

Kurs-Angebote

Wasser-Gymnastik *

Die Gelenke im Wasser entlasten und gezielt schwache Muskeln kräftigen

Kurs 1: 28.6- 27.9.2007, Donnerstag 7.45 - 8.30 Uhr
Kurs 2: 4.10. - 20.12.2007, Donnerstag 7.45 - 8.30 Uhr
Kosten Kurs 1: 10 Termine 41,-/52,- €
Kosten Kurs 2: 12 Termine 49,-/62,- €
Ort: Goosebad
Leitung: Jutta Ackermann

Aktiv gegen Osteoporose *

Mit Übungen zur Kraftausdauer den Körper stabilisieren, kräftigen und aufrichten

Kurs 1: 28.6. - 27.9.2007, Donnerstag 10 - 11 Uhr
Kurs 2: 4.10. - 20.12.2007, Donnerstag 10 - 11 Uhr
Kosten Kurs 1: 10 Termine 39,-/59,- €
Kosten Kurs 2: 12 Termine 47,-/71,- €
Leitung: Jutta Ackermann

Qigong *

Die leicht erlernbaren, ruhigen Übungen des Qigong dienen der Stärkung der Abwehrkräfte und der Lebensenergie

12.9. - 12.12. 2007, Mittwoch 17.15 - 18.45 Uhr
Kosten: 11 Termine 47,-/75,- €
Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Präventives Rückentraining *

Durch Stabilisierung von Bauch- und Rückenmuskeln mehr Gesundheit in den Alltag bringen

17.9. - 19.11.2007, Montag 19 - 20 Uhr
Kosten: 10 Termine 41,-/62,- €
Leitung: Eva Ritter

Pilates Mittelstufe *

Mit speziellen Übungen aus der Körpermitte, zu mehr Körperbewusstsein, Kraft und Beweglichkeit kommen

18.9. - 20.11.2007, Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr
Kosten: 10 Termine 41,-/62,- €
Leitung: Eva Ritter

Pilates am Vormittag *

Mit speziellen Übungen aus der Körpermitte, zu mehr Körperbewusstsein, Kraft und Beweglichkeit kommen (Für Einsteiger und mit leichten Vorkenntnissen geeignet)

19.9. - 21.11.2007, Mittwoch 10 - 11 Uhr
Kosten: 10 Termine 41,-/62,- €
Leitung: Eva Ritter

Autogenes Training *

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

Kurs 1: 24.9. - 19.11.2007, Montag 18.30 - 20 Uhr
Kurs 2: 25.9. - 20.11.2007, Dienstag 8.45 - 10.15 Uhr
Kosten je Kurs: 8 Termine 75,- €
Leitung: Brigitte Karrasch

Zu jeder Zeit Ruhe und Gelassenheit *

Das Erlernen von Methoden zum Stressmanagement erleichtert den Umgang mit Konflikten und bringt mehr Gelassenheit in den Alltag

25.9. - 20.11.2007, Dienstag 19 - 20.30 Uhr
Kosten: 8 Termine 80,- €
Leitung: Brigitte Karrasch

Der „Königin“ neue Kleider *

Durch gezieltes Bewegungstraining und Gesundheitsberatung auf dem Weg zum Wunschgewicht

27.9. - 6.12. 2007, Donnerstag 19 - 22 Uhr
Kosten: 10 Termine 120,- € / Studiomitglieder 90,- €
Leitung: Brigitte Karrasch

Meridian Dehnung und Entspannung

Dem Fluss der Atmung folgend, werden spezielle Dehnübungen durchgeführt, um die Energiebahnen des Körpers zu aktivieren

8.11. - 13.12.2007, Donnerstag 19 - 20 Uhr
Kosten: 6 Termine 29,-/49,- €
Leitung: Sabine Braun



Dauerangebote

Bewegung in der Krebsnachsorge für Frauen

Montag 16.00 - 17.00 Uhr Bewegungsstunde
Montag 17.00 - 18.00 Uhr Gesprächsrunde

Nordic Walking

Montag 17.00 - 17.45 Uhr Einführung für Einsteiger
Montag 17.45 - 19.00 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 (mit Kinderbetreuung)

Walking / Nordic Walking

Mittwoch 18.15 - 19.30 Uhr

Wasser-Gymnastik

Donnerstag 7.45 - 8.45 Uhr und 17.45 - 18.45 Uhr

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag 9.00 - 10.00 Uhr

Rücken in Schwung

Donnerstag 17.00 - 18.00 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 15.00 - 16.00 Uhr



