



Gesundheitsprogramme

2011

Landessportbund Bremen



**ÄRZTEKAMMER
BREMEN**
KÖRPERSCHAFT DES ÖFFENTLICHEN RECHTS



Über 10 Jahre Erfahrung- Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT



Gesundheit durch Bewegung!

Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, unsere Lebensentwürfe umzusetzen und unsere Ziele zu verwirklichen. Regelmäßige sportliche Aktivitäten haben zahlreiche positive Effekte auf unsere Gesundheit und fördern unser Selbstbewusstsein, unsere Zufriedenheit sowie insgesamt unsere Lebensqualität.

Eine gesundheitsbewusste Lebensweise gewinnt daher für immer mehr Menschen an Bedeutung. Durch Sport werden nicht nur Risikofaktoren minimiert. In Sportgruppen kommen Menschen zusammen, die Spaß und Freude miteinander erleben und dabei Gutes für ihr Wohlbefinden und letztlich ihre Gesundheit tun.

Mit diesem „Wegweiser“ für **Bremen und Bremerhaven** können Sie sich schnell in Ihrem Stadtteil orientieren, welche **gesundheitsorientierten Bewegungsangebote** die Sportvereine in Ihrer unmittelbaren Nähe anbieten - und zwar mit hohen qualitativen Standards, da sämtliche Angebote in diesem Heft entweder mit den Qualitätssiegeln SPORT PRO GESUNDHEIT bzw. Pluspunkt Gesundheit.DTB ausgezeichnet sind oder als Rehabilitationssportangebote anerkannt werden.

Weiterhin gewährleisten **qualifizierte Übungsleiter/innen** eine fachgerechte Gestaltung der Angebote, die Sie darin unterstützen, durch Bewegung und Gesundheitssport noch ausgeglichener und fröhlicher durch den Alltag zu gehen. Die Kursangebote sind **offen für alle** und nicht an eine Vereinsmitgliedschaft gebunden.

Die Ärztekammer Bremen und der Landessportbund Bremen fördern mit diesem Wegweiser „Gesundheitsprogramme 2011“ die Verbreitung der Bewegungsangebote, denn die positiven Wirkungen von kompetent angeleiteter Bewegung auf die Gesundheit sind unumstritten - Erleben Sie es selbst!

Steigern Sie Ihre Aktivität - steigern Sie Ihre Gesundheit!



Dr. med. Klaus-Dieter Wurche
Präsident der Ärztekammer Bremen



Peter Zenner
Präsident des Landessportbundes

Inhalt

STADTTEIL BREMEN	VEREIN	SEITE	
Blumenthal	Blumenthaler TV	5	
	Freie Turnerschaft Hammersbeck	5	
	Lüssumer SV	5	
	Neurönnebecker TV	5	
	SHG Osteoporose Bremen-Nord	6	
	TSV Farge-Rekum	6/7	
Borgfeld	TSV Borgfeld	7	
	Burglesum	7	
Findorff	SG Marßel	7	
	SVGO Bremen	8	
	TSV Lesum-Burgdamm	8/9	
	SG Findorff	9/10	
	Gröpelingen	TURA Bremen	10/11
	Hemelingen	ATSV Sebaldsbrück	11
Horn-Lehe	Hastedter TSV	12	
	impuls Bremen	12/13	
	SV Hemelingen	13	
	TV Arbergen	14	
	TV Eiche-Horn	14/15	
	Verein für Hochschulsport	16	
Huchting	TSV Grolland	16	
	TuS Huchting	17	
Mitte	Bremer Ski-Club	17	
	Verein Vorwärts	17/18	
Neustadt	BTS Neustadt	18/19	
	Polizei-SV	19	
Oberneuland	Bremer Hockey-Club	19	
	TV Oberneuland	20	
Obervieland	ATSV Habenhausen	20	
	TuS Komet Arsten	21	
Osterholz	ESV Sebaldsbrück	21	
	TSV Osterholz-Tenever	22	
	TV Mahndorf	22	
Östliche Vorstadt	BTV 1877	22/23	
	SV Werder Bremen	23	
Schwachhausen	Bremen 1860	23-25	
Seehausen	TSV Hasenbüren	25	
Vahr	TuS Vahr	25	
Vegesack	MTV "Eiche" Schönebeck	26	
	SG Aumund-Vegesack	26	
	TSV St. Magnus	26	
	TV Grohn	27	
	Vegesacker TV	27	
	Walle	TV Bremen-Walle 1875	28
Woltmershausen	TS Woltmershausen	28	
STADTTEIL BREMERHAVEN	VEREIN	SEITE	
Geestemünde	BSC Grünhöfe	29	
	Geestemünder Turnverein	29	
Lehe	Kneipp Verein Bremerhaven	29	
	Leher Turnerschaft	30	
	OSC Bremerhaven	30	
	SC Sparta Bremerhaven	31	
	Ski-Club Bremerhaven	31	
Leherheide	SFL Bremerhaven	32/33	
Mitte	Levita	33	
	WEITERE ADRESSEN & ANGEBOTE	34/35	

Was finden Sie im Gesundheitsprogramm 2011?



Alle Angebote in diesem Heft erfüllen hohe Qualitätsstandards, die durch das Siegel "SPORT PRO GESUNDHEIT" der Bundesärztekammer und des Deutschen Olympischen Sportbundes ausgezeichnet sind. Dazu zählen ebenfalls die Angebote des Deutschen Turnerbundes, die mit dem "Pluspunkt Gesundheit. DTB" anerkannt werden. Der Landessportbund Bremen und die Ärztekammer Bremen weisen mit diesem Wegweiser auf gesundheitsorientierte Bewegungsangebote hin, die in Bremen und Bremerhaven von den Sportvereinen angeboten werden.

Hier finden Sie sowohl anerkannte Rehabilitations- als auch allgemeine und spezielle Präventionsangebote.

KRANKENKASSENZUSCHÜSSE

Nach § 20 SGB V können Krankenkassen bis zu 80 % der Kursgebühren für Ihre Teilnahme an Präventionsangeboten erstatten. Vom Sportverein erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung über Ihre regelmäßige Kursteilnahme. Bitte wenden Sie sich vor Kursbeginn an Ihre Krankenkasse.

Anerkannte Rehabilitationsangebote (REHA) werden nach § 44 SGB IX und § 43 SGB V komplett von den Krankenkassen bezuschusst, sofern Sie eine ärztliche Verordnung hierfür erhalten haben. Bitte wenden Sie sich vor Kursbeginn an Ihre Krankenkasse.

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

REHA = Anerkannte Rehabilitationsangebote nach § 44 SGB IX Abs. 1, 3, 4 und § 43 SGB V Abs. 1

HKS = Präventive Angebote speziell zum Herz-Kreislaufsystem

MUSK = Präventive Angebote speziell zum Muskel- und Skelettsystem

ENTSP = Präventive Angebote speziell zur Stressbewältigung und Entspannung

ALLG = Allgemeine Präventionsangebote

ERLÄUTERUNG

Sofern nicht explizit anders ausgewiesen, richten sich sämtliche Angebote in dieser Broschüre an Männer und Frauen.

RÜCKFRAGEN

Für nähere Informationen wenden Sie sich gerne an:

Landessportbund Bremen

SPORT PRO GESUNDHEIT

Telefon: 0421-792 87-15

Email: l.edwards@lsb-bremen.de

Blumenthaler TV

www.blumenthalertv.de

Am Forst 1, 28779 Bremen

Tel. 0421 - 60 06 27 4

Geschäftszeiten: Mo. 15.00 - 17.00 Uhr, Mi. 15.30 - 18.00 Uhr,
Di., Do. 10.00 - 12.00 Uhr

Information: Susanne Förster

Di. 19.00-19.45 Uhr **Wassergymnastik (MUSK)**
19.45-20.30 Uhr **Wassergymnastik (MUSK)**
Fitz-Piaskowski-Bad, Vegesack

Do. 18.30-20.30 Uhr **Entspannung & Stressbewältigung (ENTSP)**
Schulturnhalle, Eggestedter Straße

Freie Turnerschaft Hammersbeck

www.ft-hammersbeck.de

Neuenkirchener Weg 62 b, 28779 Bremen

Tel. 0421 - 60 26 06

Information: Joachim Förg, Tel. 0421 - 62 55 23

Do. 09.15-11.15 Uhr **Nordic Walking (HKS)**

Lüssumer SV

www.luessumer-sv.de

Bockhorner Weg 10, 28779 Bremen

Tel. 0421 - 60 37 90

Geschäftszeiten: Mo. 15.00 - 18.00 Uhr

Information: Petra Schröder

Do. 09.30-10.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Sporthalle, Bockhorner Weg
19.00-21.30 Uhr **Koronarsportgruppen (REHA)**
Sporthalle, Bockhorner Weg

Neurönnebecker TV

www.ntv-bremen.de

Turnerstr. 111, 28777 Bremen

Tel. 0421 - 60 56 34

Information: Kirsten Broszio

Di. 18.30-19.30 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
Turnhalle, Helgenstraße

Do. 18.25-19.25 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
Turnhalle, Helgenstraße

SHG Osteoporose Bremen-Nord

Milchstr. 3, 28755 Bremen

Tel. 0421 - 47 85 26 3

Geschäftszeiten: Mi. 09.00 - 12.00 Uhr

Information: Peter Schminke

- Mo.** 08.00-09.00 Uhr **Muskelaufbau im Element Wasser (MUSK)**
Fritz Piaskowski-Bad, Vegesack
- 10.00-11.00 Uhr **Muskelaufbau bei Osteoporose (REHA)**
- 11.00-12.00 Uhr **Muskelaufbau bei Osteoporose (REHA)**
Bürgerhaus Bremen-Nord, Kirchheide 53
- 17.30-18.30 Uhr **Muskelaufbau im Element Wasser (MUSK)**
Reha-Bad, Stiftung Friedehorst
- Di.** 08.30-09.30 Uhr **Muskelaufbau im Element Wasser (MUSK)**
Dokumentationszentrum Blumenthal
- Mi.** 08.00-09.00 Uhr **Funktionsgymnastik**
Aktiv gegen Osteoporose (MUSK)
- 09.00-10.00 Uhr **Funktionsgymnastik**
Aktiv gegen Osteoporose (MUSK)
- 10.00-11.00 Uhr **Funktionsgymnastik**
Aktiv gegen Osteoporose (MUSK)
DRK Bremen-Nord
- Do.** 10.00-11.00 Uhr **Funktionsgymnastik**
Aktiv gegen Osteoporose (MUSK)
- 11.00-12.00 Uhr **Funktionsgymnastik**
Aktiv gegen Osteoporose (MUSK)
Bürgerhaus Vegesack
- Fr.** 11.00-12.00 Uhr **Muskelaufbau im Element Wasser (MUSK)**
Fritz Piaskowski-Bad, Vegesack

