



Gesundheitsprogramme

2009

Landessportbund Bremen



**ÄRZTEKAMMER
BREMEN**
KÖRPERSCHAFT DES ÖFFENTLICHEN RECHTS



SPORT PRO GESUNDHEIT



© Ein kleiner Schritt für Sie – ein großer Schritt für Ihre Gesundheit!

Die Ärztekammer Bremen fördert seit Jahren den Gedanken der gesundheitlichen Prävention durch Bewegung. Gemeinsam mit dem Landessportbund Bremen unterstützt sie deshalb die Herausgabe der vorliegenden Broschüre, in der Sie die Angebote von 54 Sportvereinen aus Bremen und Bremerhaven finden: Über 300 gesundheitsorientierte Bewegungsangebote, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind sowie Angebote des Rehabilitationssports.

Die Kurse stehen für jeden offen und sind nicht an eine Vereinsmitgliedschaft gebunden. Regelmäßige körperliche Bewegung fördert die Gesundheit. Aber Sie verbessern nicht nur Ihre Chancen auf anhaltende Gesundheit, sondern stärken Ihr persönliches Wohlbefinden und können vorzeitigen Alterungsprozessen vorbeugen.

- Suchen Sie sich Ihr Bewegungsangebot mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT
- Steigen Sie ein mit einem Kurs über 10 – 12 Stunden.
- Lassen Sie sich von qualifizierten Übungsleiter/innen beraten und betreuen.
- Genießen Sie die Betreuung in kleinen überschaubaren Gruppen.
- Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach der finanziellen Unterstützung.
- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt bei einer gesundheitlichen Vorsorgeuntersuchung beraten.

Auch in Ihrer Nähe gibt es ein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot im Sportverein. Nutzen Sie Ihre Chance und geben Sie sich einen Ruck: Kommen Sie in Bewegung!



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



Peter Zenner
Präsident des LSB Bremen

Landessportbund Bremen
SPORT PRO GESUNDHEIT
Tel. 0421 / 79287 – 15

Was finden Sie in der Broschüre?



Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote der Turn- und Sportvereine in Bremen und Bremerhaven, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT der Bundesärztekammer und des Deutschen Olympischen Sportbundes ausgezeichnet wurden. Dazu zählen ebenfalls die Angebote des Deutschen Turnbundes mit dem „Pluspunkt Gesundheit - DTB“.

Wie kann ich mich absichern, dass mir die Bewegung gut tut?

Es wird empfohlen, vor der Aufnahme eines Bewegungsangebotes eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung nach §25 SGB V beim Hausarzt durchzuführen. Darüber hinaus können Sie Ihren Facharzt (Sportarzt, Orthopäde, Gynäkologe) bei spezifischen Fragen um Rat fragen.

Besprechen Sie Ihre eigenen Wahrnehmungen und Beobachtungen auch mit Ihrem Kursleiter/in.

Wie erhalte ich durch die Krankenkasse eine Bezuschussung?

Qualifizierte, zertifizierte Kurse im Bereich der Primär-Prävention können durch die Krankenkasse bezuschusst werden. Dafür erhalten Sie von den Vereinen eine Teilnahmebescheinigung. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Rehabilitationssport: Was bedeutet das (*) hinter einem Angebot?

Die anerkannten Rehabilitationssportangebote wie z.B. „Herzsport“, „Krebsnachsorge“, sind mit einem (*) gekennzeichnet. Sie benötigen dafür eine ärztliche Indikation und Verordnung (Muster 56: Antrag zur Förderung von Rehabilitationssport).

Der Rehabilitationssport ist eine gesetzliche Leistung der Krankenkassen. Sie müssen die Verordnung allerdings vor Antritt der Maßnahme bei Ihrer Kasse vorlegen und genehmigen lassen.

Weitere Bewegungsangebote zum Rehabilitations- und Behindertensport finden Sie unter: **www.behindertensport-bremen.de** oder wenden Sie sich direkt an den: Behinderten - Sport - Verband Bremen, Heinstraße 25 / 27 28213 Bremen, Telefon 0421 / 277 84 45 (Mi. 14 bis 18 Uhr)

Haben Sie weitere Fragen?

Wenn Sie weiter beraten werden möchten oder Ihr gesuchtes Angebot noch nicht gefunden haben, rufen Sie uns gerne an:

Landessportbund Bremen
SPORT PRO GESUNDHEIT
Tel. 0421/79287-15
E-mail: [jonas @lsb-bremen.de](mailto:jonas@lsb-bremen.de)

Inhalt

	Verein	Seite
1.	TSV Farge-Rekum	5
2.	Blumenthaler TV	5
3.	Neurönnebecker TV	6
4.	Lüssumer SV	6
5.	SHG Osteoporose Bremen Nord	6
6.	Freie Turnerschaft Hammersbeck	6
7.	Sportgemeinschaft Aumund Vegesack	7
8.	Vegesacker TV	7
9.	MTV „Eiche“ Schönbeck	8
10.	TV Grohn	8
11.	TSV St. Magnus	9
12.	TSV Lesum-Burgdamm	9
13.	SG Marßel	10
14.	TV Grambke	10
15.	Sportgemeinschaft Oslebshausen	11
16.	TURA Bremen	12
17.	TV Bremen Walle	13
18.	Sportgemeinschaft Findorff	14
19.	Verein für Hochschulsport	15
20.	TSV Borgfeld	15
21.	TV Oberneuland	15
22.	TV Eiche Horn	16
23.	TuS Vahr	17
	ÜBERSICHTSKARTE	18/19
24.	TSV Osterholz-Tenever	20
25.	ATSV Sebaldsbrück	20
26.	ESV Sebaldsbrück	21
27.	TV Mahndorf	21
28.	TV Arbergen	22
29.	SV Hemelingen	22
30.	TuS Komet-Arsten	23
31.	Hastedter TSV	23
32.	ATSV Habenhausen	24
33.	impuls	24
34.	BTV 1877	25
35.	SV Werder Bremen	26
36.	Bremer Ski Club	26
37.	Bremen 1860	26
38.	Verein Vorwärts	28
39.	BTV Friesen	28
40.	ATSV Buntentor	28
41.	Polizei SV	29
42.	BTS Neustadt	29
43.	TS Woltmershausen	30
44.	TSV Grolland	31
45.	TuS Huchting	31
46.	TSV Hasenbüren	
	BREMERHAVEN	
47.	SfL Bremerhaven	32
48.	OSC Bremerhaven	33
49.	Leher Turnerschaft	34
50.	Ski-Club Bremerhaven	34
51.	SC Sparta Bremerhaven	34
52.	Kneipp-Verein Bremerhaven	35
53.	Geestemünder TV	35
54.	BSC Grünhöfe	35
	WEITERE ADRESSEN	36

Was bedeutet ...

Funktionsgymnastik

Funktionsgymnastik unterstützt die Bewegungsfunktionen des Körpers und verbessert die Beweglichkeit, Kraft und Körperbalance. Der Schwerpunkt des Angebots ist meist durch den Zusatz wie z.B. „Venengymnastik“ oder „Bauch, Beine, Po“ erkennbar. Auch die „Rückengymnastik“ basiert auf der Funktionsgymnastik.

Herz-Kreislauf-Training

Nicht um sportliche Höchstleistungen geht es beim Herz-Kreislauftraining, sondern um Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Die schrittweise Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems führt zu einer spürbaren Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit. Die Trainingsprogramme können mal einen spielerischen oder gymnastischen Schwerpunkt haben. „Walking“ und „Nordic – Walking“ bilden ein ideales Herz-Kreislauf-Training an frischer Luft.

Herzsportgruppen *

Herzsportgruppen sind Rehabilitationssport - Angebote, die sich speziell an Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung richten. Unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter ist Sport ein wichtiges Hilfsmittel, um die in der Reha wiedergewonnene körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Die Stunden werden von einem Arzt betreut und verordnet.

Qi Gong

Qi Gong heißt "Arbeit an der Lebensenergie" und vereint Bewegungs- und Atemtherapie miteinander. Die sanften Übungen des Qi Gong nutzen die Chinesen, um Krankheiten vorzubeugen und zu heilen, tiefe Entspannung zu spüren und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu aktivieren. Es beruhigt den Geist und macht uns beweglich bis ins hohe Alter.

