



Das aktuelle Kursangebot

der BREMER HEIMSTIFTUNG

Januar - Juni 2012

VITAL-TREFF® - KURSE

bei der BREMER HEIMSTIFTUNG

Vitalität des Körpers und des Geistes sind eine ausgezeichnete Grundlage für ein angenehmes Leben im Alter. Aus diesem Grund entstand in Kooperation mit kompetenten Partnern ein Programm, das speziell auf die Wünsche und Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet ist.

Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass durch entsprechende Programme für Körper und Geist bei Senioren nicht nur Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Gleichgewicht verbessert werden können. Auch die allgemeine Lebensqualität, der Kontakt mit anderen, die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit, sowie Optimismus und das Selbstwertgefühl werden gefördert.

Die Angebote in den Vital-Treffs® der Stiftungsresidenzen haben unterschiedliche Schwerpunkte, so dass es für jeden Bedarf ein entsprechendes Angebot gibt. So fördern zum Beispiel die Angebote der Stiftungsresidenz Luisental die mentale Beweglichkeit, während es beispielsweise in der Stiftungsresidenz St. Ilseeben mehr um das körperliche Wohlbefinden durch Fitness und Wellness geht.

Wählen Sie aus dem abwechslungsreichen Angebot Ihr ganz persönliches Kursprogramm.

Vielleicht probieren Sie auch mal etwas Neues aus – im Vital-Treff® der BREMER HEIMSTIFTUNG.

STIFTUNGSRESIDENZ RIENSBERG

Riekestraße 2 · 28359 Bremen · Telefon: 04 21 - 23 86-140/141

Fit und Aktiv

Vielseitiges Gerätetraining zur Erhaltung oder Steigerung der Fitness (Kräftigung, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit), mit Herz-Kreislauf-Ergometern und Kräftigungsgeräten.

Montag: 17.15 - 18.15 Uhr
Kursleitung: Antje Luchterhand

Montag: 15.00 - 16.00 Uhr
Kursleitung: Antje Luchterhand

Freitag: 9.00 - 10.00 Uhr
Kursleitung: Heike Maibaum

Kosten: 60,00 Euro / 50,00 Euro für ResidenzSparer sind bei Kursbeginn direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Rückenschule und Rückentraining an Geräten

Erweiterte Rückenschule mit Einsatz von Kräftigungsgeräten und dem Ziel einer ausgewogenen Muskelbalance zur Reduktion von Rückenschmerzen.

Donnerstag: 16.45 - 17.45 Uhr

Kursleitung: Danuta Surowitz

Kosten: 60,00 Euro / 50,00 Euro für ResidenzSparer sind bei Kursbeginn direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

STIFTUNGSRESIDENZ RIENSBERG

Riekestraße 2 · 28359 Bremen · Telefon: 04 21 - 23 86-140/141

Freies Training im Vital Treff

Individuelles Gerätetraining zur Erhaltung oder Steigerung der Fitness (Kräftigung, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit) mit Kreislauf-Ergometern und Kräftigungsgeräten (Chipkartensystem). Betreuung durch Physiotherapeuten auf der Trainingsfläche. Erstellung eines eigenen Trainingsplanes im Rahmen von 1-3 individueller Trainingseinheiten zur Einführung, danach 10er Kartensystem.

Trainingszeiten:

Montag	11.30 - 12.30 Uhr
Mittwoch	11.30 - 12.30 Uhr
Freitag	11.30 - 12.30 Uhr

Kursleitung: Carola Krause / Danuta Surowitz

Kosten: Trainingseinheit: 5,00 Euro
Einstieg: 1-3 Einheiten individuelle Einführung und Erstellung eines Trainingsplans à 25,00 Euro
fortlaufendes Training in 10er Einheiten

Training bei Osteoporose

Gezieltes Bewegungstraining zur Förderung des Knochenstoffwechsels, der Muskelkräftigung, der Gelenkstabilisation und der Bewegungssicherheit.