TSV Farge-Rekum

www.tsv-farge-rekum.de

Rekumer Str. 2, 28777 Bremen

Tel. 0421 - 68 05 48

Geschäftszeiten: Mi. 18.00 - 19.30 Uhr

Information: Dagmar Kropp

Mo. & Di.
Nach Absprache

Sport in der Krebsnachsorge:
Warmwassergymnastik (REHA)

Information: Ulrike Schlicht, Tel. 0421-63 62 593
Frauen, St. Ilsabeenstift, Billungstr. 31

- Di.** 09.00-10.00 Uhr **Präventive Konditionsgymnastik (MUSK)**
Vereinshalle, Rekumer Str. 2
- 10.00-11.00 Uhr **Funktionsgymnastik für**
Bauch & Rücken (MUSK)
Vereinshalle, Rekumer Str. 2

Di. 19.30-20.30 Uhr **Präventives Herz-Kreislauf-Training (HKS)**
Vereinshalle, Rekumer Str. 2

Do. 10.30-11.30 Uhr **Sport in der Krebsnachsorge:
Trockengymnastik (REHA)**
17.00-18.00 Uhr **Sport in der Krebsnachsorge:
Trockengymnastik (REHA)**
Information: Gudrun Steiert, Tel. 0421-68 03 01
Frauen, Kath. Christ König Gemeinde
Rönnebeck, Dillenstr. 112 b

TSV Borgfeld

www.tsv-borgfeld-bremen.de

Hamfhofsweg 55, 28357 Bremen

Tel. 0421 - 27 36 20

Geschäftszeiten: Di. & Do. 08.30 - 12.00 Uhr

Information: Maïke Schulten

**Täglich
Nach Absprache**

Pilates (ENTSP)
Schule, Borgfeld

Do. 18.30-20.00 Uhr **Herzsport (REHA)**
Schule, Borgfeld

SG Marßel

www.sgm-bremen.de

Stader Landstr. 100, 28719 Bremen

Tel. 0421 - 63 20 90

Geschäftszeiten: Mo. 18.00 - 20.00 Uhr

Information: Corinna Kramer, Tel. 04292 - 99 26 43

Sabine Grage, Tel. 0421 - 67 23 089

Mo. 17.30-18.30 Uhr **Frauen-Gymnastik 60+ (REHA)**
Turnhalle, Landskronastraße
18.30-19.30 Uhr **Fitnessgruppe (REHA)**
Halle, Helsinkischule

Do. 18.00-19.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Aula, Landskronastraße
18.15-19.15 Uhr **Fitnessgruppe (REHA)**
Aula, Landskronastraße
19.00-20.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Aula, Landskronastraße

SVGO Bremen

www.svgo-bremen.de

Sperberstr. 3-5, 28239 Bremen

Tel. 0421 - 64 49 361

Geschäftszeiten: Mo. & Mi. 18.00-20.00 Uhr (Oslebshausen),

Di. & Do. 10.00-12.00 Uhr (Oslebshausen)

Di. 09.30-12.30 Uhr (Grambke), Do. 17.00-19.00 Uhr (Grambke)

Information: Holger Bussmann

- Di.** 10.00-11.30 Uhr **MIT (REHA)**
19.00-20.30 Uhr **MIT (REHA)**
Kraftraum, Sperberstr. 3-5
- Mi.** 10.00-12.00 Uhr **Senioren-gymnastik (MUSK)**
Halle, Sperberstr. 3-5
16.30-18.00 Uhr **Herz-sportgruppen (REHA)**
Halle, Sperberstr. 3-5
17.00-18.00 Uhr **Präven-tions-gymnastik für Senioren (MUSK)**
Saal, Sperberstr. 3-5
18.00-20.00 Uhr **Herz-sportgruppen (REHA)**
Halle, Sperberstr. 3-5
20.00-21.30 Uhr **Pilates (ENTSP)**
Saal, Sperberstr. 3-5
- Do.** 11.00-12.00 Uhr **Sturzprophylaxe (MUSK)**
Seniorinnen / Senioren, Sperberstr. 3-5
20.00-21.30 Uhr **MIT (REHA)**
Kraftraum, Sperberstr. 3-5
- Fr.** 17.00-19.00 Uhr **MIT (REHA)**
Kraftraum, Sperberstr. 3-5

TSV Lesum-Burgdamm

www.tsv-lesum.de

Hindenburgstr. 46 a, 28717 Bremen

Tel. 0421 - 63 72 90

Geschäftszeiten: Mo. & Fr. 09.00 - 12.00 Uhr

Mi. 14.00 - 19.00 Uhr, Do. 15.00 - 19.00 Uhr

Information: Marita Neumann

- Mo.** 09.00-10.00 Uhr **Sport in der Krebsnachsorge
– Walking gegen Fatigue (REHA)**
Klinikum Bremen-Nord
17.00-18.00 Uhr **Tai Chi und Qigong (ENTSP)**
18.00-19.00 Uhr **Tai Chi und Qigong (ENTSP)**
19.00-20.00 Uhr **Tai Chi und Qigong (ENTSP)**
Tanz- und Gymnastikraum, Bördestr. 10

- Di.** 18.00-19.00 Uhr **Rückentraining und Pilates (MUSK)**
Tanz- und Gymnastikraum, Börderstr. 10
- 18.00-19.15 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
Sportzentrum, Bördestr. 10
- 19.00-20.00 Uhr **Fitness- und Rückengymnastik (MUSK)**
Tanz- und Gymnastikraum, Bördestr. 10
- 19.15-20.30 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
Sportzentrum, Bördestr. 10
- Mi.** 09.00-10.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
Tanz- und Gymnastikraum, Bördestr. 10
- 17.40-18.40 Uhr **Rückengymnastik / Schulter & Nacken (MUSK)**
Tanz- und Gymnastikraum, Bördestr. 10
- 18.45-19.45 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
Tanz- und Gymnastikraum, Bördestr. 10
- Do.** 18.00-19.00 Uhr **Rücken Fit (MUSK)**
Tanz- und Gymnastikraum, Bördestr. 10
- 19.00-20.00 Uhr **Rückengymnastik für Frauen (MUSK)**
Tanz- und Gymnastikraum, Bördestr. 10
- 19.00-20.30 Uhr **Yoga-Gymnastik (MUSK)**
Filmraum, Schule Burgdamm
- 20.00-21.00 Uhr **Fitness- & Rückengymnastik für Männer (MUSK)**
Tanz- und Gymnastikraum, Bördestr. 10
- Fr.** 09.00-10.00 Uhr **Rücken- & Beckenbodengymnastik (MUSK)**
Frauen, Tanz- und Gymnastikraum, Bördestr. 10

SG Findorff

www.sg-findorff.de

Hemmstraße 357-359, 28215 Bremen

Tel. 0421 - 35 27 35

Geschäftszeiten: Mo. & Do. 16.00 - 19.00 Uhr,
Di. & Fr. 10.00 - 12.00 Uhr

Information: Annette Caesmann

- Mo.** 16.00-17.30 Uhr **Bewegung in der Krebsnachsorge (REHA)**
Frauen, Bewegungshalle, Innsbrucker Str. 84
- Di.** 08.45-09.45 Uhr **Fit und gesund für Frauen (MUSK)**
Bewegungshalle, Innsbrucker Str. 84
- 09.45-10.45 Uhr **Gymnastik im Sitzen (MUSK)**
Bewegungshalle, Innsbrucker Str. 84
- 17.45-19.00 Uhr **Gesundheitsförderndes Qigong (ENTSP)**
Bewegungshalle, Innsbrucker Str. 84
- Do.** 10.00-11.15 Uhr **Präventives Herzkreislauftraining im Alter (HKS)**
Bewegungshalle, Innsbrucker Str. 84

- Do.** 11.15-12.30 Uhr **Präventives Herzkreislauftraining im Alter (HKS)**
Bewegungshalle, Innsbrucker Str. 84
- 19.00-20.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
LIS, Am Weidedamm 20
- Fr.** 09.00-10.00 Uhr **50+ Gymnastik für Sie und Ihn (MUSK)**
10.00-11.00 Uhr **50+ Gymnastik für Sie und Ihn (MUSK)**
Bewegungshalle, Innsbrucker Str. 84

TURA Bremen

www.tura-bremen.de

Lissaerstr. 60, 28237 Bremen

Tel. 0421 - 61 34 10

Geschäftszeiten: Mo.-Do. 10.00 - 12.00 Uhr, Di. 17.00 - 20.00 Uhr

Information: Sabine Vaje

- Mo.** 16.00-17.00 Uhr **Bewegung in der Krebsnachsorge (REHA)**
Frauen, TURA Vereinszentrum
- 16.00-17.00 Uhr **Rückengymnastik & Beckenbodentraining (MUSK)**
TURA Vereinszentrum
- 18.00-19.00 Uhr **Sport für Schlaganfallbetroffene (REHA)**
TURA Vereinszentrum
- Di.** 10.30-11.30 Uhr **Gesund und fit in den Morgen**
TURA Vereinszentrum
- 12.00-13.00 Uhr **Aqua-Gymnastik (MUSK)**
Goosebad
- 15.00-16.00 Uhr **In Balance – Sturzvorbeugungs- & Gleichgewichtstraining (MUSK)**
TURA Vereinszentrum
- 18.00-19.00 Uhr **Stütz- und Bewegungsapparat (REHA)**
TURA Vereinszentrum
- Mi.** 17.15-18.45 Uhr **Qigong (ENTSP)**
TURA Vereinszentrum
- 18.30-19.30 Uhr **Präventives Rückentraining (MUSK)**
TURA Vereinszentrum
- Do.** 07.30-08.30 Uhr **Aqua-Gymnastik (MUSK)**
Goosebad
- 10.00-11.00 Uhr **Die sanfte Nackenschule (MUSK)**
TURA Vereinszentrum
- 10.00-11.00 Uhr **Aktiv gegen Osteoporose (MUSK)**
- 11.00-12.00 Uhr **Aktiv gegen Osteoporose (MUSK)**
TURA Vereinszentrum
- 16.45-17.45 Uhr **Rücken Fitness (MUSK)**
TURA Vereinszentrum
- 18.30-19.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik und Pilates (MUSK)**
TURA Vereinszentrum
- 18.30-19.30 Uhr **Stütz- und Bewegungsapparat (REHA)**
TURA Vereinszentrum