Tai Chi

Im Tai Chi ergänzt sich gesunde Bewegung mit entspannter Meditation. Weiche und elastische Bewegungen fördern das harmonische Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, das Körper, Seele und Geist in Einklang bringt. Die erholsamen Körperhaltungen und Schrittfolgen sind in jedem Alter ausführbar. Die Übungen steigern die eigene Energie und stärken das Immunsystem. Der Körper wird lebendiger und beweglicher.

Aktiv gegen Osteoporose

Osteoporose tritt häufig bei Frauen im fortgeschrittenen Alter auf. Der krankheitsbedingten Abnahme der Knochendichte kann durch richtige Ernährung und körperliche Aktivität vorgebeugt werden. Ein gezieltes Muskeltraining fördert die Stoffwechselprozesse, beeinflusst die Knochendichte positiv und unterstützt die Stabilisierung des Skeletts. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen vermindern das Sturzrisiko (siehe auch Angebote der „Sturzprophylaxe“). Eine ärztliche Rücksprache vor Beginn des Kurses ist ggf. zu empfehlen.

Bewegung für Kinder

Psychomotorische Übungen bringen die Kinder in Schwung, fördern die Beweglichkeit, Bewegungssicherheit und eine bessere Körperwahrnehmung. Bestimmte Bewegungsprogramme wie „Pfundskinder“ , „Mollikids“ etc. werden extra für übergewichtige Kinder und Jugendliche angeboten und teilweise mit einer Ernährungsberatung verbunden.

TSV Farge-Rekum

1

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

Herz-Kreislauf-Training

Männer / Frauen

Di. 19.30 - 20.30 Uhr

Vereinshalle Rekumer Str. 2

Präventive Konditionsgymnastik

Frauen/ Männer

Di. 09.00 – 10.00 Uhr

Vereinshalle Rekumer Str. 2

Sport in der Krebsnachsorge *

Frauen

Info: Gudrun Steiert, Tel. 0421-680301

Do. 10:30 - 12:30 Uhr

Do. 17:30 - 19:30 Uhr

AWO Nachbarschaftstreff

Wirbelsäulengymnastik

Frauen / Männer

Do. 09.00 – 10.00 Uhr

Do. 19.00 – 20.00 Uhr

AWO Nachbarschaftstreff

Präventive Rückenschule

Frauen / Männer

Di. 10.00 – 11.00 Uhr

Vereinshalle Rekumer Str. 2

Blumenthaler TV

2

www.blumenthalertv.de

Am Forst 1, 28779 Bremen

Tel. 0421- 60 06 274

Geschäftszeiten: Mo. 15.00 - 17.00 Uhr, Mi. 15.30 - 18.00 Uhr

Di., Do., Fr. 10.00 - 12.00 Uhr

Tel.: 0421- 60 06 274

Information: Ulrike Eichler

Entspannung und Stressbewältigung

Frauen / Männer

Do. 18.30 - 20.30 Uhr

Halle Eggestedter Straße

Wassergymnastik

Frauen / Männer

Di. 19.00 - 19.45 Uhr

Di. 19.45 - 20.30 Uhr

Fritz-Piasowski Bad Vegesack

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

Neurönnebecker TV

3

www.ntv-bremen.de

Turnerstr. 111, 28777 Bremen

Tel. 0421 - 60 56 34

Information: Kirsten Broszio

Herzsportgruppen*

Männer / Frauen

Di. 18.00 - 19.00 Uhr

Do. 18.30 - 19.30 Uhr

Do. 19.30 - 20.30 Uhr

Turnhalle Helgenstraße

Lüssumer SV

4

Bockhorner Weg 10, 28779 Bremen

Tel. 0421 - 60 37 90

Geschäftszeiten: Mo. 15.00 - 18.00 Uhr, Do. 10.00 - 14.00 Uhr

Information: Renate Schröder

Wirbelsäulengymnastik

Frauen / Männer

Do. 09.30 - 10.30 Uhr

MZH Bockhorner Weg

Herzsportgruppen *

Männer / Frauen

Do. 19.00 - 22.00 Uhr

MZH Bockhorner Weg

SHG Osteoporose Bremen-Nord

5

Milchstr. 3, 28755 Bremen

Tel. 0421- 47 85 263

Information: Peter Schminke

Aktiv gegen Osteoporose

Ältere

Do. 09.00 – 12:00 Uhr

(mehrere Gruppen)

Bürgerhaus Vegesack

Aktiv gegen Osteoporose

Mi. 09.00 – 10.00 Uhr

Mi. 10.00 – 11.00 Uhr

DRK Bremen- Nord

Freie Turnerschaft Hammersbeck

6

Neuenkirchner Weg 62 B, 28779 Bremen

Tel. 0421 - 60 26 06

Information: Heiko Wehmann

Nordic Walking

Männer / Frauen

Do. 09.15 – 11.15 Uhr

Treffpunkt: Am Löh im Stadion

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

www.sav-bremen.de

Fährgrund 14, 28755 Bremen

Tel. 0421 - 66 72 15 oder 0174 - 94 10 56 0

Geschäftszeiten: Mo, Di, Fr 10.00 – 12.00 Uhr,
Mi, Do. 15.00 – 19.00 Uhr

Informaton: Volker Beringer

Bewegung i. d. Krebsnachsorge***Frauen**

Mo. 10.30-12.30 Uhr

Turnhalle Fröbelstraße

Präventive Rückengymnastik**Männer/Frauen**

Mi. 9.30-11.30 Uhr

Turnhalle Fährer Flur

Vegesacker TV**8****www.vegesacker-tv.de**

Hermann-Fortmann-Str. 32, 28759 Bremen

Tel. 0421 - 65 68 68

Geschäftszeiten: Mi.10.00 - 19.00 Uhr

Information: Elke Krupop

TriVital – Allgemeine Prävention**Frauen / Männer**

Di. 18.00 - 19.00 Uhr

Gerhard-Rohlf's-Schule, Halle 1

Rückengymnastik mit**Pilateselementen****Männer / Frauen**

Di. 11.00 – 12.00 Uhr

Grundschule Fährer Flur

Walking**Frauen / Männer**

Mo. 09.00 – 10.30 Uhr

Parkplatz Schönebecker Schloss

**Gesund und Fit bis ins hohe Alter
mit Sturzprophylaxe**

Senioren/innen

Di. 16.00 - 17.00 Uhr

Gerhard-Rohlf's-Schule, Halle 1

Herzsportgruppe ***Männer / Frauen**

Do. 20.00 - 21.30 Uhr

Gerhard-Rohlf's-Schule, Halle 1

Rollstuhlsport ***Kinder / Jugendliche**

Do. 16.00 – 18.00 Uhr

Sonderschule Louis-Segelken-Str. 130

Rückengymnastik**Frauen / Männer**

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr

Mo. 19.00 - 20.00 Uhr

Förderzentrum Kerschensteinerstr. 2

Turnen für geistig Behinderte ***Männer / Frauen**

Di. 17.00 – 18.00 Uhr

Sonderschule Reepschläger Str. 17

MTV "Eiche" Schönebeck

9

www.mtv-eiche-schoenebeck-bremen.de

Ziegeleiweg 33 A, 28757 Bremen

Tel. 0421 - 65 53 67

Informaton: Edmund Gliedt

Rückenschule

Frauen / Männer

Mi. 20:15 - 21.30 Uhr

Turnhalle Schönebeck / Herbartstr.

Schongymnastik

Frauen / Männer

Do. 20.00 - 22.00 Uhr

Turnhalle Schönebeck / Herbartstr.

Funktionsgymnastik mit Pilates

Frauen / Männer

Mi. 17:00 - 18.00 Uhr

Mi. 19:00 - 20.15 Uhr

Turnhalle Schönebeck / Herbartstr.

Funktionsgymnastik

Frauen / Männer

Do. 18.30 - 20.00 Uhr

Turnhalle Schönebeck / Herbartstr.