Mittwoch: 10.30 - 11.30 Uhr
auf Anfrage

Kosten: 60,00 Euro / 50,00 Euro für ResidenzSparer sind bei Kursbeginn direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

STIFTUNGSRESIDENZ RIENSBERG

Riekestraße 2 · 28359 Bremen · Telefon: 04 21 - 23 86-140/141

Qi Gong

Qi Gong ist eine jahrhundertealte Bewegungsform aus der chinesische Medizin. Die Übungen für Körper und Geist harmonisieren – das Qi – die Lebensenergie. In diesem Kurs lernen Sie die acht Brokate (Ba Duan). Nach dem edlen Stoff Brokat benannt, gelten sie als feine Grundübungen des Qi Gong. Dieses Körperübungssystem wirkt besonders Gesundheitsfördernd: Die Übungen für Atmung, Bewegung, Konzentration und Entspannung bringen Körper, Geist und Seele in eine Einheit.

Donnerstag: 8.30 - 10.00 Uhr

Kursleitung: Yu-feng Chiu
Yu-feng Chiu absolvierte in Teipei (China) ihre Ausbildung nach dem Konzept der chinesischen Medizin und Qi Gong.

Kosten: Im 10er Block 12,00 Euro, einzeln 15,00 Euro pro Übungstag sind bei Kursbeginn direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Pilates 40+

Dies ist ein schonendes, ganzheitliches Übungskonzept, welches hauptsächlich die Tiefenmuskulatur der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur stärkt. Schon nach kurzer Zeit sind positive gesundheitliche Effekte zu erfahren. Auf körperliche Einschränkungen kann individuell eingegangen werden.

Dienstag: 18.30 - 19.30 Uhr (leicht Fortgeschrittene)

Dienstag: 19.30 - 20.30 Uhr (Basiskurs, gerne für Einsteiger)

Donnerstag: 18.30 - 19.30 Uhr (Basiskurs, gerne für Einsteiger)

Kursleitung: Annika Krüger-Tiefenbach

Kosten: 90,00 Euro sind bei Kursbeginn direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

STIFTUNGSRESIDENZ RIENSBERG

Riekestraße 2 · 28359 Bremen · Telefon: 04 21 - 23 86-140/141

Yoga 60+

Die sanften Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen (teilweise im Sitzen auf dem Hocker) wirken auf Körper, Seele und Geist, verhelfen zu mehr Wohlbehagen und Gelassenheit und stärken die Lebenskraft. Das Körperbewusstsein wird erweitert, die Atemqualität verbessert und die Beweglichkeit gefördert. Sanfte Yogaübungen, besonders geeignet für die Generation 60+ und jüngere Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen.

Dienstag: 16.00 - 17.30 Uhr

Kursleitung: Gerda Stolte

Kosten: 100,00 Euro / 90,00 Euro für ResidenzSparer sind bei Kursbeginn direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Die Kurse werden von staatl. anerkannten Physiotherapeuten durchgeführt. Die Kosten können nach vorheriger Beantragung bei den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. Alle Kurse sind fortlaufend. Einstieg ist jederzeit möglich. Ein Kurs beinhaltet 10 Termine. Schnupperstunden erwünscht.

Anmeldungen: Praxis Kadiri, Telefon: 04 21 - 22 33 774

Ruhiges Qi Gong

Qi Gong für Menschen mit Einschränkungen. Dieses Angebot ist zugeschnitten auf Menschen mit Erkrankungen wie MS und ist rollstuhlgeeignet. Ruhiges Qi Gong Training wird kombiniert mit Anteilen aus dem stillen Qi Gong.

Freitag: 13.00 - 14.30 Uhr

Kursleitung: Yu-feng Chiu

Kosten: Im 10er Block 12,00 Euro, einzeln 15,00 Euro pro Übungstag sind bei Kursbeginn direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

STIFTUNGSRESIDENZ RIENSBERG

Riekestraße 2 · 28359 Bremen · Telefon: 04 21 - 23 86-140/141

Seniorentanz

Ab Januar bieten die Praxis Kadiri fortlaufend Seniorentanz an. Es wird begleitet von internationaler Folkloremusik in geselliger Atmosphäre getanzt. Inhalte sind sowohl Kreistänze, als auch Paartänze.

Ort: Salon der Stiftungsresidenz Riensberg.

Kursleitung: Frau Schmitz-Huenemann.

Kosten: Pro Termin kostet das Angebot 7,- Euro.

Dauer: 90 Minuten

Fragen und Anmeldungen nimmt die Praxis Kadiri unter Tel. 22 33 774 entgegen.

