

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung

Die Anmeldung kann schriftlich, telefonisch oder persönlich erfolgen. Durchführung des Kurses, wenn mind. 8 verbindliche Anmeldungen vorliegen. Kursplätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Rücktritt

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis zu **10** Tagen **vor** Kursbeginn kostenfrei möglich. Bitte den Rücktritt der Geschäftsstelle **schriftlich** mitteilen.

Danach sind 50% der Kursgebühr zu entrichten. Bei Nichtteilnahme an bestimmten Kursstunden besteht kein Anspruch auf Ersatz.

Zahlung

Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn zu entrichten. Die Zahlung hat per Überweisung unter Angabe der Kursart zu erfolgen.

ANMELDUNG

BTS-Neustadt
Erlenstr. 85a
28199 Bremen

Tel. 0421 / 59 80 453
Fax 0421 / 59 80 454
E-mail: info@btsneustadt-bremen.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Dienstag 10.30 – 12.30 Uhr

Bankverbindung

Die Sparkasse in Bremen
BLZ 290 501 01
Konto-Nr. 171 72 71

Teilnahmegebühr

Normale Kurse (pro Termin):

Mitglieder: € 2,25
Nichtmitglieder: € 4,50

Rückenkurse (pro Termin):

Mitglieder: € 2,50
Nichtmitglieder: € 5,00

Qi Gong und Tai Chi (pro Termin) 60 /90 Min

Mitglieder: € 3,25 / 5,00
Nichtmitglieder: € 6,50 /10,00

Teilnahmebestätigung: € 2,00 (Bitte direkt mit der Kursgebühr überweisen)

Die Kurse haben eine bestimmte Dauer. Es kann nur ein kompletter Kurs belegt werden, d.h. auch bei Nichtteilnahme an einigen Terminen muss der komplette Kurs bezahlt werden. Kursbeginn ist jeweils zu Beginn des Jahres, nach den Oster- und nach den Sommerferien. Die genauen Termine erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle der BTS-Neustadt.

Gesundheits-

und

Fitnesskurse

bei der BTS Neustadt



Präventive Rückengymnastik / präventive Rückengymnastik 50+

Durch Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen soll versucht werden, Verspannungen zu lösen und event. Rückenschmerzen zu lindern. Außerdem werden verschiedene Entspannungs- bzw. Massageübungen vorgestellt. Zusätzlich wird das Herz-Kreislaufsystem durch leichte rückengerechte Aerobicübungen trainiert.

Kursleiterin: Sabine Brandt

Termin: Montag 18.00 – 18.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a
Montag 18.45 – 19.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

50+ Dienstag 9.30 – 10.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

50+ Donnerstag 9.30 – 10.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

Präventive Funktionsgymnastik 40+

Gesundheit, Fitness und Muskelkraft

Probleme mit dem Rücken? Bauch, Oberschenkel und Po sollen auch trainiert werden?

Dann sind Frauen ab 40 (aber auch jüngere Frauen) in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs beginnt mit einer Aufwärmphase für das Herz-Kreislauf-System. Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur auf sanfte und schonende Weise runden die Stunde ab.

Kursleiterin: Petra Schröder

Termin : Montag 19:00 – 20:00 Uhr, Halle Volkmannstr.

Rückenfitness

Die Stunde beginnt mit einer rückengerechten Aufwärmphase. Danach werden die Muskeln durch verschiedene Übungen gekräftigt und gedehnt. Eine kleine Entspannung rundet die Stunde ab.

Kursleiterin: Astrid Kratsch

Termin: Montag 16.00 – 17.00 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85a

BOP Plus

In diesen Kursen wird das Herz- Kreislaufsystem gestärkt. Außerdem wird durch gezielte Übungen auch mit Handgeräten wie Hanteln, Tubes und Therabändern die gesamte Muskulatur gekräftigt. Gezielt werden Bauch, Beine und Po angesprochen.

Kursleiterin: Susanne Bätjer

Termine: Dienstag 18.15 – 19.00 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

19.00 – 19.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

Donnerstag 19.00 – 19.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

19.45 – 20.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

Tai Chi 32er Schwert Tai Chi

gleichmäßige, weiche harmonische Bewegungen mit dem Schwert für Fortgeschrittene

Kursleiterin: Marianne Gerke

Termin: Dienstag 20.15 – 21.15 Uhr, MZR, Erlenstr. 85 a,

Qi Gong am Morgen

Leichte meditative Bewegungsformen; stärkt das Herz und kräftigt die Gelenke. Koordination und Gleichgewicht werden geschult. Akupressur oder Massage rundet die Stunde ab.

Kursleiterin: Marianne Gerke / Susanne Strohm

Termin: Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr, MZR, Erlenstr. 85 a

Tai Chi Chuan 84er Form (Yang Stil)

Dieser Kurs richtet sich an sehr fortgeschrittene Personen, die sehr tiefe Kenntnisse haben.

Kursleiterin: Marianne Gerke

Termin: Montag 20.00 – 21.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85a

Fit im Alter mit Nordic Walking

Ein Ausdauertraining auf schonende Weise. Dieser Sport ist auch für die Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen geeignet.

Kursleiterin: Sabine Brandt

Termin: Montag 09.00 – 10.15 Uhr, Sportplatz Erlenstr.

Mollig und Fit

Eine Sportstunde nur für mollige Personen. Es werden leichte Ausdauerübungen, sowie Kräftigungsübungen gerade auch in den Problemzonen angeboten. Die Stunde klingt mit Entspannung aus.

Kursleiter: Eckart Reincke

Termin: Samstag, 09.30 – 10.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen und Stretching kombiniert – alles in harmonisch fließenden Bewegungen. Im Besonderen wird die Tiefenmuskulatur des Rumpfes angesprochen.

Kursleiterin: Susanne Bätjer

Termin: Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a