TV Grohn

10

www.tv-grohn.de

Am Grohner Schulhof 7, 28759 Bremen

Tel. 0421 - 62 81 14

Information: Susanne Kiupel

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Frauen / Männer

Mi. 09.30 - 11.00 Uhr

Mi. 17.00 - 18.30 Uhr

Am Grohner Schulhof, Turnhalle

Psychomotorik: Bewegung für Kinder Kinder / Jugendliche

Do. 15.00 - 15.45 Uhr (3 - 5 Jahre)

Do. 16.00 - 16.45 Uhr (6 - 10 Jahre)

Am Grohner Schulhof, Turnhalle



Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

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

Herzsportgruppen*

Männer/Frauen

Mi. 16.30-19.30 Uhr

Richthofenstraße

www.tsv.lesum.de

Hindenburgstr. 46 A, 28717 Bremen

Tel. 0421 - 63 72 90

Geschäftszeiten: Mo. und Fr. 09.00 - 12.00 Uhr

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

Information: Marita Neumann

Rückengymnastik

Frauen / Männer

Di. 19.00 – 20.00 Uhr

Mi. 09.00 - 10.00 Uhr

Mi. 18.45 - 19.45 Uhr

Tanz- und Gymnastikraum,

Bördestr. 10

Rücken- und

Beckenbodengymnastik

Frauen

Fr. 09.00 - 10.00 Uhr

Tanz- und Gymnastikraum,

Bördestr. 10

Fitness- und Rückengymnastik

Männer

Do. 20.00 - 21.00 Uhr

Tanz- und Gymnastikraum,

Bördestr. 10

Rückengymnastik für Frauen

Do. 19.00 - 20.00 Uhr

Tanz- und Gymnastikraum,

Bördestr. 10

Rückentraining und Pilates

Frauen / Männer

Di. 18.00 - 19.00 Uhr

Tanz- und Gymnastikraum

Bördestr. 10

Yoga

Frauen / Männer

Do. 19.00 - 20.30 Uhr

Filmraum Schule Burgdamm

Gesundheitsförderndes Tai Chi

und Qi Gong

Frauen / Männer

Mo. 17.00 - 18.00 Uhr

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr

Mo. 19.00 - 20.00 Uhr

Gymnastikraum, Bördestr. 10

Herzsportgruppen *
Männer / Frauen
Di. 18.00 - 20.30 Uhr
Sportzentrum, Bördestr. 10

Sport in der Krebsnachsorge *
„Walking gegen Fatigue“
Frauen / Männer
Mo. 09.00 – 10.00 Uhr
Klinikum Nord

SG Marßel

13

www.sgm-bremen.de

Stader Landstr. 100, 28719 Bremen

Tel. 0421 - 63 60 220

Geschäftszeiten: Mo. 18.00 - 20.00 Uhr

Information: Corinna Kramer Tel. 04292 - 9 92 643
Werner Müller

Wirbelsäulengymnastik
Frauen / Männer
Do. 18.00 - 19.00 Uhr
Do. 19.00 - 20.00 Uhr
Aula Landskronastraße

Funktionsgymnastik:
Sturzprophylaxe
Frauen 50 +
Mo. 17.30 - 18.30 Uhr
Halle Landskronastraße

TV Grambke

14

www.tvg-bremen.de

Im Föhrenbrok 22, 28719 Bremen

Tel. 0421 - 64 49 595

Geschäftszeiten: Di. 09.30 Uhr, Do. 17.00 – 19.00 Uhr

Information: Renate Schreiber,
Elke Nuttelmann, Tel. 63 68 750

Bewegung in der Krebsnachsorge *
Frauen
Do 17.15 – 18.15 Uhr
Seniorenwohnpark "An der Lesum"

Wirbelsäulen- und
Funktionsgymnastik
Männer / Frauen
Mo. 09.00 – 10.15 Uhr
Mi. 20.00 – 21.30 Uhr
Kleine Turnhalle Im Föhrenbrok

www.sgo-bremen.de

Sperberstr. 3-5, 28329 Bremen

Tel. 0421 - 64 49 36 1

Geschäftszeiten: Mo. und Mi. 18.00 - 20.00 Uhr

Di. und Do. 10.00 - 12.00 Uhr

Information: Holger Bussmann

Herzsportgruppen ***Frauen / Männer**

Mi. 17.00 - 18.30 Uhr

Mi. 18.30 - 20.00 Uhr

SGO Sportanlage

Muskuläres Aufbautraining***Männer / Frauen**

Di. 10.00 - 11.30 Uhr

Do. 20.00 - 21.30 Uhr

SGO Sportanlage

Gymnastik für Übergewichtige**Frauen**

Do. 18.30 - 20.00 Uhr

SGO Sportanlage

Präventionsgymnastik**Frauen / Männer**

Do. 20.00 - 21.45 Uhr

Schulturnhalle Am Oslebshausen
Park**Rückengymnastik****Frauen / Männer**

Mi. 16.00 - 17.00 Uhr

SGO Sportanlage

Ausdauertraining: Laufen und Walking**Männer / Frauen**

Mo. 18.00 - 20.30 Uhr

SGO- Sportanlage

Seniorenfitness 50+**Senioren/ innen**

Mo. 09.45 - 10.45 Uhr

SGO - Sportanlage

Funktionsgymnastik für Frauen**Seniorinnen**

Di. 09.45 - 10.45 Uhr

SGO - Sportanlage

Funktionsgymnastik mit**Pilateselementen****Frauen / Männer**

Mi. 20.00 - 21.30 Uhr

SGO - Sportanlage

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

Aqua-Gymnastik**Frauen / Männer**

Do. 07.30 - 08.30 Uhr

Goosebad

Aktiv gegen Osteoporose**Frauen / Männer**

Do. 10.00 - 11.00 Uhr

Do. 11.00 - 12.00 Uhr

TURA Vereinszentrum

Präventive Rückengymnastik**Frauen / Männer**

Mi. 18.30 - 19.30 Uhr

TURA Vereinszentrum

Bewegung in der Krebsnachsorge ***Frauen**

Mo. 16.00 - 18.00 Uhr

TURA Vereinszentrum

Lungensport ***Männer / Frauen**

Do. 19.00 - 20.00 Uhr

Fr. 14.30 - 15.30 Uhr

TURA Vereinszentrum

Herzsportgruppen ***Männer / Frauen**

Do. 18.45 - 20.00 Uhr

Do. 20.00 - 21.00 Uhr

TURA Vereinszentrum

Beckenbodengymnastik**Frauen**

Do. 09.00 - 10.15 Uhr

TURA Vereinszentrum

Die sanfte Nackenschule**Frauen / Männer**

Do. 09.00 - 10.15 Uhr

TURA Vereinszentrum

Gesundheitsschützendes Qi Gong**Frauen / Männer**

Mi. 17.15 - 18.45 Uhr

TURA Vereinszentrum

Sport für Schlaganfallbetroffene ***Männer / Frauen**

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr

TURA Vereinszentrum

Autogenes Training**Frauen / Männer**

Mo. 18.30 - 20.00 Uhr

Di. 08.45 - 10.15 Uhr

TURA Vereinszentrum

www.tvbremen-walle1875.de

Hans-Böckler-Str. 1A, 28219 Bremen

Tel. 0421 - 38 07 733

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

Information: Tanja Ahrens

Herzsportgruppen ***Männer / Frauen**

Di. 20.00 – 21.30 Uhr

Schulzentrum Lange Reihe

Fit ab 50**Männer / Frauen**

Do. 10.00 – 11.00 Uhr

Hohweg

Funktionsgymnastik mit Pilates**Frauen**

Mo. 16.30 – 17.30 Uhr (Einsteiger)

Mo. 17.30 -18.30 Uhr

(Fortgeschrittene)

Schule Helgolander Str.

Präventive Funktionsgymnastik /**Osteoporose****Frauen**

Mo. 18.00 – 19.00 Uhr

Hohweg 50

Rückengymnastik**Männer / Frauen**

Mi. 18.00 – 19.00 Uhr

Schule Helgolander Str

Wassergymnastik**Männer / Frauen**

Mo. 16.45 – 17.15 Uhr

Hallenbad West

Gesunde Gymnastik "WellFit"**Männer / Frauen**

Di. 10.00 – 11.00 Uhr

Kursraum Panzenberg

**Gesundheitssport im Bremer Turnverband**

Ausführliche Informationen über gesundheitsorientierte Angebote der Vereine auch für Kinder im Bereich der Psychomotorik erhalten Sie auch beim Bremer Turnverband unter Tel. 0421 - 32 54 08