STIFTUNGSRESIDENZ ICHON-PARK

Oberneulander Landstraße 70 · 28355 Bremen · Telefon: 04 21 - 25 77-111

Im Gleichgewicht durch Taijiquan

Anfänger ohne Vorkenntnisse können unter Anleitung diese zeitlupeartige Bewegungsform kennen lernen, um das innere und äußere Gleichgewicht zu fördern sowie Stürzen vorzubeugen.

Donnerstag: 11.00 - 12.30 Uhr 16.02. - 19.04.2012

Kursleitung: Ingrid Götz

Kosten: 70,00 Euro sind bei Kursbeginn direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Qi Gong (chinesische Heilgymnastik)

In Kooperation mit der VHS Bremen

Es werden langsame Bewegungen durchgeführt. Sie machen die Gelenke elastisch, schulen Haltung und Anmut, fördern die innere Aufmerksamkeit, verbessern und beruhigen den Fluss der inneren Energie (Qi).

Kursleitung: Ingrid Götz

VHS 23-203-M

Donnerstag: 11.00 - 12.30 Uhr 16.02. - 19.04.2012

Kosten: 60,00 Euro

VHS 23-204-M (Anfängerkurs)

Donnerstag: 14.30 - 16.00 Uhr 16.02. - 19.04.2012

Kosten: 60,00 Euro

VHS 23-205-M

Donnerstag: 16.00 - 17.30 Uhr 16.02. - 19.04.2012

Kosten: 60,00 Euro

STIFTUNGSRESIDENZ LANDHAUS HORN

Schwachhauser Heerstraße 264 · 28213 Bremen · Telefon: 04 21 - 24 68-0

Mobil bleiben

Kraft und Balance sowie bestehende Bewegungseinschränkungen zu verbessern, erhält Ihre Selbstständigkeit.

Trainingsform: kleine Gruppe

Donnerstag: 15.00 Uhr 02.02. - 03.05.2012

Kosten: 10 Übungseinheiten für je 7,00 Euro
70,00 Euro sind bei Kursbeginn direkt an die
Kursleiterin zu zahlen.

Anmeldung: Iris Rehbein, Physiotherapeutin, www.corpus-vital.de
Telefon: 04 21 - 25 85 481

Fitness-Muskeln wachsen in jedem Alter

Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein kontrolliertes Krafttraining durch spürbaren Kraftzuwachs die Mobilität von Senioren verbessert. Nach einer Befundung wird Ihr individueller Fitnessplan aufgestellt. Das Einzeltraining findet unter physiotherapeutischer Betreuung statt.

Kurs-Ort: Fitnessraum

Kosten: 13,50 Euro / 30 Min.

Terminvereinbarung: Iris Rehbein, Physiotherapeutin, www.corpus-vital.de
Telefon: 04 21 - 25 85 481

STIFTUNGSRESIDENZ LANDHAUS HORN

Schwachhauser Heerstraße 264 · 28213 Bremen · Telefon: 04 21 - 24 68-0

Balance auf sicheren Beinen

Zielgerichtetes Training Ihres Gleichgewichtes für einen sicheren Gang und Stand.

Kurs-Form: Einzeltraining

Kurs-Ort: Fitnessraum

Kosten: 13,50 Euro / 30 Min.

Terminvereinbarung: Iris Rehbein, Physiotherapeutin, www.corpus-vital.de
Telefon: 04 21 - 25 85 481

STIFTUNGSRESIDENZ MARCUSALLEE

Marcusallee 39 · 28359 Bremen · Telefon: 04 21 - 23 85-0

Aquafitness

Im Wasser lässt es sich hervorragend und zugleich gelenkschonend trainieren. Durch den Einsatz von Armen und Beinen sowie Aquafitnessgeräten wie Poolnudeln und Wasserhanteln trainieren Sie Muskeln, Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem optimal.

Kurs-Daten: Regelmäßige Kurse an unterschiedlichen Wochentagen vormittags, nachmittags und abends (10 Termine).

Kurs-Ort: KG-Praxis Oliver Weine, Inh. Sandra Grunert, Marcusallee 39

Kosten: 110,00 Euro (10 x 60 Min.)

„fit für 100“

Das speziell für Senioren von der Sporthochschule Köln entwickelte Bewegungsprogramm.

