

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)

Tel. 0421 - 61 30 41

GesundheitsWerkstatt TURA Bremen



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

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 Januar bis Juni 2018

BARMER

GYM WELT

Kurs-Angebote

Aktiv gegen Osteoporose *

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

Kurs I: 04.01. – 15.03.2018

Kurs II: 22.03. – 07.06.2018

Donnerstag 10.00 – 11.00 und 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs I und Kurs II: 11 Termine 52,50,-/75,50,- €

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: 10.01. – 14.03.2018

Kurs II: 04.04. – 20.06.2018

Mittwoch 15.30 – 17.00 Uhr Einsteiger

Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr Fortgeschrittene

Kurs I: 10 Termine 56,-/80,- €

Kurs II: 12 Termine 67,-/96,- €

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Sicher und gelassen im Stress *

Durch Theorie und praktische Übungen werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie der Stresskreislauf durchbrochen werden kann.

06.02. – 27.03.2018 Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr

Kosten: 8 Termine 80,- €

Leitung: Dipl. Psych. Brigitte Karrasch

Hatha Yoga und Entspannung *

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

04.04. – 13.06.2018 Mittwoch 19.15 – 20.15 Uhr

10 Termine 52,-/77,- €

Leitung: Julia Schüneman

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

Kosten für Kurs-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 (mit ärztlicher Verordnung)

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