

Angebote Gesundheitswerkstatt TURA Bremen

1. Halbjahr 2011



Wasser-Gymnastik *

Die Gelenke im Wasser entlasten und gezielt abgeschwächte Muskeln kräftigen.

Kurs I : 04.01. – 08.03.2011, Dienstag 12 – 13 Uhr

Kurs II: 15.03. – 31.05.2011, Dienstag 12 – 13 Uhr

Kurs I : 06.01. – 10.03.2011, Donnerstag 7.30 – 8.30 Uhr

Kurs II: 17.03. – 09.06.2011, Donnerstag 7.30 – 8.30 Uhr

Kosten Kurs I : 10 Termine 43,-/56,- €

Kosten Kurs II: 12 Termine 52,-/67,- €

Ort: Goosebad

Leitung: Jutta Ackermann

Aktiv gegen Osteoporose *

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

Kurs I : 06.01. – 10.03.2011, Donnerstag 10 – 11 Uhr und 11 – 12 Uhr

Kurs II: 17.03. – 09.06.2011, Donnerstag 10 – 11 Uhr und 11 – 12 Uhr

Kosten Kurs I : 10 Termine 41,-/62,- €

Kosten Kurs II: 12 Termine 49,-/75,- €

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.: 19.01. – 06.04.2011, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Kurs II: 04.05. – 06.07.2011, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Kosten Kurs I : 12 Termine 52,-/82,- €

Kosten Kurs II: 10 Termine 43,-/68,- €

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Präventives Rückentraining *

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

Kurs I : 12.01. – 30.03.2011, Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr

Kurs II: 04.05. – 06.07.2011, Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr

12 Termine 49,-/74,- €

10 Termine 41,-/62,- €

Leitung: Sabine Vaje

Pilates und Yoga für Einsteiger *

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

20.01. - 10.03.2011, Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr

8 Termine 41,-/62,- €

Leitung: Sabine Vaje

Angebote Gesundheitswerkstatt TURA Bremen

1. Halbjahr 2011



Autogenes Training *

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

28.02. – 18.04.2011, Montag 18.30 – 20 Uhr

Kosten: 8 Termine 80,- €

Leitung: Brigitte Karrasch

Gesundheitsförderung durch Stressreduktion *

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

29.02. – 19.04.2011, Dienstag 19 – 20.30 Uhr

Kosten: 8 Termine 120,- Euro

Leitung: Brigitte Karrasch

WORKSHOP

Den Augen Gutes tun

Im Alltag sind die Augen hohen Belastungen ausgesetzt, dazu gehören u.a. Bildschirmarbeit aber auch die künstliche Beleuchtung. In diesem Workshop steht die Gesundheit der Augen im Mittelpunkt. Es werden Übungen durchgeführt, die zur Entspannung und Entlastung der Augen und des gesamten Schulter und Nackenbereichs führen.

Samstag: 05.03.2011

Zeit: 14.30-17.30 Uhr

Leitung: Elisabeth Kazenwadel
Augenoptikermeisterin, Ganzheitliche Sehtrainerin, Qigong Lehrerin

VORTRAG

Das „Kreuz“ mit dem Kreuz

Die Ursachen für das „Kreuz“ mit... sind vielfältig. Sie reichen von einfachen Muskelverspannungen über Bandscheibenvorfällen bis zu knöchernen Veränderungen in der Wirbelsäule. Bei anhaltenden Rückenschmerzen kommt es oft zu einem Teufelskreis: die Betroffenen scheuen die Bewegung, der Schmerz nimmt zu und die Aktivität des schmerzgeplagten Menschen nimmt noch weiter ab. Dadurch verschlimmert sich der Rückenschmerz noch weiter.

Über die Möglichkeiten, die Sie haben, um etwas gegen Ihre Rückenschmerzen zu tun, wird dieser Vortrag informieren.

Termin: März 2011 (der genaue Termin wird kurzzeitig bekannt gegeben)

Beginn: Donnerstag 19 Uhr

Leitung: Dr. Björn Ackermann, Unfallchirurg, Sportmediziner



WEITERBILDUNG

(In Kooperation mit der BTV-Akademie)

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 für die 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: 12./13. Februar 2011 und 12./13. März 2011
Zeit: Samstag 09-18 und Sonntag 09-16 Uhr
Kosten: 285,- € Gymcard/399,- €
Meldeschluss: 31. Januar 2011

Vorkenntnisse:
Bewegungsfachberuf, ÜL-B Lizenz oder gleichwertige Qualifikation.

Leitung: Brigitte Karrasch