

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 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 und Bonusprogrammen anderer Krankenkassen belohnt.

GesundheitsWerkstatt TURA Bremen



Programm Juli bis Dezember 2017

BARMER



Kurs-Angebote

Aktiv gegen Osteoporose *

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

Kurs I: 22.06. – 05.10.2017

Kurs II: 12.10. – 21.12.2017

Donnerstag 10.00 – 11.00 und 11.00 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Jutta Ackermann

Hatha Yoga und Entspannung * **NEU!**

Die Asanas im Hatha Yoga in Verbindung mit besonderen Atemübungen sind auf allen Ebenen wohltuend.

16.08. – 25.10. Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr

10 Termine 52,-/77,- €

Leitung: Julia Schünemann

Qigong *

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

23.08. – 13.12.2017

Mittwoch 15.30 – 17.00 Uhr Einsteiger

Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr Fortgeschrittene

13 Termine 72,-/103,- €

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Yoga am Abend *

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

11.09. – 27.11.2017

Montag 20.00 – 21.00 Uhr

Kosten: 10 Termine 52,-/77,- €

Leitung: Sabine Vaje

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

Kosten für Kur-Angebote (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

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 – 19.50 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