Angebote Gesundheitswerkstatt TURA Bremen
2. Halbjahr 2010

**Wasser-Gymnastik ***
Die Gelenke im Wasser entlasten und gezielt schwache Muskeln kräftigen.

Kurs I: 17.06. – 30.09.2010, Donnerstag 7.30 – 8.30 Uhr
Kurs II: 07.10. – 09.12.2010, Donnerstag 7.30 – 8.30 Uhr
Kosten Kurs I: 11 Termine 47,-/61,- €
Kosten Kurs II: 10 Termine 43,-/56,- €
Ort: Goosebad
Leitung: Jutta Ackermann

**Aktiv gegen Osteoporose ***
Mit Übungen zur Kraftausdauer den Körper stabilisieren, kräftigen und aufrichten.

Kurs I: 05.08. – 07.10.2010, Donnerstag 10 – 11 Uhr u. 11 - 12 Uhr
Kurs II: 14.10. – 16.12.2010, Donnerstag 10 – 11 Uhr u. 11 - 12 Uhr
Kosten Kurs I: 10 Termine 41,-/62,- €
Kosten Kurs II: 10 Termine 41,-/62,- €
Leitung: Jutta Ackermann

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

01.09. – 01.12.2010, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr
12 Termine 52,-/82,- €
Leitung: Elisabeth Kazenwadel

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

08.09. - 24.11.2010, Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr
12 Termine 49,-/74,- €
Leitung: Sabine Vaje

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

23.09. - 24.11.2010, Donnerstag 18.45 – 19.45 Uhr
8 Termine 41,-/62,- €
Leitung: Sabine Vaje

**Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen ***
Körper und Geist in kurzer Zeit in eine tiefe Entspannung führen durch wiederholtes an- und entspannen einzelner Muskelgruppen.

08.10. - 25.11.2010, Donnerstag 18.45 – 20.15 Uhr
8 Termine 80,- €
Leitung: Udo Long

Angebote Gesundheitswerkstatt TURA Bremen
2. Halbjahr 2010

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

25.10. – 13.12.2010, Montag 18.30 – 20 Uhr
Kosten: 8 Termine 80,- €
Leitung: Brigitte Karrasch

**Die Kraft der Gedanken ***
Durch mentales Training die Selbstheilungskräfte aktivieren

26.10. – 14.12.2010, Dienstag 19 – 20.30 Uhr
Kosten: 8 Termine 120,- Euro
Leitung: Brigitte Karrasch

Angebote Gesundheitswerkstatt TURA Bremen
2. Halbjahr 2010

# Workshops

**Pilates und Yoga zum Kennen lernen**
Bei der Pilates Methode werden sehr viele Muskeln im Körper aktiviert. Die sanften, ruhigen Übungen sprechen speziell die tief liegenden Muskeln an. Insbesondere Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln werden gekräftigt, die oberflächlichen Muskeln entspannt und gedehnt. Viele dieser Übungen stammen aus dem Hatha-Yoga.
All diejenigen, die die Verbindung von Pilates und Yoga kennen lernen und genießen möchten, sind herzlich eingeladen.

**Termin:** Donnerstag, den 09.09.2010, 18.30 – 20 Uhr
**Kosten:** 12,- / 16,- €
**Leitung:** Sabine Vaje, Bewegungspädagogin, Pilates Trainerin

Anmeldung erforderlich

**Venengymnastik**
Sehr viele Menschen leiden heutzutage unter einer Venenschwäche. Sie kann sich z.B. in einem Spannungsgefühl in den Beinen äußern. Die Ursachen einer derartigen Schwäche sind vielfältig, wenig Bewegung, langes Sitzen oder auch eine erbliche Veranlagung zählen dazu.
Im Workshop erfahren Sie wissenswertes über Ursachen und mögliche Folgen der Erkrankung. Sie lernen Übungen kennen, die im Alltag Erleichterung bringen und ebenso zur Vorbeugung eingesetzt werden können. Kräftigungsübungen zur Unterstützung der natürlichen Venentätigkeit runden das Programm ab.

**Termin:** Donnerstag, den 07.10.2010, 09.30 – 11 Uhr
**Kosten:** 12,- / 16,- €
**Leitung:** Sabine Vaje, Bewegungspädagogin

Anmeldung erforderlich

# VORTRÄGE

**Bluthochdruck und Sport**
Bei einer großen Zahl von 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. Jede Senkung des Ruheblutdrucks auf normale Werte bringt einen Gewinn an Lebensqualität und -jahren.
Dynamische Bewegungsformen eignen sich besonders zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung und Senkung des Blutdruckes. Beim Vortrag erfahren Sie alles über die für Sie geeigneten Sportarten und deren Wirkung auf den Körper.

**Termin:** September 2010 (der genaue Termin wird kurzzeitig bekannt gegeben)
**Beginn:** Donnerstag 19 Uhr
**Leitung**: Dr. Björn Ackermann, Unfallchirurg, Sportmediziner