

Kurs-Angebote

Wasser-Gymnastik *
 Die Gelenke im Wasser entlasten und gezielt schwache Muskeln kräftigen
 Kurs 1: 3.7. – 9.10.2008, Donnerstag 7.45 – 8.30 Uhr
 Kurs 2: 16.10. – 18.12.2008, Donnerstag 7.45 – 8.30 Uhr
 Kosten Kurs 1: 10 Termine 41,-/52,- €
 Kosten Kurs 2: 10 Termine 41,-/52,- €
 Ort: Goosebad
 Leitung: Jutta Ackermann

Aktiv gegen Osteoporose *
 Mit Übungen zur Kraftausdauer den Körper stabilisieren, kräftigen und aufrichten
 Kurs 1: 3.7. – 9.10.2008, Donnerstag 10 – 11 Uhr u. 11 – 12 Uhr
 Kurs 2: 16.10. – 18.12.2008, Donnerstag 10 – 11 Uhr u. 11 – 12 Uhr
 Kosten Kurs 1: 10 Termine 41,-/62,- €
 Kosten Kurs 2: 10 Termine 41,-/62,- €
 Leitung: Jutta Ackermann

Gesundheitsschützendes Qigong *
 Die leicht erlernbaren Übungen des Qigong dienen dem Schutz der Gesundheit, der Verbesserung der Haltung und Stärkung der Lebensenergie
 10.9. – 3.12.2008, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr
 Kosten: 11 Termine 47,-/75,- €
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Beckenboden-Training für Männer
 Hier lernen Männer gezielte Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskeln kennen
 17.9. – 19.11.2008, Mittwoch 17 – 18 Uhr
 Kosten: 10 Termine 41,-/62,- €
 Leitung: Udo Long



Präventives Rückentraining *
 Durch Stabilisierung von Bauch- und Rückenmuskeln mehr Gesundheit in den Alltag bringen
 17.9. – 19.11.2008, Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr
 Kosten: 10 Termine 41,-/62,- €
 Leitung: Eva Ritter

Sturzvorbeugungs-Training
 Regelmäßiges, gezieltes Training verbessert die Stand- und Gangsicherheit im Alltag
 19.9. – 28.11.2008, Freitag 11 – 12 Uhr
 Kosten: 10 Termine 41,-/62,- €
 Leitung: Christiane Adden

Autogenes Training *
 Durch die Methode des Autogenen Trainings mehr Ruhe und Gelassenheit in das Leben bringen
 27.10. – 15.12.2008, Montag 18.30 – 20 Uhr
 Kosten: 8 Termine 80,- €
 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
 28.10. – 16.12.2008, Dienstag 19 – 20.30 Uhr
 Kosten: 8 Termine 80,- €
 Leitung: Brigitte Karrasch

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
- 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 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 13.30 – 14.30 Uhr und 15.00 – 16.00 Uhr
- Lungensport Sprechstunde**
 Freitag 14.30 – 15.00 Uhr,
 Tel. 61 30 41



Spezielle Angebote im SportPlus Fitness- und Gesundheitsstudio

Herz in Schwung
 (für Menschen mit einem kardiologischen Krankheitsbild)
 Montag 8.45 - 10.00 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 - 21.00 Uhr
 Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr
 Freitag 16.00 - 20.00 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)

GesundheitsWerkstatt TURA Bremen



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. 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
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

Pilates zum Kennenlernen

Bei der Pilates Methode werden sehr viele Muskeln im Körper aktiviert. Die sanften, ruhigen Übungen sprechen speziell die tiefliegenden Muskeln an. Insbesondere Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln werden gekräftigt, die oberflächlichen Muskeln entspannt und gedehnt.

All diejenigen, die etwas Neues, und das Besondere des Pilates-Training kennen lernen möchten, sind herzlich eingeladen.

Termin: Donnerstag, den 9.10.2008, 18.30 – 20 Uhr
Kosten: 12,-/16,- €
Leitung: Sabine Vaje,
Bewegungspädagogin, Pilates Trainerin

Anmeldung erforderlich

Sport und Bewegung bei Lungenerkrankungen

An diesem Tag erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema in Theorie und Praxis. Erleben Sie eine Lungensportstunde in der Halle, testen Sie das Sportstudio für Ihr persönliches Gesundheitstraining und spüren Sie, wie sich beim Qigong Bewegung und Atmung harmonisieren.

Mit dem Lungensporttag richten wir uns an Patienten mit einer chronischen Lungenerkrankung (z.B. COPD und Asthma), ihre Angehörigen und Interessierte.

Termin: Samstag, den 1.11.2008, 14 – 18 Uhr
Leitung: Christiane Adden, Sporttherapeutin
Sabine Vaje, Bewegungspädagogin

Vorträge

Diagnose: Schaufenster-Krankheit. Was nun?

Die periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), entsteht, wenn eine Verengung jener Blutgefäße auftritt, die die Beine mit Blut und Sauerstoff versorgen. Ablagerungen an der Innenseite von Blutgefäßwänden bewirken diese Verengungen. Bei manchen Menschen ist die Gefäßverengung derart schwerwiegend, dass der Blutfluss zu den Organen, Armen und Beinen reduziert ist. Da viele Patienten mit einer pAVK nach einer kurzen Gehstrecke stehen bleiben müssen, damit der Blutfluss zu den Beinen wieder gewährleistet ist, kommt der Name Schaufensterkrankheit.

Im Vortrag wird u.a. auf das pAVK Risiko, einfache Veränderungen zur Senkung des Risikos und die Behandlung eingegangen.

Termin: Donnerstag im Oktober 2008 (der genaue Termin wird kurzzeitig bekanntgegeben)
Beginn: 19 Uhr
Leitung: Dr. Björn Ackermann,
Facharzt für Chirurgie, Sportmedizin



Programm August bis Dezember 2008