- 18.45-20.00 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
 20.00-21.00 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
 TURA Vereinszentrum

- Fr.** 16.30-17.30 Uhr **Lungensport (REHA)**
 TURA Vereinszentrum

ATSV Sebaldsbrück

www.atsv-sebaldsbrueck.de

Sebaldstr. 3 a, 28309 Bremen

Tel. 0421 - 41 40 59

Geschäftszeiten: Mo. 18.00 - 19.00 Uhr, Di. 10.00 - 12.00 Uhr
 Do. 16.00 - 18.00 Uhr

Information: Kirsten Westrop

- Mo.** 10.45-11.45 Uhr **Rücken- & Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
 Spiegelraum, Sporthalle beim Sattelhof
- 14.30-16.00 Uhr **Yoga (ENTSP)**
 Spiegelraum, Sporthalle beim Sattelhof
- 18.00-18.45 Uhr **Stressreduktion & Entspannung mit Tai Chi Chuan (ENTSP)**
 Anfänger, Spiegelraum,
 Sporthalle beim Sattelhof
- 19.00-20.00 Uhr **Stressreduktion und Entspannung mit Tai Chi Chuan (ENTSP)**
 Fortgeschrittene, Spiegelraum,
 Sporthalle beim Sattelhof
- Mi.** 10.00-11.00 Uhr **Präventive Rückengymnastik "in Bewegung kommen" (REHA)**
 Spiegelraum, Sporthalle beim Sattelhof
- 14.00-15.30 Uhr **Herz in Schwung - Herzsportgruppen (REHA)**
 Spiegelraum, Sporthalle beim Sattelhof
- 15.00-16.00 Uhr **Stark und standsicher im Alltag (MUSK)**
 Spiegelraum, Sporthalle beim Sattelhof
- 15.45-17.15 Uhr **Herz in Schwung - Herzsportgruppen (REHA)**
 Spiegelraum, Sporthalle beim Sattelhof
- Do.** 09.00-11.00 Uhr **Bewegung & Begegnung in der Krebsnachsorge (REHA)**
 Spiegelraum, Sporthalle beim Sattelhof
- 18.00-18.45 Uhr **Beckenboden- / Rückbildungsgymnastik (MUSK)**
 Frauen, Spiegelraum, Sporthalle Beim Sattelhof
- 19.00-20.00 Uhr **Rücken- & Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
 Spiegelraum, Sporthalle beim Sattelhof

Hastedter TSV

www.hastedter-tsv.de

Hastedter Osterdeich 225, 28207 Bremen

Tel. 0421 - 44 87 75

Geschäftszeiten: Mo., Mi., Fr. 17.00 - 20.00 Uhr

Information: Christiane Pleines

- Mo.** 18.00-19.30 Uhr **Gesundheitsgymnastik (MUSK)**
19.30-20.30 Uhr **Gesundheitsgymnastik (MUSK)**
Sporthalle, Parsevalstr.
- Mi.** 09.00-10.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
10.00-11.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
Halle, Jacobsberg
18.45-20.00 Uhr **Präventive Rückengymnastik (MUSK)**
Schule, Brinkmannstr.

impuls Bremen

www.impuls-bremen.de

Fleetrade 78, 28207 Bremen

Tel. 0421 - 49 89 49 4

Geschäftszeiten: Mo. - Fr. 08.30 - 14.00 Uhr

Information: Susanne Fuhrmann-Thielker

- Mo.** 09.30-10.45 Uhr **Sicherheit in der Bewegung (REHA)**
Seniorinnen / Senioren, Grundstr. 3
15.00-16.00 Uhr **Ausgleichsgymnastik für den Rücken (REHA)**
Fleetrade 78
17.15-18.30 Uhr **Sanfte Gymnastik für Frauen (REHA)**
Fleetrade 78
19.45-21.15 Uhr **Von Kopf bis Fuß – Bewegung,
Dynamik, Rückenstärkung (REHA)**
Fleetrade 78
20.30-21.45 Uhr **Pilates und Körperarbeit (ENTSP)**
Fleetrade 78
- Di.** 18.30-19.45 Uhr **Ausgleichsgymnastik für den Rücken (REHA)**
Fleetrade 78
- Mi.** 09.30-10.45 Uhr **Sicherheit in der Bewegung (REHA)**
Seniorinnen / Senioren, Grundstr. 3
15.00-16.00 Uhr **Sport - Spaß - Entspannung
nach Schlaganfall (REHA)**
Alfred-Faust-Str. 115
16.45-18.00 Uhr **Pilates und Körperarbeit (ENTSP)**
Fleetrade 78

- Do.** 10.15-11.30 Uhr **Ausgleichsgymnastik für den Rücken (REHA)**
Fleetrade 78
- 14.45-16.00 Uhr **Rückenentspannung (REHA)**
Fleetrade 78
- 17.00-18.15 Uhr **Gesund durch Bewegung (REHA)**
Seniorinnen / Senioren, Fleetrade 78

SV Hemelingen

www.svhemelingen.de

Am Sportplatz 2, 28309 Bremen

Tel. 0421 - 41 22 04

Geschäftszeiten: Di. 08.00 - 10.00 Uhr, Do. 18.00 - 19.30 Uhr

Information: Gabi Liebich

- Mo.** 10.00-11.30 Uhr **Präventive Fitness "Männer-Fit" (ALLG)**
Sporthaus, Am Sportplatz 2
- Mi.** 09.00-10.15 Uhr **Präventive Fitness 40+ (ALLG)**
Frauen, Sporthaus, Am Sportplatz 2
- 20.00-21.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
Sporthaus, Am Sportplatz 2
- Do.** 08.30-09.30 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
09.30-10.30 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
10.30-11.30 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
17.00-18.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
Sporthaus, Am Sportplatz 2
- Fr.** 18.00-19.30 Uhr **Qigong (ENTSP)**
Sporthaus, Am Sportplatz 2

DAS BRINGT ES:

Mit dem Rad zur Arbeit fahren - 45 Minuten für Hin- und Rückweg zusammen: bis zu 6 kg weniger Körpergewicht im Jahr.

In den Knien wippen - zweimal täglich für je drei Minuten beim Zähneputzen und bei vier fünfminütigen Telefonaten:
bis zu 4 kg weniger pro Jahr.

Zu Fuß einkaufen gehen - dreimal pro Woche jeweils 20 Minuten:
bis zu 1,3 kg weniger Körpergewicht im Jahr.

TV Arbergen

www.tv-arbergen.de

Arberger Heerstr. 111, 28307 Bremen

Tel. 0421 - 48 04 37

Geschäftszeiten: Mo. 18.00 - 20.00 Uhr, Do. 10.00 - 12.00 Uhr

Information: Monika Kunze

- Mo.** 09.30-10.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
10.30-11.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Sporthalle, Heisiusstr. 7
15.00-17.00 Uhr **Bewegung in der Krebsnachsorge (REHA)**
Frauen, Sporthalle Heisiusstr. 7
- Di.** 19.00-20.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
20.00-21.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Sporthalle, Heisiusstr. 7
- Mi.** 15.45-17.00 Uhr **Beckenbodentraining (MUSK)**
Frauen, Sporthalle Heisiusstr. 7
17.00-19.00 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
Sporthalle, Heisiusstr. 7

TV Eiche Horn

www.eiche-horn.de

Berckstr. 87, 28359 Bremen

Tel. 0421 - 23 40 60

Geschäftszeiten: Mo., Mi., Do., Fr. 09.00 - 11.00 Uhr,
Di. & Mi. 16.00 - 18.00 Uhr

Information: Ingrid Glissmann, Ingrid Haake

- Mo.** 17.00-17.45 Uhr **Funktionstraining Warmwassergymnastik (REHA)**
Bad im Berufsbildungswerk, Universitätsallee 20
18.00-18.45 Uhr **Rücken-Fit (MUSK)**
Gym 2000 Sportzentrum, Berckstr. 87
18.45-19.30 Uhr **Funktionsgymnastik Bauch, Beine, Po (MUSK)**
Gym 2000 Sportzentrum, Berckstr. 87
19.15-20.20 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
20.20-21.30 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
Sporthalle, Berckstr. 87
- Di.** 09.30-10.30 Uhr **Herz-Kreislauf-Training (HKS)**
Sporthalle, Berckstr. 87
11.00-12.30 Uhr **Bewegung in der Krebsnachsorge (REHA)**
Frauen, Gym 2000 Sportzentrum, Berckstr. 87
18.30-20.00 Uhr **Gesund und Fit in den Feierabend (MUSK)**
Schulsporthalle, Bergiusstr. 125
19.15-20.00 Uhr **Funktionstraining Warmwassergymnastik (REHA)**
Bremer Heimstiftung, Brucknerstr. 15
- Mi.** 09.00-09.45 Uhr **Warmwassergymnastik (MUSK)**
Bremer Heimstiftung, Brucknerstr. 15

