

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, 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.



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 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.

Workshops

Beckenbodentraining
Viele Frauen sind von Blasenschwäche betroffen. Sie zeigt sich oft als so genannte Stress- oder Belastungsinkontinenz. Meistens wird sie durch eine zu schwache Beckenbodenmuskulatur hervorgerufen.
In diesem Workshop lernen Sie Übungen kennen, um die abgeschwächte Muskulatur des Beckenbodens zu kräftigen. Diese Übungen können Sie dann auch zu Hause durchführen.
Termin: Donnerstag, den 18.3.2010, 9 - 10.30 Uhr
Kosten: 12,-/16,- €
Leitung: Sabine Vaje, Bewegungspädagogin
Anmeldung erforderlich

Vorträge

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 von Rheuma und mögliche Therapieansätze.
Termin: Februar 2010 (der genaue Termin wird kurzzeitig bekannt gegeben)
Beginn: Donnerstag 19 Uhr
Leitung: Dr. Björn Ackermann, Facharzt für Chirurgie, Sportmedizin



Programm Januar bis Juni 2010



Kurs-Angebote

Wasser-Gymnastik *

Die Gelenke im Wasser entlasten und gezielt schwache Muskeln kräftigen
 Kurs I: 07.01. - 18.03.2010, Donnerstag 7.30 - 8.30 Uhr
 Kurs II: 25.03. - 10.06.2010, Donnerstag 7.30 - 8.30 Uhr
 Kosten Kurs I: 11 Termine 45,-/57,- €
 Kosten Kurs II: 11 Termine 45,-/57,- €
 Ort: Goosebad
 Leitung: Jutta Ackermann

Aktiv gegen Osteoporose *

Mit Übungen zur Kraftausdauer den Körper stabilisieren, kräftigen und aufrichten
 Kurs I: 07.01. - 25.03.2010, Do. 10 - 11 Uhr und 11 - 12 Uhr
 Kurs II: 01.04. - 24.06.2010, Do. 10 - 11 Uhr und 11 - 12 Uhr
 Kosten Kurs I: 12 Termine 47,-/71,- €
 Kosten Kurs II: 12 Termine 47,-/71,- €
 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: 13.01. - 17.03.2010, Mittwoch 17.15 - 18.45 Uhr
 Kurs II: 01.04. - 24.06.2010, Mittwoch 17.15 - 18.45 Uhr
 Kosten Kurs I: 10 Termine 43,-/68,- €
 Kosten Kurs II: 11 Termine 47,-/75,- €
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel



Präventives Rückentraining *

Durch Stabilisierung von Bauch- und Rückenmuskeln mehr Gesundheit in den Alltag bringen
 Kurs I: 13.01. - 17.03.2010, Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr
 Kurs II: 07.04. - 09.06.2010, Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr
 Kosten Kurs I: 10 Termine 62,- €
 Kosten Kurs II: 10 Termine 62,- €
 Leitung: Sabine Vaje

Sturzprophylaxe Training *

Übungen zu Koordination, Gleichgewicht und Kraft sorgen für mehr Stabilität
 07.04. - 17.06.2010, Donnerstag 10 - 11 Uhr
 Kosten: 10 Termine 62,- €
 Leitung: Sabine Vaje

Autogenes Training *

Durch die Methode des Autogenen Trainings mehr Ruhe und Gelassenheit in das Leben bringen
 12.04. - 07.06.2010, Montag 18.30 - 20 Uhr
 Kosten: 8 Termine 80,- €
 Leitung: Brigitte Karrasch

Die Kraft der Gedanken – Schmerz im Griff *

Durch mentales Training die Selbstheilungskräfte aktivieren
 13.04. - 08.06.2010, Dienstag 19 - 20.30 Uhr
 Kosten: 8 Termine 120,- Euro
 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 16.30 - 17.15 Uhr Einführung für Einsteiger
 Montag 17.15 - 18.30 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

Rehabilitationssport – Stütz- u. Bewegungsapparat

(mit ärztlicher Verordnung)
 Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr

Energy Dance

Dienstag 19.00 - 20.00 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