www.bremer-turnverband.de

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

www.sg-findorff.de

Hemmstraße 357-359, 28215 Bremen

Tel. 0421 - 35 27 35

Geschäftszeiten: Di., Do. 10.00 - 12.00 Uhr

Mo., Di., Do. 16.00 - 18.00 Uhr

Information: Christine Hauer

**50 Plus Gymnastik für Sie und Ihn
Frauen / Männer**

Fr. 09.00 - 10.00 Uhr

Fr. 10.00 - 11.00 Uhr

Bewegungshalle Innsbrucker Str. 84

Beckenbodentraining**Frauen**

Do. 15.45 - 16.45 Uhr

Gesundheitshalle Gothaer Str. 60

Fit und gesund für Frauen**Frauen**

Di. 08.45 - 09.45 Uhr

Bewegungshalle Innsbrucker Str. 84

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

LIS Am Weidedamm

Nordic-Walking**Frauen / Männer**

Fr. 10.00 - 11.15 Uhr

Bürgerpark

Wirbelsäulengymnastik**Frauen / Männer**

Mi. 18.45 - 20.00 Uhr

Do. 19.00 - 20.00 Uhr

LIS / Am Weidedamm

Gymnastik im Sitzen**Senioren/innen**

Do. 16.45 - 17.45 Uhr

Gesundheitshalle Gothaer Str. 60

Gesundheitsförderndes Qi Gong**Frauen / Männer**

Di. 17.45 - 19.00 Uhr

Bewegungshalle Innsbrucker Str. 84

Wirbelsäulengymnastik mit**Pilateselementen****Frauen / Männer**

Do. 10.15 - 11.30 Uhr

Do. 17.45 - 19.00 Uhr

Gesundheitshalle Gothaer Str. 60

Herzsport ***Männer / Frauen**

Do. 10.00 - 11.15 Uhr

Do. 11.15 - 12.30 Uhr

Bewegungshalle Innsbrucker Str. 84

Bewegung in der Krebsnachsorge ***Frauen**

Mo. 16.30 - 18.00 Uhr

Bewegungshalle Innsbrucker Str. 84

Verein für Hochschulsport

19

Universität Bremen, 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!

Gesundheitsförderndes Qi Gong Frauen / Männer

Mo. 12.00 - 13.15 Uhr

Sportzentrum Universität

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik Frauen / Männer

Di. 16.15 - 17.45 Uhr

Sportzentrum Universität

Wirbelsäulen Qi Gong

Frauen / Männer

Di. 12.30 - 13.45 Uhr

Sportzentrum Universität

TSV Borgfeld

20

www.tsv-borgfeld-bremen.de

Hamfshofweg 55 28357 Bremen

Tel. 0421 - 27 36 20

Herzsport *

Männer/Frauen

Do. 18.30-20.00 Uhr

Schule Borgfeld

TV Oberneuland

21

www.tv-oberneuland.de

Vinnenweg 91, 28355 Bremen

Tel. 0421 - 25 92 72

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

Information: Klaus Eilers

Rückengymnastik

Frauen / Männer

Mi. 18.00 - 19.35 Uhr

Do. 11.15 - 12.45 Uhr

Vereinssporthalle Vinnenweg 91

Wirbelsäulengymnastik

Frauen / Männer

Do. 09.30 - 11.00 Uhr

Vereinssporthalle Vinnenweg 91

Wassergymnastik

Senioren/innen

Di. 09.00-10.00 Uhr

Mi. 09.00-10.00 Uhr

Ichon-Park, Oberneulanderstr. 70

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

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

Herz – Kreislauf – Training

Männer / Frauen

Di. 09.30 – 10.30 Uhr

Mi. 17.00 – 18.00 Uhr

Sa. 09.45 – 10.45 Uhr

Sporthalle Berckstr. 87

Herzsportgruppen *

Männer / Frauen

Mo. 19.15 – 20.15 Uhr

Mo. 20.15 – 21.30 Uhr

Mi. 09.30 – 10.30 Uhr

Mi. 10.30 – 11.45 Uhr

Mi. 18.00 – 19.00 Uhr

Mi. 19.15 – 20.30 Uhr

Do. 09.30 – 10.30 Uhr

Sa. 08.30 – 09.45 Uhr

Sporthalle Berckstr. 87

Bewegung in der Krebsnachsorge *

Frauen

Di. 11.00 – 12.30 Uhr

Mi. 16.00 – 18.00 Uhr

Gym 2000 Sportzentrum,

Berckstraße 87

Nordic Walking

Männer / Frauen

Mo. 16.00 – 17.30 Uhr

Treffpunkt: Sportzentrum, Fritzewiese

Funktionsgymnastik

Frauen / Männer

Do. 17.15 – 18.15 Uhr

MZH Berckstr. 87

Funktionsgymnastik im Sitzen

Senioren/innen

Di. 10.30 – 11.30 Uhr

Multifunktionshalle, Curiestr. 2B

Warmwassergymnastik

Frauen / Männer

Mi. 9.00 – 9.45 Uhr

Bremer Heimstiftung,

Bruckner Str. 15

Wassergymnastik:

Rheuma / Osteoporose *

Frauen / Männer

Do. 13.20 – 14.00 Uhr

Bremer Heimstiftung,

Brucknerstr. 15

Mi. 16.30 – 17.15 Uhr

Mi. 17.15 – 18.00 Uhr

Berufsbildungswerksbad,

Universitätsallee 20

Funktionsgymnastik

Bauch, Beine, Po

Frauen / Männer

Fr. 17.15 – 18.00 Uhr

Gym 2000 Sportzentrum,

Berckstr. 87

Rückengymnastik

Frauen / Männer

Mo. 18.00 – 18.45 Uhr

Mi. 17.30 – 18.15 Uhr

Gym 2000, Berckstr. 87

Fr. 08.30 – 09.30 Uhr

Fr. 09.30 – 10.30 Uhr

MZH Berckstr. 87

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

Rückenschule**Frauen / Männer**

Fr. 11.30 - 12.30 Uhr

MZH Berckstr. 87

**„Gesund und Fit in den
Feierabend“****Frauen / Männer**

Di. 18.15 – 20.00 Uhr

Schulsporthalle Bergiusstr. 125

Beckenboden - und**Rückengymnastik****Frauen**

Do. 16.15 – 17.15 Uhr

MZH Berckstr. 87

Gesundheitsförderndes Qi Gong**Frauen / Männer**

Mi. 17.15 - 18.15 Uhr

Halle Marcusallee 31

TuS Vahr**23****www.tus-vahr-bremen.de**

Kurt- Schumacher-Allee 44, 28327 Bremen

Tel. 0421 - 46 39 90

Geschäftszeiten: Di. 9.30 - 12.00 Uhr, Do. 15.00 - 17.30 Uhr

Information: Sabine Jacobs

Rückengymnastik zum Wohlfühlen**Frauen / Männer**

Mo. 09.30 - 10.30 Uhr

Am Hallacker 125, Übungsaal

Gesunder Rücken**Frauen / Männer**

Di. 19.00 – 20.00 Uhr

Do. 19.00 – 20.00 Uhr

Schule Osterholzer Heerstr.

„Mollig, aber fit“**Frauen / Männer**

Do. 18.00 – 19.00 Uhr

Schule Osterholzer Heerstr.

Herzsportgruppe ***Männer / Frauen**

Di. 20.00 - 21.30 Uhr

Turnhalle Schule Ellenerbrokweg

Do. 20.00 - 21.00 Uhr

Turnhalle Schule Düsseldorfer Str.

Bewegung in der**Krebsnachsorge *****Frauen**

Do. 16.30 - 18.30 Uhr

Am Hallacker 125, Übungsaal

Bremen

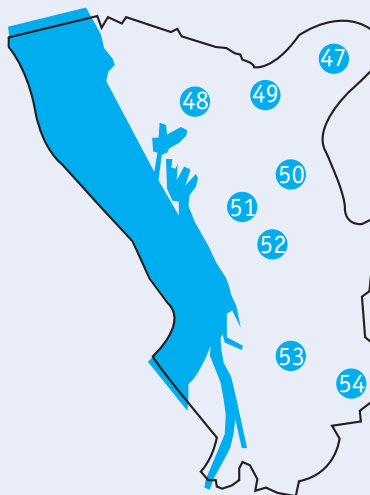
- 1 TSV Farge-Rekum
- 2 Blumenthaler TV
- 3 Neurönnebecker TV
- 4 Lüssumer SV
- 5 SHG Osteoporose Bremen-Nord
- 6 Freie Turnerschaft Hammersbeck
- 7 Sportgemeinschaft Aumund Vegesack
- 8 Vegesacker TV
- 9 MTV "Eiche" Schönbeck
- 10 TV Grohn
- 11 TSV St. Magnus
- 12 TSV Lesum Burgdamm
- 13 SG Marßel
- 14 TV Grambke
- 15 Sportgemeinschaft Oslebshausen
- 16 TURA Bremen
- 17 TV Bremen Walle
- 18 Sportgemeinschaft Findorff
- 19 Verein für Hochschulsport
- 20 TSV Borgfeld
- 21 TV Oberneuland
- 22 TV Eiche Horn
- 23 TuS Vahr
- 24 TSV Osterholz-Tenever
- 25 ATSV Sebaldsbrück
- 26 ESV Sebaldsbrück
- 27 TV Mahndorf
- 28 TV Arbergen
- 29 SV Hemelingen
- 30 TuS Komet-Arsten
- 31 ATSV Habenhausen
- 32 Hastedter TSV
- 33 impuls e.V.
- 34 BTV 1877
- 35 SV Werder Bremen
- 36 Bremer Ski Club
- 37 Bremen 1860
- 38 Verein Vorwärts
- 39 BTV Friesen
- 40 ATSV Buntentor
- 41 Polizei SV
- 42 BTS Neustadt
- 43 TS Woltmershausen
- 44 TSV Grolland
- 45 TuS Huchting
- 46 TSV Hasenbüren