	09.15-10.00 Uhr	Rehabilitationssport Orthopädie (REHA) Gym 2000 Sportzentrum, Berckstr. 87
	09.30-10.35 Uhr	Herzsportgruppen (REHA)
	10.35-11.45 Uhr	Herzsportgruppen (REHA) Sporthalle, Berckstr. 87
	15.45-16.30 Uhr	Funktionstraining Warmwassergymnastik (REHA) Bad im Berufsbildungswerk, Universitätsallee 20
	16.00-18.00 Uhr	Bewegung in der Krebsnachsorge (REHA) Frauen, Gym 2000 Sportzentrum, Berckstr. 87
	16.30-17.15 Uhr	Funktionstraining Warmwassergymnastik (REHA)
	17.00-18.00 Uhr	Herz-Kreislauf-Training (HKS) Sporthalle, Berckstr. 87
	17.15-18.00 Uhr	Funktionstraining Warmwassergymnastik (REHA) Bad im Berufsbildungswerk, Universitätsallee 20
	17.15-18.15 Uhr	Gesundheitsförderndes Qigong (ENTSP) Sportschulhalle, Marcusallee 31
	17.30-18.15 Uhr	Rücken-Fit (MUSK) Gym 2000 Sportzentrum, Berckstr. 87
	18.00-19.05 Uhr	Herzsportgruppen (REHA)
	19.15-20.30 Uhr	Herzsportgruppen (REHA) Sporthalle, Berckstr. 87
Do.	09.30-10.30 Uhr	Herzsportgruppen (REHA) Sporthalle, Berckstr. 87
	10.15-11.25 Uhr	Funktionsgymnastik Bauch, Beine, Po (MUSK) Gym 2000 Sportzentrum, Berckstr. 87
	10.45-11.45 Uhr	Funktionstraining Trockengymnastik (REHA) Sporthalle, Berckstr. 87
	13.15-14.45 Uhr	Nordic Walking (HKS) Treffpunkt: Sportzentrum Berckstr., Fritzwiese
	13.20-14.00 Uhr	Funktionstraining Warmwassergymnastik (REHA) Bremer Heimstiftung, Brucknerstr. 15
	16.15-17.15 Uhr	Rücken- und Beckenbodengymnastik (MUSK) Frauen, MZH, Berckstr. 87
	16.45-17.30 Uhr	Rehabilitationssport Orthopädie (REHA) Gym 2000 Sportzentrum, Berckstr. 87
	17.15-18.15 Uhr	Funktionstraining Trockengymnastik (REHA) MZH, Berckstr. 87
Fr.	08.30-09.30 Uhr	Funktionstraining Trockengymnastik (REHA) MZH, Berckstr. 87
	09.30-10.30 Uhr	Rückengymnastik (MUSK) MZH, Berckstr. 87
	11.30-12.30 Uhr	Rückenschule (MUSK) MZH, Berckstr. 87
Sa.	08.30-09.45 Uhr	Herzsportgruppen (REHA) Sporthalle, Berckstr. 87
	09.45-10.45 Uhr	Herz-Kreislauf-Training (HKS) Sporthalle, Berckstr. 87

Verein für Hochschulsport

www.hospo.uni-bremen.de

Bagdasteiner Str. 1, 28359 Bremen

Tel. 0421 - 218 - 61 650

Geschäftszeiten: Mo., Mi., Fr. 10.00 - 12.00 Uhr,
Mi. 14.00 - 15.00 Uhr

Information: Klaus Achilles

Die Kurse finden semesterweise statt; Änderungen sind möglich!

- Mo.** 12.00-13.15 Uhr **Gesundheitsförderndes Qigong (ENTSP)**
Sportzentrum, Universität
- Di.** 12.30-13.45 Uhr **Wirbelsäulen Qigong (MUSK)**
Sportzentrum, Universität
16.15-17.45 Uhr **Wirbelsäulen- & Ausgleichsgymnastik (MUSK)**
Sportzentrum, Universität
- Do.** 16.00-17.30 Uhr **Rückenschule (MUSK)**
Sportzentrum, Universität

TSV Grolland

www.tsvgrolland.de

Osterstader Str. 7, 28259 Bremen

Tel. 0421 - 51 14 64 oder 51 34 51

Geschäftszeiten: Mo. 19.30 - 21.00 Uhr

Information: Helma Reincken

- Mo.** 09.00-10.00 Uhr **Präventive Rückengymnastik (MUSK)**
10.00-11.00 Uhr **Präventive Rückengymnastik (MUSK)**
TSV Vereinsheim
- Mi.** 16.00-17.00 Uhr **Präventive Rückengymnastik (MUSK)**
Schule, Grolland

EIN DRITTEL DER ARBEITSZEIT ...

... sollte man im Stehen verbringen. Stehen beugt Rückenschmerzen vor und verbrennt Kalorien. Auch die Atmung wird ökonomischer, mehr Sauerstoff gelangt in die Zellen.

TuS Huchting

www.tus-huchting.de

Obervielander Str. 76, 28259 Bremen

Tel. 0421 - 58 55 88

Geschäftszeiten: Mo. 10.00 - 12.00 Uhr, Do. 14.00 - 18.30 Uhr

Information: Martina Lisiack, Heike Kretschmann

Mo. 09.00-11.00 Uhr **Bewegung in der Krebsnachsorge (REHA)**
Frauen, Halle, Obervielander Str. 76

Di. 09.00-10.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
10.15-11.15 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
Halle, Obervielander Str. 76

Do. 10.00-12.00 Uhr **Bewegung in der Krebsnachsorge (REHA)**
Frauen, Halle, Obervielander Str. 76
19.00-20.00 Uhr **Herz-Kreislauf-Prävention (HKS)**
Halle, Obervielander Str. 76
20.00-21.00 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
Halle, Obervielander Str. 76

Bremer Ski-Club

www.bremer-ski-club.de

Eduard-Grunow-Str. 30, 28203 Bremen

Tel. 0421 - 73 61 0

Geschäftszeiten: Di. & Do. 15.00 - 19.00 Uhr, Mi. 11.00 - 15.00 Uhr

Information: Günter Stein

Mo. 14.00-15.00 Uhr **In Bewegung kommen:
Sport nach Krebs (REHA)**
Schulturnhalle, Schmidtstr.

Verein Vorwärts

www.vereinvorwaerts.de

Violenstr. 27, 28195 Bremen

Tel. 0421 - 32 49 24

Geschäftszeiten: Mo. & Mi. 09.00 - 12.00 Uhr,

Di. 17.00 - 19.00 Uhr, Mi. 15.00 - 17.00 Uhr

Information: Susanne Heise

Mo. 10.00-11.30 Uhr **Vital-Gymnastik (Krebsnachsorge) (REHA)**
Gymhalle, Violenstr.
20.00-21.00 Uhr **Fit bis ins hohe Alter (MUSK)**
Frauen ab 50, Turnhalle, Violenstr. 27

Di. 18.00-19.00 Uhr **Rücken-Fit (MUSK)**
Frauen ab 18, Turnhalle, Violenstr. 27

Mi. 09.00-10.00 Uhr **Physio-Fit (REHA)**
Gymhalle, Violenstr.
19.00-20.00 Uhr **Fit bis ins hohe Alter (MUSK)**
Frauen ab 50, Turnhalle, Violenstr. 27

Do. 12.30-13.30 Uhr **Physio-Fit (REHA)**
Gymhalle, Violenstr.

Fr. 09.00-10.00 Uhr **Fitness**
mit Bewegungseinschränkungen (REHA)
Gymhalle, Violenstr.
10.15-11.15 Uhr **Gesundheitsorientierte**
Fitnessgymnastik (MUSK)
Frauen ab 18, Turnhalle, Violenstr. 27
18.30-19.30 Uhr **Fit bis ins hohe Alter (MUSK)**
Frauen ab 70, Turnhalle, Violenstr. 27

**Der Verein hält weitere Angebote
im Reha- und Behindertensport für Sie bereit.**

BTS Neustadt

www.btsneustadt-bremen.de

Erlenstr. 85 a, 28199 Bremen

Tel. 0421 - 59 80 45 3

Geschäftszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 11.00 - 12.30 Uhr,
Mi. 16.00 - 18.00 Uhr

Information: Sabine Brandt

Mo. 09.00-10.15 Uhr **Nordic Walking (HKS)**
Sportplatz, Erlenstraße 85 a
17.45-18.45 Uhr **Präventive Rückengymnastik (MUSK)**
18.45-19.45 Uhr **Präventive Rückengymnastik (MUSK)**
Mehrzweckraum, Erlenstr. 85 a
19.00-20.00 Uhr **Präventive Funktionsgymnastik 40+ (MUSK)**
Neue BTS-Halle, Volkmannstr. 10
19.45-20.30 Uhr **Wassergymnastik für Ältere 50+ (MUSK)**
Schwimmbad, Rotes-Kreuz-Krankenhaus
20.00-21.00 Uhr **Rückengymnastik**
mit Formen des Tai Chi (MUSK)
Mehrzweckraum, Erlenstr.85 a

Di. 09.30-10.30 Uhr **Rückengymnastik 50+ (MUSK)**
Mehrzweckraum, Erlenstr. 85 a
20.15-21.15 Uhr **Rückengymnastik**
mit Formen des Qigong (MUSK)
Mehrzweckraum, Erlenstr. 85 a

Mi. 10.00-11.00 Uhr **Rückengymnastik**
mit Formen des Qigong (MUSK)
Mehrzweckraum, Erlenstr. 85 a
15.30-16.30 Uhr **Bewegung in der Krebsnachsorge (REHA)**
Mehrzweckraum, Erlenstr. 85 a

- Do.** 09.30-10.30 Uhr **Rückengymnastik 50+ (MUSK)**
Mehrzweckraum, Erlenstr. 85 a
- Fr.** 10.00-11.00 Uhr **Rückengymnastik mit Formen des Tai Chi (MUSK)**
Mehrzweckraum, Erlenstr. 85 a
- Sa.** 09.30-10.30 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
Übungsgruppe, Vereinszentrum, Erlenstr. 85 a
09.30-10.30 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
Trainingsgruppe, Vereinszentrum, Erlenstr. 85 a

Polizei-SV Bremen

www.polizeisv.de

Volkmanstr. 10, 28201 Bremen

Tel. 0421 - 55 07 57

Geschäftszeiten: Mo. 17.30 - 20.00 Uhr

Information: Günter Heiser

- Mo.** 09.00-10.00 Uhr **Fitnessgymnastik (MUSK)**
Sporthalle, Volkmanstraße
- Do.** 09.00-10.00 Uhr **Körpertraining mit Pilates (MUSK)**
Sporthalle, Volkmanstraße

Bremer Hockey-Club

www.bremerhockeyclub.de

Heinrich-Baden-Weg 25, 28355 Bremen

Tel. 0421 - 25 92 21

Information: Christian Stubbe

- Do.** 09.30-11.00 Uhr **Präventives Herz-Kreislauftraining (HKS)**
Sporthalle, Heinrich-Baden-Weg 25

DIE HÄUFIGSTEN RÜCKENMYTHEN

Mythos Nummer 1:

Wer schwer heb, ruiniert sich auf Dauer das Kreuz.

