GesundheitsWerkstatt TURA Bremen

TURA

Programm Juli bis Dezember 2011

BARMER GEK die gesund experten

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER
SPORT PRO GESUNDHEIT
GEPRÜFT&EMPFOHLEN

©

Kurs-Angebote

Wasser-Gymnastik *

Die Gelenke im Wasser entlasten und gezielt schwache Muskeln kräftigen.

Kurs I : 07.06. – 04.10.2011, Dienstag 12 – 13 Uhr
Kurs II: 11.10. – 13.12.2011, Dienstag 12 – 13 Uhr

Kurs I: 16.06. – 06.10.2011, Donnerstag 7.30 – 8.30 Uhr
Kurs II: 13.10. – 15.12.2011, Donnerstag 7.30 – 8.30 Uhr

Kosten Kurs I: 12 Termine 52,-/67,- €
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: 16.06. – 06.10.2011, Do. 10 – 11 Uhr und 11 – 12 Uhr
Kurs II: 13.10. – 15.12.2011, Do. 10 – 11 Uhr und 11 – 12 Uhr

Kosten Kurs I: 12 Termine 49,-/75,- €
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.

31.08. – 07.12.2011, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Kosten: 13 Termine 56,-/88,- €
Leitung: Elisabeth Kazenwadel

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

Kosten für Kursangebote
(Mitglieder/Nichtmitglieder)

Präventives Rückentraining *

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

21.09. – 07.12.2011, Mittwoch 18 – 19 Uhr

12 Termine 49,-/74,- €
Leitung: Samira Bouamaied

Pilates und Yoga für Einsteiger *

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

14.09. – 17.11.2011, Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr

10 Termine 52,-/77,- €
Leitung: Sabine Vaje

Autogenes Training *

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

31.10. – 19.12.2011, Montag 18.30 – 20 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

Walking/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
Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr

Energy Dance

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr

Walking / Nordic Walking

Mittwoch 17.15 – 18.30 Uhr

Fitness & Gesundheit

Mittwoch 19.00 – 20.00 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 16.30 – 17.30 Uhr (Trainingsgruppe)

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 – 9.30 Uhr und 20.00 – 22.00 Uhr

Workshop

Beckenbodentraining

Viele Frauen sind von Blasenschwäche betroffen. Sie zeigt sich oft als so genannte Stress- oder Belastungsinkontinenz beim Niesen, Husten, Tragen schwererer Gegenstände und auch beim Sport. Meistens wird sie durch eine zu schwache Muskulatur des Beckenbodens 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 06.10.2010, 9 – 10.30 Uhr
Kosten: 12,-/16,- €
Leitung: Sabine Vaje
Bewegungspädagogin,
DTB-Trainerin Beckenboden

Anmeldung erforderlich

GYMWELT

Vortrag

Osteoporose – Was nun?

Osteoporose (Knochenschwund) ist die häufigste Knochenerkrankung älterer Menschen. Man versteht unter Osteoporose die Abnahme der Knochenmasse, -struktur und -funktion. Unbehandelt führt sie zu einer schmerzhaften mechanischen Instabilität des Skeletts, verbunden mit der Gefahr von Knochenbrüchen.

Es gibt viele Möglichkeiten, vorbeugend etwas gegen die Osteoporose zu tun. Aber auch wenn eine Osteoporose diagnostiziert ist, helfen spezielle Bewegungsprogramme, eine gesunde Ernährung und gegebenenfalls auch Medikamente.

Informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten etwas gegen Ihre Beschwerden zu tun und kommen Sie zu unserem Vortrag.

Termin: September 2011 (der genaue Termin wird kurzzeitig bekannt gegeben)
Beginn: Donnerstag 19 Uhr
Leitung: Dr. Björn Ackermann
Unfallchirurg, Sportmediziner

GesundheitsWerkstatt TURA Bremen

Die GesundheitsWerkstatt TURA Bremen bietet eine Vielzahl von Kurs- und Dauerangeboten zur Gesundheitsförderung.
Die Bewegungsangebote sind mehrfach mit den Siegeln 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 GEK Bonusprogramme und anderer Krankenkassen belohnt.