprogramm 2021

Gröpelinger Sportmeile

→ Calisthenics

AUGUST

Mo 9.	11.00–13.00 Uhr
Mi 11.	11.00–13.00 Uhr
Mo 16.	18.00–20.00 Uhr
Mi 18.	18.00–20.00 Uhr

Calisthenics – Krafttraining mit dem eigenen Körper – eignet sich ideal für Freizeit- und Breitensportler/-innen. Der niederschwellige Zugang und schnelle Einstieg in ein Training mit dem eigenen Körpergewicht ohne spezielle Zusatzgeräte begeistert von jung bis alt, von Frau bis Mann, von Anfänger bis Profi eine breite Anzahl an Menschen, die einen Ergänzungssport oder Ausgleich zu ihrem Alltag suchen.

→ mit Lars Steiner und Masoud Huessin –
Jugendfreizeitheim Gröpelingen



Treffpunkt: Jugendfreizeitheim Gröpelingen,
Marienwerderstraße 6a, Bremen-Gröpelingen

Informationen und Anmeldung:

Gesundheitstreffpunkt West

Lindenhofstr. 53 / Gröpelinger Bibliotheksplatz
Bremen-Gröpelingen

Tel.: 0421 – 61 70 79

E-Mail: info@gtp-west.de

Die Teilnehmerzahl* ist begrenzt.

Eine Anmeldung im Gesundheitstreffpunkt West ist erforderlich.

*Das Programm wird durchgeführt unter Berücksichtigung der aktuell geltenden Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Covid-Virus Sars-CoV-2.



In Kooperation
mit



Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist kostenfrei!

Mit freundlicher
Unterstützung



Outdoor-

Gesundheitsprogramm 2021

Gröpelinger Sportmeile



→ ÜBERSICHTSPLAN

Mai		Juni		Juli		August		September	
1 Sa		1 Di		1 Do	1 So	1 Mi			
2 So		2 Mi		2 Fr	2 Mo	2 Do			
3 Mo		3 Do		3 Sa	3 Di	3 Fr			
4 Di		4 Fr		4 So	4 Mi	4 Sa			
5 Mi		5 Sa		5 Mo	5 Do	5 So			
6 Do		6 So		6 Di	6 Fr	6 Mo			
7 Fr		7 Mo		7 Mi	7 Sa	7 Di			
8 Sa		8 Di		8 Do	8 So	8 Mi			
9 So		9 Mi		9 Fr	9 Mo	9 Do			
10 Mo		10 Do		10 Sa	10 Di	10 Fr			
11 Di		11 Fr		11 So	11 Mi	11 Sa			
12 Mi		12 Sa		12 Mo	12 Do	12 So			
13 Do		13 So		13 Di	13 Fr	13 Mo			
14 Fr		14 Mo		14 Mi	14 Sa	14 Di			
15 Sa		15 Di		15 Do	15 So	15 Mi			
16 So		16 Mi		16 Fr	16 Mo	16 Do			
17 Mo		17 Do		17 Sa	17 Di	17 Fr			
18 Di		18 Fr		18 So	18 Mi	18 Sa			
19 Mi		19 Sa		19 Mo	19 Do	19 So			
20 Do		20 So		20 Di	20 Fr	20 Mo			
21 Fr		21 Mo		21 Mi	21 Sa	21 Di			
22 Sa		22 Di		22 Do	22 So	22 Mi			
23 So		23 Mi		23 Fr	23 Mo	23 Do			
24 Mo		24 Do		24 Sa	24 Di	24 Fr			
25 Di		25 Fr		25 So	25 Mi	25 Sa			
26 Mi		26 Sa		26 Mo	26 Do	26 So			
27 Do		27 So		27 Di	27 Fr	27 Mo			
28 Fr		28 Mo		28 Mi	28 Sa	28 Di			
29 Sa		29 Di		29 Do	29 So	29 Mi			
30 So		30 Mi		30 Fr	30 Mo	30 Do			
31 Mo				31 Sa	31 Di				

- smoveyWalk
- Sportabzeichen
- Boule
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Walking Football
- Gymnastik auf der Sportmeile
- Fit im Alter
- Calisthenics