Jetzt noch mit Training anfangen? Ja! Alle Bewegungen, auch im höheren Alter, erfordern Kraft und Koordination und die brauchen Sie, um solange wie möglich mobil zu bleiben. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Kraft- und Ausdauersport ist durch zahlreiche Studien belegt. Das Programm wird auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet.

Kurs-Daten: Montag: 9.00 - 10.00 Uhr
Mittwoch: 10.00 - 11.00 Uhr

Kosten: 60,00 Euro (10 x 60 Min.)

Anmeldungen: KG-Praxis Oliver Weine, Inh. Sandra Grunert, Marcusallee 39, Telefon: 04 21 - 24 28 140

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

STIFTUNGSRESIDENZ MARCUSALLEE

Marcusallee 39 · 28359 Bremen · Telefon: 04 21 - 23 85-0

Sitzgymnastik

„Mit Spaß mobil bleiben“ – alle Muskeln und Gelenke werden bewegt und ausreichend beansprucht. Ziel ist es, Ihre Mobilität und Kraft im Alltag zu erhalten bzw. weiter auszubauen. Ob Rollstuhl, Rollator oder Stock, die Übungen sind so ausgewählt, dass alle Teilnehmer optimal gefordert werden.

- Dienstag:** 10.30 – 11.15 Uhr
Fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich.
- Kurs-Ort:** KG-Praxis Oliver Weine, Inh. Sandra Grunert,
Marcusallee 39
- Kosten:** 60,00 Euro
- Anmeldungen:** Telefon: 04 21 – 24 28 140

Wassergymnastik (bei 32°)

Im Gegensatz zu herkömmlichen Übungen wird Gymnastik im standtiefen Wasser als wohltuend und leicht empfunden. Durch die Auftriebskraft des Wassers lassen sich Bewegungen leichter und weitgehend schmerzfrei ausführen, die Beweglichkeit verbessern. Der Wasserwiderstand hilft die Muskelkraft zu erhöhen, alle Muskelgruppen werden gelockert und die Gelenke entlastet. Die Wassergymnastik fördert die Durchblutung und unterstützt das Herz-Kreislauf-System.

- Freitag:** 9.30 – 10.00 Uhr
Fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich.
- Kurs-Ort:** KG-Praxis Oliver Weine, Inh. Sandra Grunert,
Marcusallee 39
- Kosten:** 50,00 Euro (10 x 30 Min.)
- Anmeldungen:** Telefon: 04 21 – 24 28 140

STIFTUNGSRESIDENZ MARCUSALLEE

Marcusallee 39 · 28359 Bremen · Telefon: 04 21 - 23 85-0

Sturzprophylaxe

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie benötigen um körperlich mobil zu bleiben. Sicher gehen und keine Angst vor Treppenstufen - das möchte sich jeder bis ins hohe Alter erhalten. Mit professionellen Übungen trainieren Sie Ihre Balance und verbessern Ihre Koordination.

Dienstag: 9.30 bis 10.30 Uhr
Fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich.

Kosten: 60,00 Euro (10 x 60 Min.)

Anmeldungen: KG-Praxis Oliver Weine, Inh. Sandra Grunert,
Marcusallee 39, Telefon: 04 21 - 24 28 140

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

STIFTUNGSRESIDENZ LUISENTAL

Brucknerstraße 15 · 28359 Bremen · Telefon: 04 21 - 23 82-0

Aquafitness

Im Wasser lässt es sich hervorragend und zugleich gelenkschonend trainieren. Durch den Einsatz von Armen und Beinen sowie Aquafitnessgeräten wie Poolnudeln und Wasserhanteln trainieren Sie Muskeln, Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem optimal.

Kurs-Daten: Regelmäßige Kurse an unterschiedlichen Wochentagen vormittags, nachmittags und abends (10 Termine).

Kurs-Ort: KG-Praxis Oliver Weine, Brucknerstr. 15

Kosten: 110,00 Euro (10 Termine)

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

Rückenpower Abends

Ursache oder Folge von Rückenschmerzen sind zu schwache Rumpfmuskeln oder deren Dysbalancen. Ziel ist es, diese auszugleichen und damit die Rückenschmerzen zu beseitigen, zu verringern oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Donnerstag: 18.00 bis 19.00 Uhr

Kurs-Daten: Regelmäßige Kurse an unterschiedlichen Wochentagen abends (10 Termine).