Spezielle Angebote im *SportPlus* Fitness- und Gesundheitsstudio

Herz in Schwung

(für Menschen mit einem kardiologischen Krankheitsbild)
Montag 9.00 - 10.30 Uhr

Muskelaufbautraining MAT

(mit Verordnung der Deutschen Rentenversicherung Oldenburg/Bremen)
Montag 9.00 - 10.30 und 16.00 - 18.00 Uhr
Dienstag 18.00 - 21.00 Uhr
Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr

Fitness für Frauen

Mittwoch 8.30 - 10.00 Uhr
Donnerstag 8.30 - 10.00 Uhr
und 20.00 - 22.00 Uhr

Einzeltraining, Gesundheitsberatung, Massage

Bei speziellen Beschwerdebildern können Sie auch ein Einzeltraining buchen. Ebenfalls steht das Team der Gesundheitswerkstatt für eine spezielle Gesundheitsberatung zur Verfügung. Ganzheitliche Massagen im Sinne der Prävention stehen ebenfalls auf dem Programm.

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

Kosten für Kursangebote (Mitglieder/Nichtmitglieder)



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

Die Bewegungsangebote sind mehrfach mit dem Qualitätssiegel 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. 0241 - 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
Montag - Donnerstag 10 - 13 Uhr und 16 - 21 Uhr
Freitag 10 - 13 Uhr und 16 - 19 Uhr

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



Workshops

‘Sturzprophylaxe’ – Vom Sturz zum Umsturz

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 wären u.a. Probleme im Verlust von Mobilität, Balance und Kraft. Auch die Einnahme von Medikamenten wie z.B. Schlaf- und Beruhigungsmitteln kann die Sturzgefahr erhöhen.

Im Vortrag geht es auch darum, die eigene Beweglichkeit neu auszuprobieren, um das Risiko eines Sturzes zu mindern. Des Weiteren werden Hinweise auf mögliche Stolperfallen in den eigenen 4 Wänden gegeben, damit sie erkannt und beseitigt werden können.

Termin: Samstag den 20.10.2007, 10-12.30 Uhr
Kosten: 15,-/20,- €
Leitung: Udo Long, Ergotherapeut



Vorträge

‘Bluthochdruck’

Bei 90 % der Betroffenen lässt sich keine Ursache für die erhöhten Blutdruckwerte feststellen. Die Hypertonie verläuft meist jahre- bis jahrzehntelang beschwerdefrei. Mit zunehmender Erkrankungsdauer kommt es allerdings zu Schäden an Herz, Gefäßen, Gehirn und Nieren. Bluthochdruck muss frühzeitig therapiert werden. Jede Senkung des Blutdrucks auf normale Werte bringt einen Gewinn an Lebensqualität und Lebensjahren.

Dieser Vortrag soll Ihnen vermitteln, dass es außer der medikamentösen Therapie auch noch Möglichkeiten der sportlichen Maßnahme zur Senkung des Blutdrucks gibt, dazu gehört Ausdauersport und ein Herz-Kreislauftraining.

Termin: Donnerstag den 25.10.2007, 19 Uhr
Leitung: Dr. Björn Ackermann, Unfallchirurg,
Sportmediziner

‘Aktiv gegen Arthrose und Gelenkschmerzen’

Ein kurzer Anlaufschmerz in den Gelenken, der nach einigen Bewegungen verschwindet, oder Knacken, Knirschen und ein Schwellungsgefühl im Gelenk, einhergehend mit abnehmender Beweglichkeit. Das sind häufig erste Hinweise auf eine Arthrose. Im fortgeschrittenen Zustand kann jede Bewegung zur Qual werden und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Um so wichtiger ist es, die Entstehung einer Arthrose zu verstehen.

Sie bekommen bei diesem Vortrag ausführliche Informationen über die Entstehung und Vorbeugung von Arthrose und Gelenkschmerzen. Sie erfahren wissenswertes über die Möglichkeiten der Behandlung mittels Bewegungstherapie und haben viel Raum für Fragen.

Termin: Donnerstag den 22.11.2007, 19 Uhr
Leitung: Dr. Björn Ackermann, Unfallchirurg,
Sportmediziner



Programm September bis Dezember 2007

BARMER aktiv
pluspunkten