Bremerhaven

- 47 Sfl Bremerhaven
- 48 OSC Bremerhaven
- 49 Leher Turnerschaft
- 50 Ski-Club Bremerhaven
- 51 SC Sparta Bremerhaven
- 52 Kneipp-Verein Bremerhaven
- 53 Geestemünder TV
- 54 BSC Grünhöfe



Bremerhaven



Hier finden Sie die Gesundheitsprogramme

emen



www.otbremen.de

Walliser Str. 119, 28325 Bremen

Tel. 0421 - 42 54 71

Geschäftszeiten: Mo. und Do. 16.00 - 18.30 Uhr

Information: Ursula Tesch

Rückengymnastik zum Wohlfühlen

Frauen / Männer

Mo. 09.30 - 10.30 Uhr

Gymn.-Saal, Am Hallacker 125

Gesunder Rücken

Frauen / Männer

Di. 19.00 - 20.00 Uhr

Do. 19.00 - 20.00 Uhr

Grundsch. Osterholzer Heerstr.

Gesunde Bewegung

„Mollig, aber fit“

Frauen / Männer

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

Grundsch. Osterholzer Heerstr.

Gesundheitssport für Kids

Kinder / Jugendliche

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr

Grundschule Osterholzer Heerstr.

Herzsportgruppe *

Männer / Frauen

Di. 20.00 - 21.30 Uhr

Turnhalle Schule Ellenerbrokweg

Do. 20.00 - 21.00 Uhr

Turnhalle Schule Düsseldorfer Str.

Bewegung in der Krebsnachsorge *

Frauen

Do. 16.00 - 18.00 Uhr

Gymn.-Saal, Am Hallacker 125

www.atsv-sebaldsbrueck.de

Sebaldstr. 3 A, 28309 Bremen

Tel. 0421 - 41 40 59 oder 41 41 81

Geschäftszeiten: Mo. 18.00 - 19.00 Uhr, Do. 16.00 - 18.00 Uhr

Information: Kirsten Westrop

Präventive Rückengymnastik

Frauen / Männer

Mi. 10.00 - 11.00 Uhr

Sporthalle Beim Sattelhof

Beckenbodengymnastik

Frauen

Do. 18.00 - 18.45 Uhr

Spiegelraum,

Sporthalle Beim Sattelhof

Wassergymnastik

Frauen / Männer

Do. 18.45 - 19.40 Uhr

Hallenbad Sebaldsbrück

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Frauen / Männer

Mo. 10.45 - 11.45 Uhr

Do. 19.00 - 20.00 Uhr

Spiegelraum,

Sporthalle Beim Sattelhof

Herzsportgruppen *

Männer / Frauen

Mi. 14.00 - 15.30 Uhr

Mi. 15.45 - 17.15 Uhr

Sporthalle beim Sattelhof

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

**Begegnung und Bewegung
in der Krebsnachsorge***

Frauen

Do. 09.00 - 11.00 Uhr

Spiegelraum,

Sporthalle Beim Sattelhof

Yoga

Männer / Frauen

Mo. 16.00 - 17.30 Uhr

Mo. 20.00 - 21.30 Uhr

Spiegelraum,

Sporthalle Beim Sattelhof

**Stressreduktion u. Entspannung
mit Tai Chi Chuan**

Frauen / Männer

Mo. 17.45 - 18.45 Uhr (Anfänger)

Mo. 19.00 - 20.00 Uhr

(Fortgeschrittene)

Spiegelraum, Beim Sattelhof

ESV Sebaldsbrück

26

www.esvsebaldsbrueck.de

Am Wasserturm 4, 28309 Bremen

Tel. 0421 - 41 71 19 7

Information: Monika Lütkefels

Gesundheit und Bewegung für Ältere

Senioren/innen

Mi. 18.30 - 19.30

Am Wasserturm 4

TV Mahndorf

27

www.tv-mahndorf.de

Völkenser Str. 23, 28307 Bremen

Tel. 0421 - 40 34 08

Information: Norbert Stoffele

Funktionsgymnastik für den Rücken

Frauen / Männer

Di. 17.00 - 18.00 Uhr

Di. 18.00 - 19.00 Uhr

Turnhalle, Hexenstieg 15

Rückengymnastik

Frauen / Männer

Fr. 09.00 - 10.00 Uhr

Turnhalle, Hexenstieg 15

Gesundheitsgymnastik

Frauen / Männer

Di. 19.00 - 20.00 Uhr

Turnhalle, Hexenstieg 15

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

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: Antje Buben-Fischer

Wirbelsäulengymnastik**Frauen / Männer**

Mo. 09.30 - 10.30 Uhr

Mo. 10.30 - 11.30 Uhr

Di. 19.00 - 20.00 Uhr

Di. 20.00 - 21.00 Uhr

Sporthalle Heisiusstr. 7

Beckenbodentraining**Frauen**

Mi. 15.45 - 17.00 Uhr

Sporthalle Heisiusstr. 7

Bewegung in der Krebsnachsorge ***Frauen**

Mo. 15.00 - 17.00 Uhr

Sporthalle Heisiusstr. 7

Herzsportgruppen ***Männer / Frauen**

Mi. 17.00 - 19.00 Uhr

Sporthalle Heisiusstr. 7

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

Rückengymnastik**Frauen / Männer**

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr

Do. 08.30 - 09.30 Uhr

Do. 09.30 - 10.30 Uhr

Do. 10.30 - 11.30 Uhr

Do. 17.00 - 18.00 Uhr

Sporthaus Am Sportplatz 2

Präventive Fitness 40plus**Frauen / Männer**

Mi. 09.00 - 10.15 Uhr

Sporthaus Am Sportplatz 2

Nordic - Walking**Männer / Frauen**

Sa. 12.00 - 13.15 Uhr (Anfänger)

Mi. 18.30 - 19.45 Uhr

(Fortgeschrittene)

Treffpunkt Am Sportplatz 2

www.tus-komet-arsten.de

Egon-Kähler-Str. 31, 28279 Bremen

Tel. 0421 - 82 82 02 11

Geschäftszeiten: Mo. und Do. 16.00 - 19.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik**Frauen / Männer**

Di. 17.00 -18.00 Uhr

Parkettraum Egon-Kähler-Str. 31

Rückengymnastik**Frauen**

Do. 10.00 -11.00 Uhr

Parkettraum Egon-Kähler-Str. 31

Vitalgymnastik 60+**Frauen / Männer**

Do. 08.50 -9.50 Uhr

Parkettraum Egon-Kähler-Str. 31

Vitalgymnastik 65+**Frauen / Männer**

Do. 10.00 - 11.00 Uhr

Parkettraum Egon-Kähler-Str. 31

Funktionstraining für den Body**Frauen / Männer**

Mo. 19.30 - 20.30 Uhr

Parkettraum Egon-Kähler-Str. 31

Herzsportgruppen ***Männer / Frauen**

Mo. 19.00 - 20.00 Uhr

Mo. 20.00 - 22.00 Uhr

Parkettraum Egon-Kähler-Str. 31

Gesund und Fit mit Nordic Walking**Frauen / Männer**

Mo. 09.00 - 12.00 Uhr

Parkettraum Egon-Kähler-Str. 31

www.hastedter-tsv.de

Hastedter Osterdeich 225, 28207 Bremen

Tel. 0421 - 41 44 02

Information: Christiane Pleines

Rückengymnastik 50+**Frauen**

Mo. 18.00 - 19.30 Uhr

Mo. 19.30 - 20.30 Uhr

Sporthalle Parsevalstr.

