



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, Mittwoch, Donnerstag 9 - 13 Uhr u. 16 - 21 Uhr
Dienstag 9 - 21 Uhr
Freitag 10 - 13 Uhr u. 16 - 20 Uhr
Samstag 10 - 15 Uhr
Sonntag 10 - 14 Uhr

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



Workshops

Energy Dance

Beim Energy Dance finden viele Menschen, wonach sie sich sehnen: Wer nach einem konzentrierten und bewegungsarmen Arbeitsalltag intensive Bewegung mit Musik erleben und sich tiefer entspannen möchte, ist hier richtig.

Beim Energy Dance kommen wir ganz ohne Choreographien aus! Der Kopf wird ausgeschaltet und die Aufmerksamkeit wandert ganz in den Körper. Fließende, ineinander übergehende Bewegungsfolgen entstehen.

Sie wollen sich auspowern und entspannen, etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun und sich mit Freude in der Bewegung erleben; haben Lust auf Rhythmus, Bewegung, Musik und möchten einfach mal den Alltag vergessen? Dann melden Sie sich an!

Termin: Dienstag, den 22.9.2009, 18.45 – 20 Uhr
Kosten: 6,- / 9,- €
Leitung: Sabine Vaje,
Energy Dance Trainerin

Anmeldung erforderlich



„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 Workshop 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 10.10.2009, 10-12.30 Uhr
Kosten: 15,-/20,- €

Leitung: Udo Long, Ergotherapeut, Trainer Sturzprophylaxe

Anmeldung erforderlich

Vorträge

Diagnose Arthrose – Was nun?

Sehr häufig erhalten Menschen diese Diagnose und stellen sich die Frage, was sie gegen mögliche Schmerzen und Bewegungseinschränkungen tun können. Bei diesem Vortrag erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema.

Termin: August 2009 (der genaue Termin wird kurzzeitig bekannt gegeben)

Beginn: Donnerstag 19 Uhr

Leitung: Dr. Björn Ackermann, Facharzt für Chirurgie, Sportmedizin

Rheuma

Rheumatische Erkrankungen zeigen ein vielfältiges Erscheinungsbild und sind sehr verbreitet. Sie beschränken sich nicht nur auf den Bewegungsapparat, nahezu alle Organe können bei einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung beteiligt sein. Bei diesem Vortrag erfahren Sie alles Wissenswerte über die Entstehung und mögliche Therapieansätze.

Termin: November 2009 (der genaue Termin wird kurzzeitig bekannt gegeben)

Beginn: Donnerstag 19 Uhr

Leitung: Dr. Björn Ackermann, Facharzt für Chirurgie, Sportmedizin



Programm Juli bis Dezember 2009

BARMER aktiv
pluspunkten



Kurs-Angebote

Wasser-Gymnastik *

Die Gelenke im Wasser entlasten und gezielt schwache Muskeln kräftigen

Kurs I: 18.06. – 01.10.2009, Donnerstag 7.45 – 8.30 Uhr

Kurs II: 08.10. – 10.12.2009, Donnerstag 7.45 – 8.30 Uhr

Kosten Kurs I: 11 Termine 45,-/57,- €

Kosten Kurs II: 10 Termine 41,-/52,- €

Ort: Goosebad

Leitung: Jutta Ackermann

Aktiv gegen Osteoporose *

Mit Übungen zur Kraftausdauer den Körper stabilisieren, kräftigen und aufrichten

Kurs I: 06.08. – 08.10.2009,

Donnerstag 10 – 11 Uhr u. 11 – 12 Uhr

Kurs II: 15.10. – 17.12.2009,

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

02.09. – 02.12.2009, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Kosten: 12 Termine 52,-/82,- €

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Präventives Rückentraining *

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

23.09. – 25.11.2009, Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr

Kosten: 10 Termine 41,-/62,- €

Leitung: Sabine Vaje



Die sanfte Schulter- und Nackenschule *

Verspannte und verkürzte Muskulatur gezielt entspannen lernen

24.09. – 26.11.2009, Donnerstag 18 – 19 Uhr

Kosten: 10 Termine 41,-/62,- €

Leitung: Sabine Vaje

Sturzprophylaxe Training *

Übungen zu Koordination, Gleichgewicht und Kraft sorgen für mehr Stabilität

24.09. – 26.11.2009, Donnerstag 10 – 11 Uhr

Kosten: 10 Termine 41,-/62,- €

Leitung: Sabine Vaje

Autogenes Training *

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

26.10. – 14.12.2009, Montag 18.30 – 20 Uhr

Kosten: 8 Termine 80,- €

Leitung: Brigitte Karrasch

Die Kraft der Gedanken *

Durch mentales Training zu mehr Gelassenheit kommen

27.10. – 15.12.2009, Dienstag 19 – 20.30 Uhr

Kosten: 8 Termine 80,- €

Leitung: Brigitte Karrasch

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

Kosten für Kursangebote (Mitglieder/Nichtmitglieder)

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

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 14.30 – 15.30 Uhr (Trainingsgruppe)

Lungensport Sprechstunde

Freitag 15.30 – 16 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

Medizinische Trainingstherapie MTT

(mit Verordnung der Deutschen Rentenversicherung Oldenburg/Bremen)

Montag 9.00 – 13.00 und 18.00 – 20.00 Uhr

Dienstag 18.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch 18.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag 10.00 – 13.00 Uhr und 16.00 – 19.00 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.