Kurs-Ort: KG-Praxis Oliver Weine, Brucknerstr. 15

Kosten: 110,00 Euro (10 Termine)

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

STIFTUNGSRESIDENZ LUISENTAL

Brucknerstraße 15 · 28359 Bremen · Telefon: 04 21 - 23 82-0

Rückenpower für Senioren

Ursache oder Folge von Rückenschmerzen sind zu schwache Rumpfmuskeln oder deren Dysbalancen. Ziel ist es, diese auszugleichen und damit die Rückenschmerzen zu beseitigen, zu verringern oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Kurs-Daten: Regelmäßige Kurse an unterschiedlichen Wochentagen vormittags (10 Termine).

Kurs-Ort: KG-Praxis Oliver Weine, Brucknerstr. 15

Kosten: 110,00 Euro (10 Termine)

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

Pilates

Beim Pilates handelt es sich um eine ganzheitliche Sportart. Übungen werden nicht einfach nur absolviert sondern verinnerlicht. Durch dieses Verständnis potenziert sich der sportliche Effekt, sein Nutzen ist weitaus höher als bei herkömmlichen gymnastischen Übungen. Durch korrekte Technik, kontrollierte Atmung und Muskelspannung werden Sie in kürzester Zeit von den positiven Effekten überzeugt sein.

Kurs-Daten: Montag: 18.00 - 19.00 Uhr, 19.00 - 20.00 Uhr
Fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich.

Kurs-Ort: KG-Praxis Oliver Weine, Brucknerstr. 15

Kosten: 110,00 Euro (10 Termine)

Anmeldungen: KG-Praxis Oliver Weine, Telefon: 04 21 - 23 82 194

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

STIFTUNGSRESIDENZ LUISENTAL

Brucknerstraße 15 · 28359 Bremen · Telefon: 04 21 - 23 82-0

English Breakfast

Frühstücken Sie nach Art der Insel und unterhalten sich dabei in englischer Sprache über Alltägliches, Bedeutsames und Humorvolles.

Are you interested?

Freitag: 14-tägig

Kosten: 5,00 Euro pro Termin

Anmeldungen: Telefon: 04 21 - 23 82-0

Volkstanzkreis

Mit verschiedenen Volkskreistänzen erleben Sie in dieser Gruppe Spaß und Freude an der Bewegung.

Der Einstieg ist mit einer Schnupperstunde jederzeit möglich.

Dienstag: 14-tägig

Anmeldungen: Telefon: 04 21 - 23 82-0

STIFTUNGSRESIDENZ ST. ILSABEEN

Billungstraße 31 - 33 · 28759 Bremen · Telefon: 04 21 - 62 64-0

Wassergymnastik (bei 32°)

Für viele Menschen sind die üblichen Gymnastikübungen schwierig und anstrengend. Dagegen wird Gymnastik im standtiefen Wasser als wohltuend und leicht empfunden. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes aufgrund der Auftriebskraft des Wassers ist man in der Lage, Bewegungen schmerzfrei auszuführen und seine Beweglichkeit zu verbessern. Dabei hilft der Wasserwiderstand, die Muskelkraft zu erhöhen. In hohem Maße werden alle Muskelgruppen gelockert und Gelenke entlastet.

Die Wassergymnastik fördert die Durchblutung und unterstützt damit das Herz-Kreislauf-System. Besonders geeignet bei arthritischen Erkrankungen im Hüft- und Kniebereich sowie im Schulter-Nacken-Bereich.

Donnerstag: 14.00 - 14.30 Uhr oder
14.30 - 15.00 Uhr à 30 Min.
Fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich.

Kosten: Monatlich 22,- Euro

Anmeldungen: Aquafun Oliver Bergmann, Telefon: 04 21 - 60 75 18

STIFTUNGSRESIDENZ ST. ILSABEEN

Billungstraße 31 - 33 · 28759 Bremen · Telefon: 04 21 - 62 64-0

Aqua-Fitness „50 Plus“

Die gelenkschonenden Eigenschaften des Wassers werden auch bei der Aqua-Fitness ausgenutzt. Der Begriff Aqua-Fitness umfasst sowohl das Aquajogging als auch Aerobic im Wasser zu rhythmischer Musik, gegebenenfalls mit Materialien (Schwimmbretter, Stepper). Mit Aqua-Fitness trainieren Sie Ihre Kondition, Herz und Kreislauf, stärken ganzheitlich den gesamten Bewegungsapparat - und das fünfmal effektiver als zu Lande.

