

## Fitnesskurse

### 1 Fitness und Ausdauer für Frauen

Dieser Kurs soll Frauen vormittags Gelegenheit geben, mit gezielten Übungen nach Musik ihre Fitness und Ausdauer zu trainieren. Jede Kursstunde endet mit ruhigen Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Kursleitung: Christine Knudsen

**Kurs 1.3:** 29.08.22 – 19.12.22 Montag, 9.00 - 10.00 Uhr  
12 x Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00

### 2 Stepp-Aerobic

Stepp-Aerobic, die Aerobic mit der dritten Dimension - der Höhe - ist vielseitig, Gelenk schonend und ein optimales Training für Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Mit der Stepp-Aerobic werden Sie ein neues Bewegungsprogramm kennen lernen und vor allem viel Spaß haben.

Kursleitung: Nati Hachmeister

**Kurs 2.3:** 30.08.22 – 13.12.22 Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr  
14 x Mitgl. € 78,40/Nichtmitgl. € 112,00

### 3 Rückengymnastik 1

Dieser Kurs beinhaltet funktionelle Gymnastik mit Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpf-, Schulter- und Nackenmuskulatur sowie Übungen für die Beine, um Knie- und Hüftbeschwerden zu vermeiden. Beendet wird jede Stunde mit einer Entspannungsform.

Kursleitung: Christine Knudsen

**Kurs 3.3:** 31.08.22 – 14.12.22 Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr  
13 x Mitgl. € 72,80/ Nichtmitgl. € 104,00

### 4 Rückengymnastik für Frauen

Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur des gesamten Halteapparates und zur Verbesserung des Wohlbefindens sowie verschiedene Entspannungstechniken sind der Schwerpunkt dieses Kurses.

Kursleitung: Ingrid Bergmann

**Kurs 4.3:** 25.08.22 – 01.12.22 Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
13 x Mitgl. € 72,80/ Nichtmitgl. € 104,00

### 5 Fitness- und Rückengymnastik für Männer

Neben der Verbesserung der allgemeinen Fitness soll besonders die gesamte Haltemuskulatur rückengerecht gekräftigt und gedehnt werden. Entspannungstechniken runden das Programm ab.

Kursleitung: Ingrid Bergmann

**Kurs 5.3:** 25.08.22 – 01.12.22 Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr  
13 x Mitgl. € 72,80/Nichtmitgl. € 104,00

### NEU 16 Zumba Gold®

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Es richtet sich an Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen, oder einfach mit Spaß fit bleiben möchten. Zumba verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und leichtem Krafttraining. Die leicht zu erlernenden Schritte sind für alle einfach nachzutun. Unabhängig vom Alter bietet sich Zumba Gold® speziell für Einsteiger an, denn es ist ruhiger und die Übungen werden langsamer durchgeführt als bei den Zumba-Fitnesskursen. Es ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik.

**Achtung!!Dieser Kurs findet in der Grundschule Burgdamm, Stargarder Str.11 statt.**

Kursleitung: Sandra Mahl

**Kurs 16.3:** 08.09.22 – 08.12.22 Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
12 x Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00

## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

### 6 Haltung und Bewegung –individuell

Hauptschwerpunkt dieses gemischten Kurses sind gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers. Außerdem soll der allgemeine Fitnesszustand verbessert werden.

Kursleitung: Anja Jagdhuber

**Kurs 6.4:** 25.08.22 – 02.12.22 Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
12 x Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00

**Kurs 6.5:** 25.08.22 – 02.12.22 Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
12 x Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00

### 7 FITMIX

In dieser gemischten Gruppe soll neben der Verbesserung der allgemeinen Fitness besonders die gesamte Haltemuskulatur rückengerecht gekräftigt werden. Verschiedene Entspannungstechniken runden das Programm ab.

Kursleitung: Sandra Mahl

**Kurs 7.3:** 06.09.22 – 06.12.22 Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
12 x Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00

### 9 Haltung und Bewegung -allgemein

Der absolute Schwerpunkt wird auf das Training der Rücken relevanten Muskeln gelegt. Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung sorgen für ein abwechslungsreiches Programm und einen gesunden Rücken.

Kursleitung: Martina Meyer

**Kurs 9.3:** 31.08.22 – 30.11.22 Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr  
12 x Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00

### 10 Haltung und Bewegung - Schulter und Nacken

Dieser Kurs ist für alle, die Probleme mit ihrer Rücken- und Schulter-Nackmuskulatur haben. Übungen zur Lockerung und Kräftigung sollen die Bewegungsqualität verbessern und Beschwerden lindern. Die Stunde wird durch intensives Stretching und Entspannungsübungen abgerundet.

Kursleitung: Martina Meyer

**Kurs 10.3:** 31.08.22 – 30.11.22 Präventionskurs  
12 x Mittwoch, 17.45 – 18.45 Uhr  
Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00

### 11 Stabilisationstraining für den Rumpf

In diesem Kurs wollen wir die natürliche, aufrechte Haltung fördern und die wichtigen Muskelgruppen für den Halteapparat sowie die Schließmuskulatur kräftigen. Mit Entspannungstechniken beenden wir die Stunde, um gut gewappnet für den Alltag zu sein.