Präventive Rückengymnastik**Frauen / Männer**

Mi. 18.45 - 20.00 Uhr

Schule Brinkmannstr.

Do. 20.00 - 21.00 Uhr

Alter Postweg

Bewegung in der Krebsnachsorge *

Di. 18.15 - 19.30 Uhr

Alter Postweg

www.ATSVHabenhausen.de

Kästnerstr. 35, 28279 Bremen

Tel. 0421 - 80 60 75 1

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

Information: Silke Schwenker

Funktionsgymnastik:**Bewegungen zur Förderung
des Skelett- und Muskelsystems****Frauen / Männer**

Di. 20.30 - 21.45 Uhr

Gymnastikraum Kästnerstr. 35

“Er und Sie“ – Funktionsgymnastik**Frauen / Männer**

Di. 09.30 - 10.30 Uhr

Halle Bunnsackerweg

Funktionsgymnastik mit BBP**Frauen**

Do. 20.30 - 21.30 Uhr

Gymnastikraum Kästnerstr. 35

Gutes für den Rücken**Senioren/innen**

Mo. 10.30 - 11.30 Uhr

Gymnastikraum Kästnerstr. 35

Gutes für den Rücken**Frauen / Männer**

Do. 10.30 - 11.30 Uhr

Gymnastikraum Kästnerstr. 35

Seniorenfitness –**Funktionsgymnastik****Senioren/innen**

Di. 10.30 - 11.30 Uhr

Gymnastikraum Kästnerstr. 35

Rückengymnastik**Männer / Frauen**

Mo. 08.30 - 09.30 Uhr

Mo. 09.30 - 10.30 Uhr

Do. 19.15 - 20.15 Uhr

Do. 20.30 - 21.30 Uhr

Gymnastikraum Kästnerstr. 35

Nordic – Fit**Frauen / Männer**

Mo. 19.00 - 20.00 Uhr

Di. 08.30 - 09.30 Uhr

Kästnerstr. 35, Strecke Werdersee

www.impuls-bremen.de

Fleetrade 78, 28207 Bremen

Tel. 0421 - 49 89 49 4

Geschäftszeiten: Mo. – Do. 08.00 – 17.00 Uhr, Fr. 08.00 – 15.00 Uhr

Information: C. Hölzer, P. Kleemann

**Ausgleichsgymnastik für
den Rücken****Männer / Frauen**

Mi. 10.30 – 11.45 Uhr

Do. 10.15 – 11.30 Uhr

Nordic Walking**Männer / Frauen**

Do. 17.15- 18.30 Uhr

Funktionsgymnastik mit Pilates
Männer / Frauen
Mo. 20.30 – 21.45 Uhr

Rückengerechtes Herz-Kreislauf-Training
Frauen / Männer
Do. 18.30 – 20.30 Uhr

Von Kopf bis Fuß – Bewegung, Dynamik, Rückenstärkung
Senioren/ innen
Mo. 19.45 – 21.15 Uhr

Sanfte Gymnastik für Frauen Seniorinnen
Mo. 17.15 – 18.30 Uhr

Sicherheit in der Bewegung Senioren/ innen
Mo. 09.30 – 10.45 Uhr
Mi. 09.30 – 10.45 Uhr

Sport- Spaß- Entspannung nach Schlaganfall *
Männer / Frauen
Mi. 16.45 – 17.45 Uhr
Alfred-Faust-St. 115

Rhythmik und Tanz für geistig Behinderte *
Männer / Frauen
Di. 16.30 – 17.30 Uhr
Di. 16.30 – 18.30 Uhr

Für weitere Angebote im Reha- und Behindertensport fragen Sie bitte im Verein nach.

BTV 1877

34

www.btv1877.de

Hamburger Str. 71, 28205 Bremen

Tel. 0421 - 44 27 92

Geschäftszeiten: Mo., Di., Fr. 09.30 - 11.30 Uhr, Mi. 17.00 - 19.00 Uhr

Information: Doris Schubert, Timo Weiß

Rückengymnastik
Männer / Frauen
Mo. 18.00 - 19.00 Uhr (nur Frauen)
Mo. 19.00 - 20.00 Uhr
Turnhalle Schule Lessingstr.

Fitness im hohen Alter
Frauen / Männer
Di. 19.30 - 20.30 Uhr
Turnhalle Schule Lessingstr.

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

SV Werder Bremen

35

www.werder.de

Franz-Böhmert-Str. 1 C, 28205 Bremen

Tel. 0421 - 83 69 738

Geschäftszeiten: Mo.-Mi. 09.00 – 17.00 Uhr

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

Information: Heike Hoffmeister-Eilts

Bewegung in der Krebsnachsorge *

Frauen / Männer

Mo. 18.00 - 20.30 Uhr

Gymnastikhalle Hemelinger Str.

Ambulante Herzsportgruppen *

Männer / Frauen

Do. 18.00 - 19.30 Uhr

Schule Schaumburger Straße

Bremer Ski Club

36

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

Nordic Walking

Männer / Frauen

Do. 17.30 - 18.30 Uhr

Bürgerpark

Bremen 1860

37

www.bremen1860.de

Baumschulenweg 8/10, 28213 Bremen

Tel. 0421 - 21 18 60

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

Information: Renate Schierer

Herzsportgruppen *

Männer / Frauen

Sa. 10.15 -11.30 Uhr (Einsteiger)

Sa. 09.00 - 10.15 Uhr

(Trainingskurs)

