

SportPlus Fitness- und Gesundheitsstudio

Öffnungszeiten

Montag:	08:30 – 13:00 Uhr 16:00 – 21:30 Uhr	
Dienstag:	08:30 – 10:00 Uhr 10:00 – 21:30 Uhr	Fitness Männer 50 plus
Mittwoch:	08:30 – 10:00 Uhr 10:00 – 13:00 Uhr 16:00 – 21:30 Uhr	Fitness für Frauen
Donnerstag:	08:30 – 09:30 Uhr 09:30 – 21:30 Uhr	Fitness für Frauen
Freitag:	09:00 – 13:00 Uhr 16:00 – 20:00 Uhr	
Samstag:	10:00 – 15:00 Uhr	
Sonntag:	10:00 – 14:00 Uhr	(im Juli geschlossen)

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 - 12 Uhr
Dienstag 16 - 19 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.



Programm Januar bis Juni 2019

BARMER

GYMWELT



Kurs-Angebote

Aktiv gegen Osteoporose

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

Kurs I: 10.01. – 14.03.2019

Kurs II: 21.03. – 06.06.2019

Kurs III: 13.06. – 26.09.2019

Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr und 11.00 – 12.00 Uhr

Kosten Kurs I - III: je 10 Termine

Mitglieder € 48,00, Nichtmitglieder € 69,00

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: 16.01. – 03.04.2019

Kurs II: 24.04. – 03.07.2019

Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Kosten Kurs I:

12 Termine Mitglieder € 67,00, Nichtmitglieder € 96,00

Kosten Kurs II:

10 Termine Mitglieder € 56,00, Nichtmitglieder € 80,00

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Dauerangebote

Rehabilitationssport – Orthopädie (mit ärztlicher Verordnung)

Dienstag 10.30 - 11.15 Uhr, 11.30 – 12.15 Uhr,
18.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch 08.15 - 09.15 Uhr, 17.00 - 17.45 Uhr,
18.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag 08.00 – 09.00 Uhr, 09.00 – 09.45 Uhr,
10.00 – 10.45 Uhr, 11.00 – 12.00 Uhr,
18.00 – 19.00 Uhr, 19.00 – 20.00 Uhr

Bewegung in der Krebsnachsorge für Frauen (mit ärztlicher Verordnung)

Montag 16.00 – 17.00 Uhr Bewegungsstunde

Montag 17.00 – 18.00 Uhr Gesprächsrunde

Sport für Schlaganfall-Betroffene (mit ärztlicher Verordnung)

Montag 18.00 – 19.00 Uhr

Lungensport (mit ärztlicher Verordnung)

Donnerstag 15.45 – 16.45 und 16.45 – 17.45 Uhr

Ambulanter Herzsport (mit ärztlicher Verordnung)

Donnerstag 18.45 – 19.50 und 19.55 – 21.00 Uhr

Yoga

Montag 18.30 – 20.00 Uhr

Rückenfitness für Alle

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr



Zusätzliche Dauerangebote

Walking/Nordic Walking

Montag 16.30 – 17.30 Uhr

Mittwoch 09.00 – 10.30 Uhr

Gesund und fit in den Morgen

Dienstag 10.30 – 11.30 Uhr

Spaß und Fitness mit den smoveyRingen

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr

Rücken Fitness

Donnerstag 16.45 – 17.45 Uhr