Kursleitung: Anja Jagdhuber

**Kurs 11.3:** 26.08.22 – 09.12.22 Präventionskurs  
12 x Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Mitgl. € 67,20 /Nichtmitgl. € 96,00

### 12 FITMIX

Dieser Kurs für Neu- und Wiedereinsteiger beinhaltet ein optimales Fitness- Training in Haltungsschulung, Koordination, Kräftigungs- und Dehnübungen. Sequenzen zur Entspannung fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Kursleitung: Sandra Mahl

**Kurs 12.3:** 07.09.22 – 07.12.22 Präventionskurs  
12 x Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr  
Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00

### 14 Sanfte Gymnastik

Inhalte des Kurses sind Übungen, um den Körper intensiver zu erfahren, beweglich und leistungsfähig zu halten um körperliche Verspannungen besser zu lösen. Die Muskulatur wird durch An- und Entspannungsübungen sowie sanfte Gymnastikübungen gekräftigt. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

**Achtung!!Dieser Kurs findet in der Grundschule Burgdamm, Stargarder Str.11 statt.**

Kursleitung: Sandra Mahl

**Kurs 14.3:** 08.09.22 – 08.12.22 Präventionskurs  
12 x Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mitgl. € 84,00/Nichtmitgl. € 120,00

### 15 Sanfte Gymnastik

Inhalte des Kurses sind Übungen, um den Körper intensiver zu erfahren, beweglich und leistungsfähig zu halten um körperliche Verspannungen besser zu lösen. Die Muskulatur wird durch An- und Entspannungsübungen sowie sanfte Gymnastikübungen gekräftigt. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Kursleitung: Sandra Mahl

**Kurs 15.3:** 06.09.22 – 06.12.22 Präventionskurs  
12 x Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr  
Mitgl. € 84,00/Nichtmitgl. € 120,00

## Anmeldung

Die Kurse können von Mitgliedern des TSV Lesum-Burgdamm sowie Nichtmitgliedern belegt werden.

Für Mitglieder unseres Fitness-Studios ist der Besuch jeweils eines Kurses kostenlos. Weitere Kurse kosten die Hälfte des Preises für Mitglieder.

**Wenn nicht anders beschrieben, finden die Kurse im Tanz- und Gymnastikraum unseres Sportzentrums, Bördestr. 10, 28717 Bremen, statt.**

Kurse, die den Vermerk Präventionskurs tragen, sind mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT des Deutschen Olympischen Sportbundes in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer ausgezeichnet und empfohlen. Sie sind mit dem Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet und nach § 20 SGB V durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschungsfähig.

Für die Bezuschussung der Kurse durch die Krankenkassen übernehmen wir keine Garantie. Wir bitten Sie, sich direkt mit der Ihrer Krankenkasse in Verbindung zu setzen.

### Anmeldung ab 05.07.2022 / 15.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl :10

Anmeldungen-egal in welcher Form- sind verbindlich und können nur bei Vorlage eines Attestes (teilweise) erstattet werden.

Bezahlen können Sie die Kursgebühr per vorab erteiltem schriftlichen SEPA Lastschriftmandat bzw. per Überweisung bis eine 1 Woche vor Kursbeginn.

### Überweisungen bitte auf das Konto:

IBAN DE30 2919 0330 1020 8909 04

BIC GENODEF1HB2

Volksbank Bremen-Nord eG

Verwendungszweck: Name des Teilnehmers und Kursnummer

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fitness und Ausdauer für Frauen 9.00-10.00 (1)		Rückengym.1 9.00-10.00 (3)		Stabilisations-training für den Rumpf 9.00-10.00 (11)
	Sanfte Gymnastik 10.00-11.30 (15)			
		FITMIX 11.00-12.00 (12)		
			Haltung und Bewegung INDIVIDUELL 17.00- 18.00 (6)	
		Haltung und Bewegung INDIVIDUELL Schulter und Nacken-training 17.45-18.45 (10)	Haltung und Bewegung INDIVIDUELL 18.00- 19.00 (6)	
			Zumba Gold® (Burgdamm) 18.00-19.00 (16)	
	FITMIX 19.00- 20.00 (7)	Haltung und Bewegung ALLGEMEIN 18:45- 19.45 (9)	Sanfte Gymnastik (Burgdamm) 19.00-20.30 (14)	
			Rückengym. für Frauen 19.00-20.00 (4)	
	Stepp-Aerobic 20.00 – 21.00 (2)		Fitness u. Rückengym für Männer 20.00-21.00 (5)	



## Kursprogramm Herbst 2022

**TSV Lesum-Burgdamm von 1876 e.V.  
Geschäftsstelle  
Hindenburgstr. 46 A  
28717 Bremen**

### Öffnungszeiten:

Dienstag 15.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr

**Telefon : 0421-637290**

**E-Mail: [info@tsv-lesum.de](mailto:info@tsv-lesum.de)**

**Internet: [www.tsv-lesum.de](http://www.tsv-lesum.de)**