Falsch: Schwere Lasten sind nicht automatisch rüchenschädlich. Entscheidend ist die richtige Trage- und Hebetchnik.

Tipp: Eine rüchenschonende Methode ist die Kniebeuge: In die Hocke gehen, den Rücken gerade halten und den Gegenstand aus den Oberschenkeln und dem Gesäß hochstemmen. Arme nah am Körper halten, ruckartige Bewegungen und Drehungen vermeiden.

Mythos Nummer 2:

Ein schmerzender Rücken braucht Schonung.

Falsch: Wer den Rücken schont, statt ihn angemessen zu belasten, kann ihm sogar schaden - langfristig verkümmert die Muskulatur.

Tipp: Bewegung ist die beste Medizin. Schon ein kurzer Spaziergang hält den Rücken flexibel. Die rhythmischen Bewegungen beim Gehen mobilisieren Wirbelgelenke und Rumpfmuskulatur.

TV Oberneuland

www.tv-oberneuland.de

Vinnenweg 91, 28355 Bremen

Tel. 0421 - 25 92 72

Geschäftszeiten: Di. 17.00 - 19.00 Uhr, Fr. 10.30 - 12.30 Uhr

Information: Klaus Eilers

- Di.** 09.00-10.00 Uhr **Wassergymnastik (MUSK)**
Seniorinnen / Senioren
Ichon-Park, Oberneulander Landstr.
- 09.00-10.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
10.30-12.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Halle, Vinnenweg 91
- 12.00-13.00 Uhr **Pilates und Körperarbeit (MUSK)**
Halle, Vinnenweg 91
- 18.00-19.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Halle, Vinnenweg 91

- Mi.** 09.00-10.00 Uhr **Wassergymnastik (MUSK)**
Seniorinnen / Senioren
Ichon-Park, Oberneulander Landstr.
- 10.30-11.30 Uhr **Pilates und Körperarbeit (MUSK)**
Halle, Vinnenweg 91
- 18.00-18.55 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
19.00-19.55 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Halle, Vinnenweg 91

ATSV Habenhausen

www.atsvhabenhausen.de

Kästnerstr. 35, 28279 Bremen

Tel. 0421 - 80 60 75 1

Geschäftszeiten: Di. - Do. 10.00 - 12.00 Uhr, Do. 18.30 - 20.00 Uhr

Information: Geschäftsstelle

- Mo.** 08.30-09.30 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
09.30-10.30 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
Gymnastikraum, Kästnerstr. 35
- 10.45-11.45 Uhr **Gutes für den Rücken für Ältere (MUSK)**
Gymnastikraum, Kästnerstr. 35
- Do.** 10.30-11.30 Uhr **Gutes für den Rücken für Ältere (MUSK)**
Gymnastikraum, Kästnerstr. 35
- 19.00-20.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
20.15-21.15 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
Gymnastikraum, Kästnerstr. 35

**Der Verein hält weitere Angebote
im Reha- und Behindertensport für Sie bereit.**

TuS Komet Arsten

www.tuskometarsten.de

Egon-Kähler-Str. 31, 28279 Bremen

Tel. 0421 - 82 82 02 11

Geschäftszeiten: Mo. & Do. 16.00 - 19.00 Uhr, Di. 14.00 - 16.00 Uhr

Information: Walburga Brinkmann

- Mo.** 18.00-19.00 Uhr **Rücken-Fit**
– **Präventive Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Frauen, MZH Korbhauser Weg 1
- 19.00-20.15 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
Schulsporthalle, Buntentorsteinweg
- 19.30-20.30 Uhr **Body-Funktionstraining (MUSK)**
Frauen, Parkettraum, Egon-Kähler-Str. 31
- 20.15-21.45 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
Schulsporthalle, Buntentorsteinweg
- Mi.** 08.45-09.45 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
09.45-10.45 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
MZH, Korbhauser Weg
- Do.** 08.50-9.50 Uhr **Vitalgymnastik 60+ (MUSK)**
Frauen, Parkettraum, Egon-Kähler-Str. 31
- 10.00-11.00 Uhr **Rückengymnastik für Frauen (MUSK)**
Parkettraum, Egon-Kähler-Str. 31
- Fr.** 10.00-11.00 Uhr **Vitalgymnastik 65+ (MUSK)**
Parkettraum, Egon-Kähler-Str. 31

ESV Sebaldsbrück

www.esvsebaldsbrueck.de

Am Wasserturm 4, 28309 Bremen

Tel. 0421 - 41 71 19 7

Information: Monika Lütkefels

- Mi.** 18.30-19.30 Uhr **Gesundheit und Bewegung für Ältere (ALLG)**
Am Wasserturm 4

UM BELASTUNGSFÄHIG ZU BLEIBEN, ...

... sollte man auch beim Sport trinken. Wer länger als eine Stunde Sport treibt, trinkt am besten alle 30 bis 60 Minuten einen viertel Liter in kleinen Schlucken.

TSV Osterholz - Tenever

www.otbremen.de

Walliser Str. 119, 28325 Bremen

Tel. 0421 - 42 54 71

Geschäftszeiten: Mo. & Do. 16.00 - 18.30 Uhr

Information: Ursula Tesch

- Mo.** 09.15-10.15 Uhr **Wohlfühlgymnastik**
- **Schwerpunkt Rücken (MUSK)**
Übungssaal, Am Hallacker 125
- Di.** 19.00-20.00 Uhr **Gesunder Rücken**
- **Bewegliche Gelenke (MUSK)**
Grundschule, Osterholzer Heerstr.
20.00-21.30 Uhr **Herzsportgruppe (REHA)**
Schulturnhalle, Ellenerbrokweg
- Do.** 16.00-18.00 Uhr **Bewegung in der Krebsnachsorge (REHA)**
Übungssaal, Am Hallacker 125
18.00-19.00 Uhr **Mollig, aber fit**
- **Gesunde Bewegung (MUSK)**
Grundschule, Osterholzer Heerstr.
19.00-20.00 Uhr **Gesunder Rücken**
- **Bewegliche Gelenke (MUSK)**
Grundschule, Osterholzer Heerstr.
20.00-21.00 Uhr **Herzsportgruppe (REHA)**
Schulturnhalle, Düsseldorf Straße

TV Mahndorf

www.tv-mahndorf.de

Bi`n Tegelplatz 5 m, 28307 Bremen

Tel. 0421 - 48 45 15 4

Geschäftszeiten: 1. Mi. im Monat, 19.00 - 20.00 Uhr

Information: Uwe Rickens

- Di.** 19.00-20.00 Uhr **Gesundheitsgymnastik**
- **mit Qigong den Alltag meistern (MUSK)**
Turnhalle, Hexenstieg 15

BTV 1877

www.btv1877.de

Hamburger Str. 71, 28205 Bremen

Tel. 0421 - 44 27 92

Geschäftszeiten: Mo. & Do. 09.30 - 12.30 Uhr, Di. & Mi. 16.00 - 19.00 Uhr

Information: Doris Schubert

- Mo.** 18.00-19.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
19.00-20.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
Schulsportthalle, Lessingschule
- Pi.** 09.00-10.00 Uhr **Pilates (ENTSP)**
La Milonga, Stader Str. 35

- Di.** 10.00-11.30 Uhr **Fit und beweglich für Körper, Geist und Seele (REHA)**
 14.00-15.30 Uhr **Fit und beweglich für Körper, Geist und Seele (REHA)**
 La Milonga, Stader Str. 35
 19.30-20.30 Uhr **Fitness im hohen Alter (MUSK)**
 Schulturnhalle, Schaumburger Str.

- Do.** 19.00-20.00 Uhr **Präventive Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
 Frauen, Schulsporthalle Lessingstr.

SV Werder Bremen

www.werder.de

Franz-Böhmert-Str. 1 c, 28205 Bremen

Tel. 01805 - 93 73 37

Geschäftszeiten: Mo. - Mi. 09.00 - 17.00 Uhr,

Do. 09.00 - 18.00 Uhr, Fr. 09.00 - 15.00 Uhr

Information: Florian Schwarz

- Mo.** 17.45-19.00 Uhr **Bewegung in der Krebsnachsorge (REHA)**
 Frauen, Gymnastikhalle, Hemelinger Str. 17

- Do.** 19.00-20.30 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
 20.30-22.00 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
 Gymnastikhalle, Hemelinger Str. 17

Bremen 1860

www.bremen1860.de

Baumschulenweg 8-10, 28213 Bremen

Tel. 0421 - 21 18 60

Geschäftszeiten: Mo. - Fr. 09.00 - 12.00 Uhr & 14.30 - 17.30 Uhr

Information: Maren Hoops

- Mo.** 09.00-10.00 Uhr **Reha-Gymnastik (REHA)**
 Baumschulenweg 8-10
 09.00-10.00 Uhr **Fitnessgymnastik 60+ (MUSK)**
 10.00-11.00 Uhr **Fitnessgymnastik 60+ (MUSK)**
 Baumschulenweg 8-10
 11.15-12.15 Uhr **Herrengymnastik 60+ (MUSK)**
 Baumschulenweg 8-10
 15.00-16.00 Uhr **Sturzprophylaxe (MUSK)**
 Baumschulenweg 8-10

- Di.** 09.00-10.00 Uhr **Fitnessgymnastik/Bodyfit (MUSK)**
 Baumschulenweg 8-10
 10.00-11.00 Uhr **Funktionsgymnastik 60+ (MUSK)**
 Baumschulenweg 8-10
 10.00-11.00 Uhr **Mobilisationsgymnastik 60+ (MUSK)**
 Baumschulenweg 8-10
 11.15-12.15 Uhr **Mollig & Mobil (gesunde Bewegung) (ALLG)**
 Baumschulenweg 8-10
 18.00-19.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
 TheraFit, Baumschulenweg

