

## 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.



## Weiterbildung

### KursleiterIn Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein anerkanntes, weit verbreitetes, effizientes Entspannungsverfahren, bei dem die willentliche Beeinflussung körperlicher Vorgänge mittels Autosuggestion erlernt und trainiert wird. Durch Autogenes Training kann man zu einer schnelleren und tieferen Entspannung in Stresssituationen gelangen und somit psychosomatischen Störungen vorbeugen bzw. die damit verbundenen Beschwerden lindern. In dieser Weiterbildung erwerben Sie die Fähigkeit Autogenes Training anzuleiten.

#### Inhalte:

- Stressmodelle
- Hintergrund und Grundlagen des AT
- Selbsterfahrung
- Bildung formelhafter Vorsätze
- Anwendungsbereiche / Indikationen
- Kontraindikationen
- Umgang mit Widerständen
- Erstellen eines Kursplans
- Durchführung von Trainingseinheiten

>>



Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie das Zertifikat BTV-KursleiterIn Autogenes Training. Die damit erworbene Qualifikation befähigt Sie, Erwachsene in Gruppen oder im Einzelunterricht selbständig im Autogenen Training anzuleiten. Es ist ebenfalls eine Zusatzqualifikation zur Durchführung von Präventionskursen im Sinne von § 20 SGB V. Voraussetzung ist jedoch, dass die Kursleitung eine abgeschlossene Ausbildung in einem pädagogischen oder Bewegungsfachberuf hat.

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung oder das Zertifikat BTV-KursleiterIn Autogenes Training. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

- Termin: 20./21.04. und 04./05.05.2013  
Zeit: Samstag 09.00 – 18.00 und  
Sonntag 09.00 – 16.30 Uhr  
Ort: Bremen  
Kosten: 285,- € Gymcard/399,- €  
Frühbucherrabatt: 20,- €  
bei Anmeldung bis zum 28.02.2013  
Meldeschluss: 08.04.2013  
Vorkenntnisse: Bewegungsfachberuf, ÜL-B Lizenz  
oder gleichwertige Qualifikation.  
Leitung: Brigitte Karrasch



Programm Januar bis Juni 2013

**BARMER**  
GEK die gesund  
experten



## Kurs-Angebote

### Qigong \*

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

Kurs I: 09.01. – 13.03.2013, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr  
Kurs II: 10.04. – 19.06.2013, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Kosten: 10 Termine 45,-/69,- €

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

### Aktiv gegen Osteoporose \*

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

Kurs I: 10.01. – 21.03.2013,  
Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr u. 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs II: 28.03. – 13.06.2013,  
Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr u. 11.00 – 12.00 Uhr

Kosten Kurs I: 11 Termine 46,-/69,- €

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

Leitung: Jutta Ackermann

### Pilates und Yoga \*

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

21.01. – 25.03.2013, Montag 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.

08.04. – 03.06.2013, Montag 18.30 – 20.00 Uhr

Kosten: 8 Termine 80,- €

Leitung: Brigitte Karrasch

### Stress lass nach! Gesundheitsförderung durch Stressreduktion \*

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

09.04. – 28.05.2013, Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr

Kosten: 8 Termine 120,- €

Leitung: Brigitte Karrasch

## Dauerangebote

Rehabilitationssport – Orthopädie  
(mit ärztlicher Verordnung)

Wassergymnastik: Zeiten auf Anfrage

Gymnastik: Di. 18.00 – 19.00 Uhr  
Mi. 08.15 – 09.15 Uhr und 18.00 – 19.00 Uhr  
Do. 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

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 – 19.55 Uhr und 19.55 – 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)

## Workshops

### Qigong- chinesische Gesundheitspflege

Qigong-Übungen bringen Körper und Geist in Harmonie. Die achtsame Ausführung der Qigong-Haltungen und Bewegungen verbessert die Beweglichkeit, die Haltung und vermindert Stress und Anspannung. An diesem Nachmittag lernen Sie Qigong-Übungen kennen, die Sie ganz einfach täglich anwenden können. Jede/r kann mitmachen.

Termin: Samstag 13.04.2013

Zeit: 14.30 – 17.30 Uhr

Ort: TURA Bremen Vereinszentrum

Kosten: 18,-/23,- €

Leitung: Elisabeth Kazenwadel,  
Qigong Lehrerin

Anmeldung erforderlich

### ZEN-Gymnastik

Die sanft fließenden Bewegungen der ZEN-Gymnastik machen nicht nur beweglicher, sie führen auch wieder zurück zur eigenen Mitte. Die Übungen geben Kraft für das Hier und Jetzt und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Die Zen-Gymnastik sorgt für einen Ausgleich der beiden Urkräfte Yin und Yang: Entspannung und Anspannung, Ruhe und Aktivität, Einatmen und Ausatmen.

Geh mit der ZEN-Gymnastik in den Sommer hinein...

Termin: Sonntag 16.06.2013

Zeit: 11.00 – 13.00 Uhr

Ort: TURA Bremen Vereinszentrum

Kosten: 12,-/15,- €

Leitung: Sabine Vaje

Anmeldung erforderlich