Halle Baumschulenweg 8/10

Sport für Schlaganfallpatienten *

Frauen / Männer

Mi. 11.15 - 12.15 Uhr

Halle Baumschulenweg 8/10

Lungensport *

Frauen / Männer

Di. 18.30 - 19.30 Uhr

Halle Baumschulenweg 8/10

Herz plus *

Männer / Frauen

Fr. 18.00 – 19.00 Uhr

Halle Baumschulenweg 8/10

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

Osteoporoseprävention**Frauen / Männer**

Do. 10.15 - 11.15 Uhr

Halle Baumschulenweg 8/10

Wirbelsäulengymnastik**Männer / Frauen**

Di. 18.00 - 19.00 Uhr

Di. 19.00 - 20.00 Uhr

Therapfit Baumschulenweg 8/10

Rückengymnastik 60+**Männer / Frauen**

Mi. 09.00 - 10.00 Uhr

Mi. 10.00 - 11.00 Uhr

Do. 18.00 - 19.30 Uhr

Halle Baumschulenweg 8/10

Beckenbodengymnastik**Frauen**

Do. 10.00 - 11.00 Uhr

Halle Baumschulenweg 8/10

Funktionsgymnastik/ Bodystyling**Männer / Frauen**

Di. 09.00 - 10.00 Uhr

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr

Do. 09.00 - 10.00 Uhr

Do. 19.00 - 20.00 Uhr

Halle Baumschulenweg 8/10

Mobilisationsgymnastik**Senioren/innen 60+**

Di. 10.00 - 11.00 Uhr

Halle Baumschulenweg 8/10

Gesund durch Gymnastik**Frauen / Männer 60+**

Mo. 09.00 - 10.00 Uhr

Mo. 10.00 - 11.00 Uhr

Halle Baumschulenweg 8/10

Gymnastik für Übergewichtige**Männer / Frauen**

Di. 11.00 - 12.00 Uhr

Halle Baumschulenweg 8/10

Funktionsgymnastik für Herren**Männer 60+**

Mo. 11.00 - 12.00 Uhr

Halle Baumschulenweg 8/10

Nordic - Walking**Männer / Frauen**

Di. 18.30 - 19.30 Uhr

Fr. 09.45 - 11.15 Uhr

Bürgerpark/ Polizeirevier

Gesundheitssport für Kinder**Kinder / Jugendliche**

Do. 09.45 - 10.30 Uhr

Do. 10.30 - 11.15 Uhr

Fr. 15.30 - 16.15 Uhr

Fr. 16.15 - 17.00 Uhr

Fr. 17.00 - 17.45 Uhr

Sa. 09.45 - 10.30 Uhr

Sa. 10.30 - 11.15 Uhr

Kinderbewegungszentrum

Verein Vorwärts

38

www.vereinvorwaerts.de

Violenstr. 27, 28195 Bremen

Tel. 0421 - 32 49 24

Geschäftszeiten: Mo., Mi. 09.00 - 12.00 Uhr, Mi. 17.00 - 19.00 Uhr

Information: Susanne Heise

Fit im Alter

Frauen

Fr. 18.30 - 19.30 Uhr

Turnhalle Violenstraße 27

Fitnessgymnastik

Männer / Frauen

Di. 18.00 - 19.00 Uhr

Fr. 09.00 - 10.00 Uhr

Turnhalle Violenstraße 27

Funktionsgymnastik für Frauen

Frauen

Mo. 19.00 - 20.00 Uhr

Mo. 20.00 - 21.00 Uhr

Turnhalle Violenstraße 27

BTV Friesen

39

www.btv-friesen.de

Albrechtstr. 9, 28203 Bremen

Tel. 0421 - 87 33 50

Information: Uwe Scheuer

Nordic Walking

Männer/Frauen

Do. 18.30 - 20.30 Uhr

Bürgerpark, Waldbühne

ATS Buntentor

40

www.atsbuntentor.de

Vereinsheim / Sportanlage Kuhhirten

Tel. 0421 - 55 25 16 97

Information: Elke Spiller

Wirbelsäulengymnastik

Mo. 20.15 - 21.45 Uhr

Halle Kornstraße

Ausdauertraining für Einsteiger

Mo. 18.30 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Halle Kornstraße

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

www.polizeisv.de

Volkmanstr. 10, 28201 Bremen

Tel. 0421 - 55 07 57

Geschäftszeit: Mo. 17.30 - 20.00 Uhr

Information: Günter Heise, Tel. 40 32 84

Körpertraining mit Pilates**Männer / Frauen**

Mo. 20.15 – 21.15 Uhr

Do. 09.00 – 10.00 Uhr

PSV – Vereinszentrum

Ges. Fitnessgymnastik**Männer / Frauen**

Mo. 19.00 – 20.00 Uhr

PSV – Vereinszentrum

BTS Neustadt**www.btsneustadt-bremen.de**

Erlenstr. 85 A, 28199 Bremen

Tel. 0421 - 59 80 45 3

Geschäftszeiten: Mo.-Fr. 09.00 - 13.00 Uhr, Mi. 16.00 - 18.00 Uhr

Information: Sabine Brandt

Bewegung in der Krebsnachsorge ***Frauen**

Mi. 15.30 – 17.00 Uhr

Mehrzweckraum Erlenstr.85A

Mo. 18.45 - 19.45 Uhr

Mehrzweckraum Erlenstr.85A

Nordic-Walking**Männer / Frauen**

Mo. 9.00 – 10.15 Uhr

Sportplatz Erlenstraße 85A

Rückengymnastik 50+**Frauen / Männer**

Di. 09.30 - 10.30 Uhr

Do. 09.30 - 10.30 Uhr

Mehrzweckraum Erlenstr. 85A

**Funktionsgymnastik u,
Bewegungstraining 40+****Männer / Frauen**

Mo. 18.45 - 19.45 Uhr

Mo. 20.00 - 21.00 Uhr

Bezirkssportanlage Süd.

**Rückengymnastik mit Formen
des QiGong****Frauen / Männer**

Mi. 09.00 - 10.00 Uhr

Mo.10.00 - 11.00 Uhr

Mehrzweckraum Erlenstr.85A

Wassergymnastik 50+**Frauen / Männer**

Mo. 19.45 - 20.30 Uhr

Therapeuticum St. Michael,

Kornstraße

Tai Chi und Rücken**Männer / Frauen**

Mo. 20.00 – 21.00 Uhr

Mehrzweckraum Erlenstr.85A

Rückengymnastik**Frauen / Männer**

Mo. 10.00 – 11.00 Uhr

Mo. 17.45 - 18.45 Uhr

Herzsportgruppen ***Männer / Frauen**

Sa. 09.30 - 10.30 Uhr (Übungsgruppe)

Sa. 09.30 - 10.30 Uhr (Trainingsgruppe)

Erlenstr. 85A

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

TS Woltmershausen

43

www.ts-woltmershausen.de

Hansaweg 15, 28197 Bremen

Tel. 0421 - 54 01 45

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

Information: Christina Lürssen

Herzsportgruppen *

Männer / Frauen

Di. 20.30 - 22.00 Uhr

Schulturnhalle Rechtenflether Str.

TSV Grolland

44

www.tsvgrolland.de

Osterstader Str. 7, 28259 Bremen

Tel. 0421 - 51 14 64 (Tel. täglich: 51 34 51)

Geschäftszeiten: Mo. 19.30 - 21.00 Uhr

Information: Helma Reincken

Präventive Rückengymnastik

Frauen / Männer

Mo. 09.00 - 10.00 Uhr

Mi. 16.00 - 17.00 Uhr

Vereinsheim TSV Grolland

Deutsches Sportabzeichen

Die Fitness – Medaille 2009

Suchen Sie noch eine neue Herausforderung für dieses Jahr? Probieren Sie Ihre sportliche Leistungsfähigkeit und seien Sie stolz auf Ihre Fitness-Medaille 2009 für jederman. Dazu müssen Sie kein Mitglied in einem Verein sein. In der Broschüre „Deutsches Sportabzeichen“ des LSB Bremen erfahren Sie, welche Disziplinen es gibt und wo und wann die Abnahmetermine stattfinden. Zur Belohnung für Ihren Einsatz wird das Sportabzeichen von vielen Krankenkassen mit Bonuspunkten unterstützt.

Nähere Informationen: Landessportbund Bremen - Sportabzeichen
Tel. 0421 - 79287 – 15 oder im Internet unter: www.lsb-bremen.de

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: Heike Kretschmann, Martina Lisiack

**Herz-Kreislauf-Prävention
Männer / Frauen**

Do. 19.00 - 20.00 Uhr

Halle Obervielander Str. 76

Herzsportgruppen *

Männer / Frauen

Do. 20.00 - 21.00 Uhr

Halle Obervielander Str. 76

**Bewegung in der
Krebsnachsorge ***

Frauen

Mo. 09.00 - 11.00 Uhr

Do. 10.00 - 12.00 Uhr

Halle Obervielander Str. 76

Rückengymnastik

Frauen / Männer

Di. 09.00 - 10.00 Uhr

Di. 10.15 - 11.15 Uhr

Halle Obervielander Str. 76

www.tsvhasenbueren.de

An der Burgstelle 33, 28197 Bremen

Tel. 0421 - 54 65 46

Information: Andreas Wassner

Rückengymnastik

Männer / Frauen

Di. 18.00-19.00 Uhr

Di. 19.00-20.00 Uhr

Schule Seehausen



Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

www.sfl-bremerhaven.de

Mecklenburger Weg 178A, 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

**Stressbewältigung und
Gedächtnistraining****Frauen / Männer**

Mo. 16.15 - 17.45

SFL Vereinszentrum

Wirbelsäulengymnastik**Männer / Frauen**

Do. 09.30 - 10.45 Uhr

Do. 10.45 - 12.00 Uhr

Do. 17.45 - 18.45 Uhr

Do. 19.00 - 20.00 Uhr

Fr. 08.30 - 09.30 Uhr

SFL Vereinszentrum

Mi. 17.45 - 18.45 Uhr

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr

Turnhalle St. Ansgar Schule

Rückengymnastik**Frauen / Männer**

Di. 18.00 - 20.00 Uhr

SFL Vereinszentrum

Osteoporosegymnastik**Senioren/innen**

Di. 10.30 - 11.30 Uhr

SFL Vereinszentrum

Funktionsgymnastik**Frauen / Männer**

Di. 17.00 - 18.00 Uhr

SFL Vereinszentrum

**Funktionsgymnastik und
Stressabbau****Frauen / Männer**

Di. 19.15 - 20.15 Uhr

Turnhalle St. Ansgar Schule

Muskelaufbautraining ***Frauen / Männer**

Mo. - Fr. 09.00 - 12.00 Uhr

Mo. - Fr. 16.00 - 20.00 Uhr

SportFit SFL Vereinszentrum

Nordic Walking**Männer / Frauen**

Mo. 10.00-11.30 Uhr

Treffpunkt: SFL Vereinszentrum

**Beckenboden- u.
Rückbildungsgymnastik
Frauen**

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

SportFit Mecklenburger Weg

(nur mit Voranmeldung)