Di.	18.00-19.30 Uhr	Fit Teens - übergewichtige Kinder (ALLG) Baumschulenweg 8-10	
	18.30-19.30 Uhr	Lungensport (REHA) Baumschulenweg 8-10	
	19.00-20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (MUSK) Therafit, Baumschulenweg	
Mi.	09.00-10.00 Uhr	Rückengymnastik 60+ (MUSK)	
	10.00-11.00 Uhr	Rückengymnastik 60+ (MUSK) Baumschulenweg 8-10	
	10.00-11.00 Uhr	Qigong (ENTSP) Baumschulenweg 8-10	
	11.15-12.15 Uhr	Osteoporose-Nachsorge (REHA) Baumschulenweg 8-10	
	11.15-12.15 Uhr	Pilates (ENTSP) Baumschulenweg 8-10	
	11.30-12.30 Uhr	Bewegung nach dem Schlaganfall (REHA) Baumschulenweg 8-10	
	19.00-20.00 Uhr	Funktionsgymnastik / Bodystyling (MUSK) Baumschulenweg 8-10	
	20.00-21.00 Uhr	Qigong (ENTSP) Baumschulenweg 8-10	
	Do.	09.00-10.00 Uhr	Qigong (ENTSP) Baumschulenweg 8-10
09.00-10.00 Uhr		Fitnessgymnastik 60+ (MUSK) Baumschulenweg 8-10	
09.45-10.30 Uhr		Gesundheitssport für Kinder & Jugendliche (ALLG) Baumschulenweg 8-10	
10.00-11.00 Uhr		Sturzprophylaxe (MUSK) Baumschulenweg 8-10	
10.00-11.00 Uhr		Beckenbodengymnastik (MUSK) Baumschulenweg 8-10	
10.30-11.15 Uhr		Gesundheitssport für Kinder & Jugendliche (ALLG) Baumschulenweg 8-10	
17.30-18.30 Uhr		Qigong (ENTSP) Baumschulenweg 8-10	
17.45-19.00 Uhr		Rückenfitness (MUSK) Baumschulenweg 8-10	
19.00-20.00 Uhr		Mollig & Mobil (gesunde Bewegung) (ALLG) Baumschulenweg 8-10	
19.00-20.00 Uhr		Body-Styling (MUSK) Baumschulenweg 8-10	
19.00-20.00 Uhr		Reha-Gymnastik (REHA) Baumschulenweg 8-10	
Fr.		09.00-10.30 Uhr	Nordic-Walking (HKS) Baumschulenweg 8-10
		10.45-11.45 Uhr	Nordic-Walking für Übergewichtige (BMI>30) (HKS) Bürgerpark

- Fr.** 15.30-16.15 Uhr **Gesundheitssport für Kinder und Jugendliche (ALLG)**
 16.15-17.00 Uhr **Gesundheitssport für Kinder und Jugendliche (ALLG)**
 17.00-17.45 Uhr **Gesundheitssport für Kinder und Jugendliche (ALLG)**
 Baumschulenweg 8-10
 18.00-19.00 Uhr **Herzplus (REHA)**
 Halle, Baumschulenweg 8-10

- Sa.** 09.00-10.15 Uhr **Koronar / Trainingskurs (REHA)**
 09.45-10.30 Uhr **Gesundheitssport für Kinder und Jugendliche (ALLG)**
 10.15-11.30 Uhr **Koronar / Einsteigerkurs (REHA)**
 Baumschulenweg 8-10
 10.30-11.15 Uhr **Gesundheitssport für Kinder und Jugendliche (ALLG)**
 Baumschulenweg 8-10

TSV Hasenbüren

www.tsvhasenbueren.de

Alte Wurten 16, 28197 Bremen

Tel. 0421 - 52 88 12 8

Information: Margrit Himmelskamp, Tel. 0421 - 54 29 93

- Di.** 18.00-19.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
 19.00-20.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
 Schule, Seehausen

TuS Vahr

www.tus-vahr-bremen.de

Kurt-Schumacher-Allee 44, 28327 Bremen

Tel. 0421 - 46 39 90

Geschäftszeiten: Di. & Mi. 10.00 - 12.30 Uhr, Do. 15.00 - 17.30 Uhr

Information: Sabine Jacobs

- Mo.** 17.30-18.30 Uhr **Gesundheit für den Rücken (REHA)**
 Turnhalle, Wilhelm-Leuschner-Str.
- Mi.** 10.00-11.00 Uhr **Funktionsgymnastik / Sturzprophylaxe (MUSK)**
 Turnhalle, Wilhelm-Leuschner-Str.
- Do.** Auf Anfrage **Bewegung in der Krebsnachsorge (REHA)**
 19.00-20.00 Uhr **Herzsportgruppe (REHA)**
 20.00-21.00 Uhr **Herzsportgruppe (REHA)**
 Schulturnhalle, Düsseldorfer Str.
- Sa.** 11.00-12.00 Uhr **Nordic Walking (HKS)**
 Lauftreff, Vahrer See

MTV "Eiche" Schönebeck

www.mtv-eiche-schoenebeck-bremen.de

Ziegeleiweg 33 a, 28757 Bremen

Tel. 0421 - 65 53 67

Information: Edmund Gliedt

- Mi.** 17.30-19.00 Uhr **Funktionsgymnastik (MUSK)**
Turnhalle Schönebeck, Herbartstr.
- 19.00-20.15 Uhr **Pilates und Körperarbeit (MUSK)**
20.15-21.15 Uhr **Pilates und Körperarbeit (MUSK)**
Mehrzweckhalle, Schönebeck, Herbartstr.
- Do.** 18.30-20.00 Uhr **Funktions- & Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Turnhalle, Schönebeck, Herbartstr.
- 20.00-22.00 Uhr **Wirbelsäulenschonende Gymnastik (MUSK)**
Turnhalle, Schönebeck, Herbartstr.

SG Aumund-Vegesack

www.sg-aumund-vegesack.de

Fährgrund 14, 28755 Bremen

Tel. 0421 - 66 72 15

Geschäftszeiten: Mi. 10.00 - 19.00 Uhr, Do. 16.00 - 19.00 Uhr

Information: Elke Pageler

- Mi.** 09.30-11.00 Uhr **Präventive Rückengymnastik (MUSK)**
Turnhalle, Fährer Flur

TSV St. Magnus

www.tsv-stmagnus.de

Auf dem Hohen Ufer 124, 28759 Bremen

Tel. 0421 - 62 59 82

Geschäftszeiten: Fr. 10.00 - 12.00 Uhr

Information: Siegfried Skoeries

- Mi.** 16.30-17.30 Uhr **Herzsportgruppen mit ärztlicher Aufsicht (REHA)**
- 17.30-18.30 Uhr **Herzsportgruppen mit ärztlicher Aufsicht (REHA)**
- 18.30-19.30 Uhr **Herzsportgruppen mit ärztlicher Aufsicht (REHA)**
Übungsgruppen, Richthofenstraße

48 STUNDEN ...

... hält der positive Effekt nach dem Sport an. Etwa der Abbau von Stresshormonen oder die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.
Ideal: alle zwei Tage Sport machen, dazwischen regenerieren.

TV Grohn

www.tv-grohn.de

Am Grohner Schulhof 7, 28759 Bremen

Tel. 0421 - 66 61 86

Information: Susanne Kiupel

- Mi.** 09.30-11.00 Uhr **Den Rücken stärken**
- **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
- 17.00-18.30 Uhr **Den Rücken stärken**
- **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Turnhalle, Am Grohner Schulhof
- 18.00-19.30 Uhr **Präventive Fitnessgymnastik (MUSK)**
Turnhalle, Am Grohner Schulhof
- Do.** 15.00-15.45 Uhr **Psychomotorik für Kinder (ALLG)**
3-5 Jahre, Turnhalle, Am Grohner Schulhof
- 16.00-16.45 Uhr **Psychomotorik für Kinder (ALLG)**
6-10 Jahre, Turnhalle, Am Grohner Schulhof

Vegesacker TV

www.vegesacker-tv.de

Hermann-Fortmann-Str. 32, 28759 Bremen

Tel. 0421 - 65 68 68

Geschäftszeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr

Information: Elke Krupop

- Mo.** 09.00-10.30 Uhr **Walking (HKS)**
Parkplatz, Schönebecker Schloss
- 18.00-19.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
- 19.00-20.00 Uhr **Rückengymnastik (MUSK)**
Förderzentrum, Kerschensteiner Str. 2
- Di.** 10.45-11.45 Uhr **Rückengymnastik**
mit Pilates-Elementen (MUSK)
Grundschulhalle, Fährer Flur 15
- 16.30-17.30 Uhr **Sturzprophylaxe**
- **Fit bis ins hohe Alter (MUSK)**
Halle 1, Gerhard-Rohlfs-Schule
- 18.30-19.30 Uhr **TriVital – Allgemeine Prävention (ALLG)**
Halle 1, Gerhard-Rohlfs-Schule
- Do.** 20.00-21.30 Uhr **Herzsportgruppe (REHA)**
Halle 1, Gerhard-Rohlfs-Schule

**Der Verein hält weitere Angebote
im Reha- und Behindertensport für Sie bereit.**

TV Bremen Walle 1875

www.tv1875.de

Hans-Böckler-Str. 1 a, 28217 Bremen

Tel. 0421 - 38 07 73 3

Geschäftszeiten: Mo., Do., Fr. 09.00 - 12.00 Uhr, , Di. 16.00 - 19.00 Uhr, Mi. 10.00 - 13.00 Uhr, Do. 16.30 - 19.00 Uhr

