

## 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 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

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



## Workshop

### Sturzvorbeugung – Balance und Gleichgewichtstraining

Für viele Senioren ist der Sturz ein einschneidendes und beängstigendes Erlebnis. Doch Sturz ist keine Krankheit im medizinischen Sinne! Es sind immer verschiedene Faktoren für einen Sturz verantwortlich. Sturzfaktoren sind unter anderem Verlust von Mobilität, Balance und Kraft. Auch die Einnahme von Medikamenten, wie z.B. Schlaf- und Beruhigungsmitteln, kann die Sturzgefahr erhöhen.

Im Workshop geht es auch darum, die eigene Beweglichkeit neu auszuprobieren, um das Risiko des Sturzes zu mindern. Des weiteren werden Hinweise auf mögliche Stolperfallen in den eigenen 4 Wänden gegeben, damit sie erkannt und beseitigt werden können. Natürlich werden Sie auch Übungen zur Verbesserung Ihrer Kraft und Beweglichkeit kennenlernen und ausprobieren.

Termin: Samstag, den 03.03.2012  
Zeit: 11 – 14 Uhr  
Kosten: 15,-/18,- €  
Leitung: Udo Long  
*Ergotherapeut, DTB-Kursleiter Sturzprophylaxe*

*Anmeldung erforderlich*



## Vortrag

### Gesundheit – Krankheit und Sport?

Welche präventive Wirkung hat Bewegung? Was darf ich tun, trotz gesundheitlicher Einschränkungen? Was sollte ich hinsichtlich von Sport und Bewegung tun, wegen gesundheitlicher Beeinträchtigung? An diesem Abend erfahren Sie all das, was Sie schon immer über Bewegung und Sport wissen wollten. Natürlich können Sie diesen Abend auch wahrnehmen, um Fragen um das Thema herum beantwortet zu bekommen. Nutzen Sie die Gelegenheit...

Termin: Februar 2012 (der genaue Termin wird kurzfristig bekannt gegeben)

Beginn: Donnerstag 19 Uhr  
Leitung: Dr. Björn Ackermann

*Unfallchirurg, Sportmediziner*



GesundheitsWerkstatt TURA Bremen



Programm Januar bis Juni 2012

**BARMER  
GEK** die gesund  
experten



## Kurs-Angebote

### Aktiv gegen Osteoporose \*

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

Kurs I: 05.01. – 15.03.2012, Do. 10 – 11 Uhr und 11 – 12 Uhr  
Kurs II: 22.03. – 07.06.2012, Do. 10 – 11 Uhr und 11 – 12 Uhr

Kosten Kurs I: 11 Termine 46,-/69,- €  
Kosten Kurs II: 11 Termine 46,-/69,- €

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: 18.01. – 21.03.2012, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr  
Kurs II: 18.04. – 11.07.2012, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Kosten Kurs I: 10 Termine 43,-/68,- €  
Kosten Kurs II: 13 Termine 56,-/88,- €

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

### Pilates und Yoga für Einsteiger \*

Kraft, Beweglichkeit und Entspannung durch die Verbindung von Pilates und Yoga erleben.

18.01. - 21.03.2012, Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

10 Termine 52,-/77,- €

Leitung: Sabine Vaje

### Autogenes Training \*

Durch die Methode des Autogenen Trainings mehr Ruhe und Gelassenheit in das Leben bringen.

13.02. – 02.04.2012, Montag 18.30 – 20.00 Uhr

Kosten: 8 Termine 80,- €

Leitung: Brigitte Karrasch

### Gesundheitsförderung durch Stressreduktion \*

Stress erkennen, verstehen und bewältigen fördert die Gelassenheit und steigert die Selbstheilungskräfte.

17.04. – 12.06.2012, Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr

Kosten: 8 Termine 120,- €

Leitung: Brigitte Karrasch

## Dauerangebote

Rehabilitationssport – Orthopädie  
(mit ärztlicher Verordnung)

Wassergymnastik Mo. 11.00 – 12.00 Uhr  
Di. 12.00 – 13.00 Uhr  
Do. 07.30 – 08.30 u. 17.45 – 18.45 Uhr

Gymnastik Di. 18.00 – 19.00 Uhr  
Mi. 08.15 – 09.15 u. 18.00 – 19.00 Uhr  
Do. 10.00 – 11.00 Uhr, 11.00 – 12.00 Uhr  
und 18.30 – 19.30 Uhr

### 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 – 17.15 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



### Energy Dance

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr



### Walking / Nordic Walking

Mittwoch 17.15 – 18.30 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 – 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)

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

Kosten für Kursangebote (Mitglieder/Nichtmitglieder)

## Spezielle Angebote

im SportPlus Fitness- und Gesundheitsstudio

### Herz in Schwung

(für Menschen mit einem kardiologischen Krankheitsbild)

Montag 08.45 – 10.00 Uhr

### Medizinische Trainingstherapie MTT

(mit Verordnung der Deutschen Rentenversicherung Oldenburg/Bremen)

Montag 09.00 – 13.00 Uhr

Dienstag 18.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch 18.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag 11.00 – 13.00 Uhr und 16.00 – 19.00 Uhr

Freitag 16.00 – 20.00 Uhr

## Öffnungszeiten

im SportPlus Fitness- und Gesundheitsstudio

### SportPlus Fitness- und Gesundheitsstudio

Tel. 0421 - 61 30 41

Montag 10.00 – 13.00 Uhr  
16.00 – 21.30 Uhr

Dienstag 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 – 20.00 Uhr

20.00 – 21.30 Uhr *Fitness für Frauen*

Freitag 10.00 – 13.00 Uhr

16.00 – 20.00 Uhr

Samstag 10.00 – 15.00 Uhr

Sonntag 10.00 – 15.00 Uhr