**Gesundheitssport für Kinder
Kinder / Jugendliche**

Fr. 16.00 - 17.00 Uhr

SFL Vereinszentrum

Bewegung in der Krebsnachsorge ***Frauen**

Di. 18.15 - 19.15 Uhr

SFL Vereinszentrum

Herz - Kreislauf - Training**Frauen / Männer**

Mi. 18.00 - 19.00 Uhr

SFL Vereinszentrum

Koronarsport ***Männer / Frauen**

Di. 19.30 - 20.30 Uhr

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr

SFL Vereinszentrum

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

www.osc-bremerhaven.de

Am Stadion 10, 27580 Bremerhaven

Tel. 0471 - 80 09 70

Geschäftszeiten: Mo. 10.00 - 13.00 Uhr u. 14.00 - 18.00 Uhr

Di. 10.00 - 13.00 Uhr u. 14.00 - 19.30 Uhr

Do. 10.00 - 13.00 Uhr u. 14.00 - 19.30 Uhr

Information: Ruth Heinrich

Präventive Fitness- u.**Funktionsgymnastik****Frauen / Männer**

Mo. 17.30 - 18.30 Uhr

OSC Gesundheitsstudio

Fr. 09.00 - 10.00 Uhr

Gymnastikhalle Nordsee-Stadion

Gesundheitsorientierte**Funktionsgymnastik****Frauen / Männer**

Mi. 20.00 - 21.30 Uhr

Gymnastikhalle Nordsee-Stadion

Fr. 18.00 - 19.00 Uhr

Schule Gaußstr. 107

Walking**Männer / Frauen**

Mo. 08.45 - 09.45 Uhr

Mo. 18.45 - 19.45 Uhr

Treffpunkt: OSC Stadion

Rückenfit im warmen Wasser**Frauen / Männer**

Mo. 19.15 - 20.15 Uhr

Di. 20.20 - 21.20 Uhr

Lehrschwimmbad, Am Stadion 10

Wassergymnastik**Frauen / Männer**

Mo. 15.30 - 16.15 Uhr

Di. 11.45 - 12.30 Uhr

Di. 12.30 - 13.15 Uhr

Di. 17.45 - 18.30 Uhr

Di. 18.30 - 19.15 Uhr

Mi. 13.00 - 13.45 Uhr

Mi. 14.45 - 15.30 Uhr

Do. 08.00 - 08.45 Uhr

Bad 3, Am Stadion 10

Gesundheitsorientierte Gymnastik**Frauen**

Mo. 10.15 - 11.15 Uhr

Gymnastikhalle, Am Stadion 10

Mo. 10.15 - 11.15 Uhr

Mi. 20.00 - 21.00 Uhr

Astrid - Lindgren- Schule

Gesundheitsorientierte Gymnastik**Seniorinnen**

Mi. 09.00 - 10.00 Uhr

Gymnastikhalle Nordsee-Stadion

Rückenfunktionsgymnastik**Frauen / Männer**

Di. 10.15 - 11.15 Uhr

Gymnastikhalle Nordseestadion

Wirbelsäulengymnastik**Frauen / Männer**

Fr. 10.00 - 11.00 Uhr

Fr. 11.10 - 12.10 Uhr

OSC Gesundheitsstudio

Herzsport ***Frauen / Männer**

Mo. 18.45 - 19.45 Uhr

Mo. 20.00 - 21.00 Uhr

Gymnastikhalle Gaußschule

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

Leher Turnerschaft

49

www.ltssport.de

Honholtstr. 1, 27580 Bremerhaven

Tel. 0471 - 8 10 49

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

Information: Dieter Pawlik

Wirbelsäulengymnastik

Männer / Frauen

Do. 18.30-20.00 Uhr

Lessingschule/Hafenstr.122

Ski-Club Bremerhaven

50

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

Gesundes präv. Fitnesstraining

Frauen / Männer

Di. 19.00 - 20.00

Halle Karl-Marx-Schule

Funktionsgymnastik

Frauen / Männer

Di. 18.00 - 19.00 Uhr

Halle Karl-Marx-Schule

Rücken Fit für Sie und Ihn

Frauen / Männer

Mi. 18.30 - 19.30 Uhr

Halle Lloyd-Gymnasium

Gesundheitsgymnastik

Frauen / Männer

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr

Aktivraum, Stadthaus 3

Funktionsgymnastik

Frauen

Mi. 19.30 - 20.30 Uhr

Halle Lloyd-Gymnasium

Nordic Walking

Frauen / Männer

Mo. 19.00 - 20.00 Uhr

Speckenbüttler Park

Mi. 09.30 - 10.30 Uhr

Bürgerpark

SC Sparta Bremerhaven

51

www.sc-sparta.de

Pestalozzistr. 55, 27568 Bremerhaven

Tel. 0471 - 4 64 10

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

Information: Anneliese Mehrrens, Tel. 0471 - 4 29 90

Rückengymnastik für Frauen

Di. 18.00 - 19.00 Uhr

Di. 19.30 - 21.00 Uhr

Geschwister-Scholl-Schule

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den Vereinen auf, da Änderungen möglich sind.

Kneipp Verein Bremerhaven

52

www.kneipp-verein-bremerhaven.de

Hafenstraße 9, 27576 Bremerhaven

Tel. 0471 - 41 34 31

Geschäftszeiten: Mo. u. Fr. 9.00 - 12.30 Uhr, Mi. 14.30 - 18.00 Uhr

Information: Lisa Roms, Günter Köster

Funktionsgymnastik im warmen Wasser

Frauen / Männer

Di. 14.00 - 18.00 Uhr (mehrere Gruppen)

Fr. 12.40 - 15.20 Uhr (mehrere Gruppen)

Bad der BEG, Zur Hexenküche

Geestemünder Turnverein

53

www.gtv-bremerhaven.de

In den Nedderwiesen 3, 27574 Bremerhaven

Tel. 0471 - 2 24 34

Geschäftszeiten: Mo. 16.00 - 19.00 Uhr, Di. u. Do. 08.30 - 11.30 Uhr

Mi. 10.00 - 14.00 Uhr

Information: Petra Schwebe

Wirbelsäulengymnastik

Frauen / Männer

Mo. 17.30 - 18.30 Uhr

GTV Vereinsheim

Beckenboden- und

Wirbelsäulengymnastik

Frauen

Mi. 18.00 - 19.00

GTV Vereinsheim

BSC Grünhöfe

54

www.bsc-gruenhoeffe.de

Marschbrookweg 147, 27574 Bremerhaven

Tel. 0471 - 3 66 48

Information: Rosel Steffens

Herzsport *

Frauen / Männer

Do. 18.45 - 21.45 Uhr

Do. 20.00 - 21.00 Uhr

Fritz-Reuter-Schule

Weitere Adressen

Gesundheitssport (auch für Kinder)

Pluspunkt Gesundheit. DTB

Bremer Turnverband

Violenstraße

28195 Bremen

Telefon 0421-32 54 08

www.bremer-turnverband.de



Rehabilitations- und Behindertensport

Behinderten - Sport - Verband Bremen

Heinstraße 25/27

28213 Bremen

Telefon 0421-277 84 45

www.behindertensport-bremen.de



Sturzberatung, Sturzprophylaxe

Paritätischer Pflegedienste

Eduard-Grunow-Straße 24

28203 Bremen

Telefon 0421-7919941

www.ppd-bremen.de

Deutsches Sportabzeichen

Landessportbund Bremen

Telefon 0421-79287-15

Eduard-Grunow-Str. 30

28203 Bremen

www.lsb-bremen.de

Herzsport

Landesverband für Prävention-und Rehabilitation

für Herz-Kreislaufferkrankungen

Dr. Horst Elbrecht über LSB Bremen

Telefon 0421-79287-15

Haben Sie weitere Fragen?

Wenn Sie weiter beraten werden möchten oder Ihr gesuchtes Angebot noch nicht gefunden haben, rufen Sie uns gerne an:

Landessportbund Bremen

SPORT PRO GESUNDHEIT

Tel. 0421 - 79287-15

E-mail: jonas@lsb-bremen.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Landessportbund Bremen e.V.
Eduard-Grunow-Str. 30
28203 Bremen
in Zusammenarbeit mit der
Ärzttekammer Bremen

Redaktion:

Renate Jonas

Produktion:

VOGEL & CREW Mediaconsulting
Mühlenweg 9, 28355 Bremen
www.vogelundcrew.de



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©
IN ZUSAMMENARBEIT
**SPORT PRO
GESUNDHEIT**
MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER
GEPRÜFT & EMPFOHLEN

LB