Information: Tanja Ahrens / Sabine Paul

- Mo.** 16.45-17.15 Uhr **Präventive Wassergymnastik (MUSK)**
Hallenbad West
- 17.30-18.30 Uhr **Funktionsgymnastik mit Pilates-Elementen (MUSK)**
Schule, Helgolander Str.
- 18.00-19.00 Uhr **Funktionsgymnastik für Frauen 40+ (MUSK)**
Gym.-Raum, Hohweg 50
- Mi.** 18.00-19.00 Uhr **Präventive Rückengymnastik (MUSK)**
Schule, Helgolander Str.
- Do.** 09.00-10.00 Uhr **Senioren-Gymnastik 60+ (MUSK)**
Halle, Hohweg 50
- 10.00-11.00 Uhr **Fit ab 50 – allg. Präventionssport (ALLG)**
Halle, Hohweg 50
- 11.00-12.00 Uhr **Senioren-Sitzgymnastik 60+ (MUSK)**
Spiegelsaal, Hohweg
- 18.00-19.00 Uhr **Präventive Rücken- & Beckenbodengymnastik (MUSK)**
Frauen, Kursraum, Am Panzenberg
- Sa.** 10.00-11.00 Uhr **Rückenfitness & Fatburner (MUSK)**
Turnhalle, Elisabethstr. 135

TS Woltmershausen

www.ts-woltmershausen.de

Butjadinger Str. 21, 28197 Bremen

Tel. 0421 - 54 24 60

Geschäftszeiten: Mo. 09.15 - 12.45 Uhr, Mi. 18.00 - 20.00 Uhr

Information: Angelika Alfke / Susanne Polzin-Klünder

- Mo.** 17.00-18.30 Uhr **Hatha Yoga (ENTSP)**
Turnhalle, Dorfkampsweg 50
- Di.** 19.00-20.00 Uhr **"in Bewegung kommen" - Herzkreislauf-training & Krebsnachsorge (REHA)**
Schulturnhalle, Rechtenflether Str. 24
- 20.00-22.00 Uhr **Herzsportgruppen (REHA)**
Schulturnhalle, Rechtenflether Str. 24
- Mi.** 09.00-10.00 Uhr **Beckenbodenprävention (MUSK)**
Frauen, Turnhalle, Butjadinger Str. 21
- 19.00-20.00 Uhr **Pilates (ENTSP)**
- 20.00-21.00 Uhr **Pilates (ENTSP)**
Turnhalle, Butjadinger Str. 21

Bremerhaven

BSC Grünhöfe

www.bscg-online.de

Marschbrookweg 147, 27574 Bremerhaven

Tel. 0471 - 38 45 7

Geschäftszeiten: Di. 19.00 - 20.30 Uhr

Information: Herr Meyer, Herr Karsten

- Do.** 18.45-19.45 Uhr **Herzsport (REHA)**
20.00-21.00 Uhr **Herzsport (REHA)**
Fritz-Reuter-Schule

Geestemünder Turnverein

www.gtv-bremerhaven.de

In den Nedderwiesen 3, 27574 Bremerhaven

Tel. 0471 - 22 43 4

Geschäftszeiten: Mo. 16.00 - 19.00 Uhr,

Di. & Do. 08.30 - 11.30 Uhr, Mi. 10.00 - 14.00 Uhr

Information: Petra Schwebe

- Mo.** 17.30-18.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Mehrzweckraum, In den Nedderwiesen 3
- Mi.** 11.15-12.15 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
18.00-19.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Mehrzweckraum, In den Nedderwiesen 3

Kneipp Verein Bremerhaven

www.kneipp-verein-bremerhaven.de

Hafenstraße 9, 27576 Bremerhaven

Tel. 0471 - 41 34 31

Geschäftszeiten: Mo. & Fr. 9.00 - 12.30 Uhr, Mi. 15.00 - 18.00 Uhr

Information: Lisa Roms, Günter Köster

- Di.** 14.00-18.00 Uhr **Funktionsgymnastik
im warmen Wasser (MUSK)**
Bad der BEG, Zur Hexenbrücke 11
- Mi.** 11.50-15.10 Uhr **Funktionsgymnastik
im warmen Wasser (MUSK)**
Bad 2, Schillerstr. 144
- Fr.** 11.50-15.10 Uhr **Funktionsgymnastik
im warmen Wasser (MUSK)**
Bad 2, Schillerstr. 144
12.40-15.20 Uhr **Funktionsgymnastik
im warmen Wasser (MUSK)**
Bad der BEG, Zur Hexenbrücke 11

Leher Turnerschaft

www.ltssport.de

Honholdstr. 1, 27580 Bremerhaven

Tel. 0471 - 81 04 9

Geschäftszeiten: Mo. 19.30 - 21.00 Uhr, Mi. 10.00 - 12.30 Uhr

Information: Dieter Pawlik

Mi. 18.00-19.15 Uhr **Walking (HKS)**
Speckenbüttel, Parkplatz an der Mühle

Do. 10.30-11.45 Uhr **Walking (HKS)**
Speckenbüttel, Parkplatz an der Mühle
18.45-19.45 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Turn- u. Sportzentrum Rotersand-Halle,
Bgm.-Smidt-Str. 207

OSC Bremerhaven

www.osc-bremerhaven.de

Am Stadion 10, 27580 Bremerhaven

Tel. 0471 - 80 09 70

Geschäftszeiten: Mo., Di., Do. 10.00 - 13.00 Uhr,

Mo. 14.00 - 18.00 Uhr, Di. & Do. 14.00 - 19.30 Uhr

Information: Susanne Plate

Täglich
Nach Absprache

Bewegungstherapie im warmen Wasser
- Funktionsgymnastik (MUSK)
Lehrschwimmbad, Am Stadion 10

Mo. 10.15-11.15 Uhr **Präventive Gymnastik für Frauen (MUSK)**
Gymnastikhalle, Am Stadion 10
18.30-19.30 Uhr **Walking (HKS)**
Nordsee-Stadion
18.45-20.00 Uhr **Koronarsport (REHA)**
20.00-21.15 Uhr **Koronarsport (REHA)**
Gymnastikhalle, Gaußschule

Di. 09.00-10.30 Uhr **Nordic Walking (HKS)**
Nordsee-Stadion
10.00-11.00 Uhr **Gesundheitsorientierte**
Funktionsgymnastik (MUSK)
Gymnastikhalle, Am Stadion 10

Mi. 09.00-10.00 Uhr **Gesundheitsorientierte**
Funktionsgymnastik für Ältere (MUSK)
Frauen, Gymnastikhalle, Am Stadion 10

Fr. 08.45-09.45 Uhr **Präventive Fitnessgymnastik**
- Funktionstraining (MUSK)
Gymnastikhalle, Am Stadion 10
10.00-11.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
11.10-12.10 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (MUSK)**
Gesundheitsstudio, Am Stadion 10

SC Sparta Bremerhaven

www.sc-sparta.de

Pestalozzistr. 55, 27568 Bremerhaven

Tel. 0471 - 46 41 0

Geschäftszeiten: Mo. 10.00 - 12.00 Uhr & 18.00 - 20.00 Uhr

Information: Anneliese Mehrtens

Di. 19.30-21.00 Uhr **Rückengymnastik für Frauen (MUSK)**
Frauen, Geschwister-Scholl-Schule

Ski-Club Bremerhaven

www.skiclubbremerhaven.de

Postfach 310423, 27540 Bremerhaven

Tel. 0471 - 30 00 48 1

Information: Cordula Picard, Tel. 0471 - 77 92 6

Susanne Roggenkamp, Tel. 04703 - 79 3

Mo. 18.00-19.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik mit Pilatesanteilen (MUSK)**
Halle, Lloyd-Gymnasium
19.00-20.00 Uhr **Nordic Walking (HKS)**
Speckenbütteler Park

Di. 18.00-19.00 Uhr **Funktionsgymnastik BOB (MUSK)**
Halle, Karl-Marx-Schule
19.00-20.00 Uhr **Gesundes Fitnessstraining (MUSK)**
Halle, Karl-Marx-Schule

Mi. 09.30-10.30 Uhr **Nordic Walking (HKS)**
Bürgerpark
18.00-19.00 Uhr **Funktionsgymnastik für Frauen (MUSK)**
Halle, Lloyd-Gymnasium
19.00-20.00 Uhr **Rücken-Fit für Sie und Ihn (MUSK)**
Halle, Lloyd-Gymnasium

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN WASSERHAUSHALT

Trinkmenge: Experten empfehlen 1,5 bis 2 Liter am Tag, mehr bei Hitze und körperlicher Anstrengung.

Morgens: Ein Glas Mineralwasser vor dem Frühstück erfrischt und macht munter!

Vorrat: Morgens schon so viele Flaschen/Karaffen bereitstellen, wie man im Laufe des Tages trinken will.

Rituale: Machen Sie sich zur Gewohnheit, zu jedem Essen ein Glas Wasser zu trinken.

Durst: Stellt er sich ein, ist es bereits zu spät.

Glas oder Wasserflasche deshalb sichtbar platzieren!

Warnsignale: Gähnen, Kopfweg, trockene Schleimhäute zeigen Flüssigkeitsmangel an. Nachgießen!

SFL Bremerhaven

www.sfl-bremerhaven.de

Mecklenburger Weg 178 a, 27578 Bremerhaven

Tel. 0471 - 62 42 9

Geschäftszeiten: Mo. 17.00 - 20.00 Uhr, Di. 18.00 - 20.00 Uhr,
Mi. 10.00 - 12.00 Uhr

Information: Günter Niehaus

Mo.- Fr.

09.00-12.00 Uhr **Muskelaufbau an Geräten
- Rückentraining (MUSK)**
SFL-Vereinshaushalle, SportFit

Mo.

10.00-11.30 Uhr **Nordic Walking
- Präv. Herz-Kreislauf-Training (HKS)**
SFL-Vereinshaushalle

15.00-17.00 Uhr **Gesundheitsförderung im Kinderturnen (ALLG)**
Kinder / Jugendliche, Halle Friedr.-Ebert-Schule

Di.

10.30-11.30 Uhr **Gesundheitssport für Ältere (MUSK)**
SFL-Vereinshaushalle

17.00-18.00 Uhr **Präv. Rückengymnastik – Rückenschule (MUSK)**
SFL-Vereinshaushalle

18.15-19.15 Uhr **Bewegung in der Krebsnachsorge (REHA)**
Frauen, SFL-Vereinshaushalle

19.30-20.30 Uhr **Koronarsport (REHA)**
SFL-Vereinshaushalle

Mi.