Donnerstag: 16.15 - 17.00 Uhr oder
17.00 - 17.45 Uhr à 45 Min.
Fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich.

Kosten: Monatlich 26,- Euro

Anmeldungen: Aquafun Oliver Bergmann, Telefon: 04 21 - 60 75 18

Bridge für Einsteiger

Spielen Sie gerne in geselliger Runde? Dann könnte dieses Kartenspiel interessant für Sie sein. Bridge ist ein Kartenspiel für vier Spieler, in dem je zwei Partner zusammenspielen, eine „Brücke“ bilden. Das Spiel fördert die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Unter der Anleitung der erfahrenen Bridge Trainerin Ellen Guba lernen Sie die Grundzüge dieses Spiels in einem Intensiv-Kurs.

Mittwochs: 15.00 - 17.00 Uhr (viermal aufeinanderfolgend)

Kosten: 25,- Euro (4 x 120 Min.)
für Residenzsparener 20,- Euro

Anmeldungen: Stiftungsresidenz St. Ilsabeen, Telefon: 04 21 - 62 64 111

STIFTUNGSRESIDENZ ST. ILSABEEN

Billungstraße 31 – 33 · 28759 Bremen · Telefon: 04 21 – 62 64-0

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Portemonaie gesucht? Brille verlegt? Schlüssel vergessen? – Sie kennen das und möchten etwas dagegen unternehmen? Frau Renate Schnier, Dipl.-Päd., Logopädin, Bewegungspädagogin und Trainerin für ganzheitliches Gedächtnistraining bietet ein Übungsprogramm an, das das Denken und die Fantasie anregt und gleichzeitig Konzentration und Gedächtnis verbessert. Informationen zu Aufbau und Arbeitsweisen des Gedächtnisses werden ebenso vermittelt wie konkrete Merkhilfen. Koordinations- und Entspannungsübungen gleichen die geistige Tätigkeit aus.

Donnerstag: 10.00 bis 11.00 Uhr
Fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich.

Kosten: Monatlich 18,00 Euro

Anmeldungen: Renate Schnier, Telefon: 04 21 – 37 60 753

„fit für 100“

Ein Kräftigungs- und Bewegungsprogramm von der Sporthochschule Köln speziell für Senioren entwickelt. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Kraft- und Ausdauer ist durch zahlreiche Studien belegt. Die Übungen wirken sich positiv auf die Aufmerksamkeit und Konzentration, den Muskelaufbau, die Stärkung der Knochen und die Haltung aus, so dass Rückenschmerzen verringert und die Gelenke stabilisiert werden können.

Kurs-Daten: Montag und Donnerstag von 10.00 – 11.00 Uhr

Kosten: 40,00 Euro (10 x 60 Min.)

Anmeldungen: Stiftungsresidenz St. Ilsabeen, Telefon: 04 21 – 62 64 111

Ihre Anmeldung richten Sie bitte - wenn nicht anders angegeben - direkt an die Stiftungsresidenz, in der Ihr gewünschter Kurs stattfindet:

Stiftungsresidenz Marcusallee
mit Villa am Deliusweg

Marcusallee 39
28359 Bremen
Tel. 04 21 - 23 85-0

Stiftungsresidenz
Landhaus Horn

Schwachhauser Heerstr. 264
28213 Bremen
Tel. 04 21 - 24 68-0

Stiftungsresidenz
Ichon-Park

Oberneulander Landstr. 70
28355 Bremen
Tel. 04 21 - 25 77-0

Stiftungsresidenz
Riensberg

Riekestraße 2
28359 Bremen
Tel. 04 21 - 23 86-0

Stiftungsresidenz
St. Ilsabeen

Billungstr. 31-33
28759 Bremen
Tel. 04 21 - 62 64-0

Stiftungsresidenz
Luisental

Brucknerstraße 15
28359 Bremen
Tel. 04 21 - 23 82-0



BREMER HEIMSTIFTUNG
Gesundheit

KundenCentrum

Marcusallee 39 · 28359 Bremen

Tel. 04 21 - 24 34-0