10.30-11.30 Uhr **Gesundheitssport für Ältere (MUSK)**
SFL-Vereinshaushalle

17.45-18.45 Uhr **Wirbelsäulen-Funktionsgymnastik (MUSK)**
SFL-Vereinshaushalle

18.00-19.00 Uhr **Koronarsport (REHA)**

19.00-20.00 Uhr **Koronarsport (REHA)**
SFL-Vereinshaushalle

19.00-20.00 Uhr **Wirbelsäulen-Funktionsgymnastik (MUSK)**
Halle, St. Ansgar-Schule

Do.

09.30-10.45 Uhr **Wirbelsäulen-Funktionsgymnastik (MUSK)**

10.45-12.00 Uhr **Wirbelsäulen-Funktionsgymnastik (MUSK)**
SFL-Vereinshaushalle

15.00-17.00 Uhr **Gesundheitsförderung im Kinderturnen (ALLG)**
Kinder / Jugendliche, Halle Friedr.-Ebert-Schule

17.45-18.45 Uhr **Wirbelsäulen-Funktionsgymnastik (MUSK)**
SFL-Vereinshaushalle

18.00-19.00 Uhr **Rückbildungsgymnastik nach der Geburt
- Beckenbodentraining (MUSK) (Auf Anfrage)**
Frauen, SFL-Vereinshaushalle, SportFit

19.00-20.00 Uhr **Wirbelsäulen-Funktionsgymnastik (MUSK)**
SFL-Vereinshaushalle

Fr.

16.00-17.00 Uhr **Gesundheitssport für Kinder (ALLG)**
SFL-Vereinshaushalle

Sa. 10.00-15.00 Uhr **Muskelaufbau an Geräten
- Rückentraining (MUSK)**
SFL-Vereinshaushalle, SportFit

**Der Verein hält weitere Angebote
im Reha- und Behindertensport für Sie bereit.**

Levita Rehasport Bremerhaven e.V.

www.levita-rehasport.de

Lange Str. 43, 27580 Bremerhaven

Geschäftszeiten: Mo., Mi., Do., Fr. 09.00-12.00 Uhr,
Mo. 15.00-17.00, sowie nach Absprache

Information: Susanne Fenske

Mo. 10.15-11.00 Uhr **Hockergymnastik (REHA)**
Gymnastikraum, Lange Str. 43
11.00-11.45 Uhr **Koordinationstraining (REHA)**
Gymnastikraum, Lange Str. 43
15.45-16.30 Uhr **Sport für Menschen
mit neurologischen Störungen (REHA)**
Therapiebad, Lange Str. 43
18.00-18.45 Uhr **Entspannungsgymnastik (REHA)**
Gymnastikraum, Lange Str. 43

Di. 08.15-09.00 Uhr **Wassergymnastik (REHA)**
Therapiebad, Lange Str. 43
10.00-11.45 Uhr **Entspannungsgymnastik (REHA)**
Gymnastikraum, Lange Str. 43
17.30-18.15 Uhr **Ausdauertraining und Kräftigung (REHA)**
Gymnastikraum, Lange Str. 43

Mi. 18.30-19.15 Uhr **Osteoporose-Gymnastik (REHA)**
Gymnastikraum, Lange Str. 43

Do. 16.30-17.15 Uhr **Funktionsgymnastik (REHA)**
Gymnastikraum, Lange Str. 43

Fr. 10.30-11.15 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (REHA)**
Gymnastikraum, Lange Str. 43
10.30-11.15 Uhr **Sturzprophylaxe für Senioren (REHA)**
Gymnastikraum, Lange Str. 43

**Der Verein hält weitere Angebote
im Reha- und Behindertensport für Sie bereit.**

**Weitere Bewegungsangebote
zum Rehabilitations- und Behindertensport finden Sie beim**

Behinderten-Sport-Verband Bremen
Heinstraße 25 / 27, 28213 Bremen
Tel. 27 78 445 (Mi. 14.00-18.00 Uhr) oder
Tel. 21 24 34

Weitere Adressen

Gesundheitssport:

Bremer Turnverband

Violenstraße 27

28195 Bremen

Tel. 0421-32 54 08

www.bremer-turnverband.de

Rehabilitations- und Behindertensport:

Behinderten-Sportverband Bremen

Heinstraße 25-27

28213 Bremen

Tel. 0421-27 78 44 5 oder Tel. 0421-21 24 34

www.behindertensport-bremen.de

Sport in der Krebsnachsorge:

Bremer Krebsgesellschaft

Am Schwarzen Meer 101-105

28203 Bremen

Tel. 0421-49 19 22 2

www.krebsgesellschaft-hb.de

Herzsport:

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen

Dr. Horst Elbrecht über LSB Bremen

Tel. 0421-79 28 7-15

Haben Sie weitere Fragen?

Landessportbund Bremen

Linus Edwards

Telefon: 0421 - 79 278-15

Email: l.edwards@lsb-bremen.de

www.lsb-bremen.de

Impressum

Herausgeber

Landessportbund Bremen e.V.

Eduard-Grunow-Straße 30, 28203 Bremen

in Zusammenarbeit mit der Ärztekammer Bremen

Redaktion: Linus Edwards

Produktion

Vogel & Crew Mediaconsulting

Mühlenweg 9, 28355 Bremen

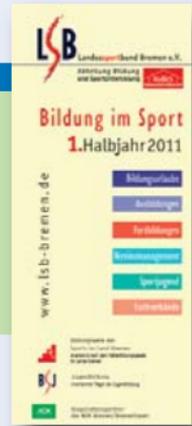
www.vogelundcrew.de

Enderstellung: Januar 2011

Weitere Angebote des LSB Bremen

Weitere Seminare wie z. B. Vereinsentwicklung können kurzfristig gebucht werden.

Termine für die Fortbildungen zur Verlängerung der 2. Lizenzstufe finden Sie im aktuellen Bildungsflyer.



Bewegung in der Krebsnachsorge-Film:

Wir stellen Ihnen den Film "Bewegung in der Krebsnachsorge" kostenlos zur Verfügung, bitte sprechen Sie uns an.

ÜL-Ausbildungen 2011 für die 2. Lizenzstufe:
www.lsb-bremen.de

2. Halbjahr 2011

ÜL-B "Bewegung in der Krebsnachsorge" Bremen

„in Bewegung kommen“ fördert die Angebote an Krebsnachsorgesportgruppen im Land Bremen durch die spezielle Ausbildung von Übungsleiter/innen in Kooperation mit der Bremer Krebsgesellschaft.

Ziel ist die Öffnung bestehender Sportangebote bzw. Etablierung neuer Angebote speziell für an Krebs erkrankte Personen.

Mit der Teilnahme an diesem Projekt können die Vereine 300,- bis max. 900,- Euro Fördergelder bekommen, die die Bremer Krebsgesellschaft e. V. durch die Einnahmen beim Lauf zur Venus zur Verfügung stellt.

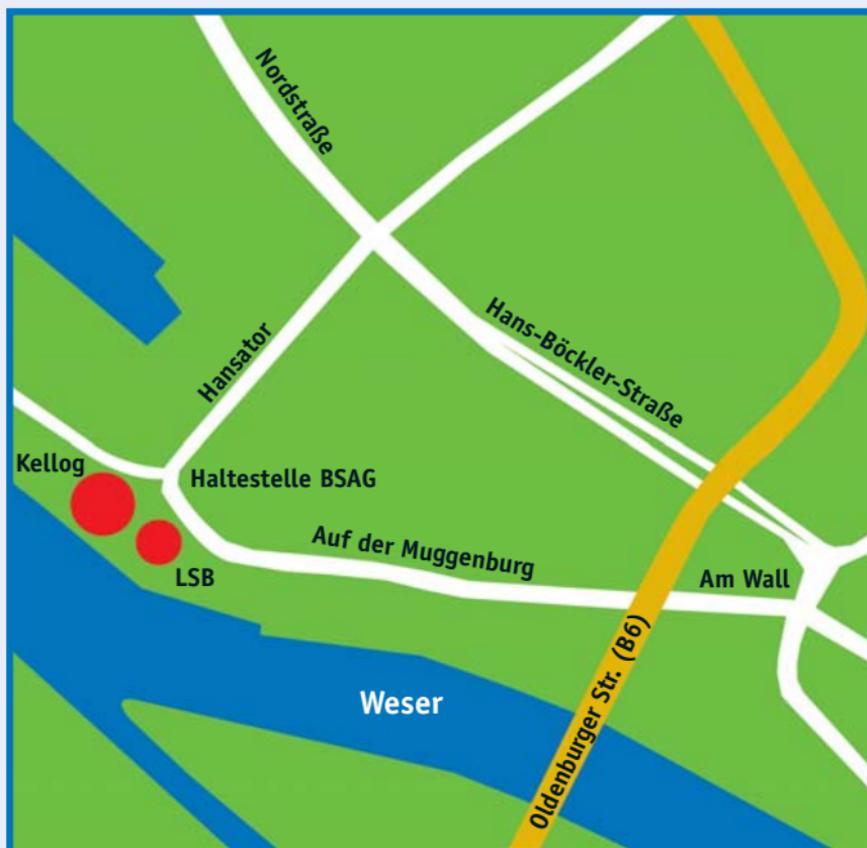
Nächste Ausbildung „in Bewegung kommen“: 07./08. und 14./15. Mai 2011



**Der Venuslauf 2011 findet am
30. September 2011 statt!**

Achtung neue Adresse des LSB!

Ab 01. April 2011
finden Sie uns unter neuer Anschrift
im alten Verwaltungsgebäude der Firma Kellogg



Auf der Muggenburg 30/31, 28217 Bremen

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln
Straßenbahnlinie 3, Haltestelle Europahafen
Buslinie 26, Haltestelle Überseestadt/Speicher 1

Termine Qualitätszirkel 2011

- | | |
|--------|-----------------------------|
| 06.04. | 09.00-14.00 Uhr Bremen |
| 21.05. | 09.00-14.00 Uhr Bremen-Nord |
| 21.09. | 09.00-14.00 Uhr Bremen |
| 11.11. | 09.30-12.30 Uhr Bremerhaven |