

Montag

Gesundheit / Reha / Kurse

- 08.30 - 09.30 Uhr **Bewegung in der Krebsnachsorge**
ab 01.08.2022
10.15 - 11.15 Uhr **Reha**
Leitung: Sabine Büniger
(am 01. / 08. / 15. / 22.08. mit Andrea)
- 10.00 - 11.00 Uhr **Gehschule mit Musik**
11.00 - 12.00 Uhr **Reha**
Leitung: Inge Deppert
- 11.15 - 12.15 Uhr **Reha**
Gesund durch Bewegung - Bewegungstherapie
Leitung: Nakhue Zeller
(am 25.07. / 08. / 22.08. mit Merle)
(18.07. / 01. / 15.08. fällt aus)
- 15.15 - 16.15 Uhr **Reha**
Ausgleichende Körperarbeit und Entspannung für den Rücken
Leitung: Andrea Heißenbüttel
(am 18.07. mit Leonie)
- 16.30 - 17.30 Uhr **Reha**
Lungensport
Leitung: Leonie Koeniger
- 17.15 - 18.30 Uhr **Reha**
Sanfte Gymnastik für Frauen
Leitung: Susanne Gesing
(am 25.07. mit Merle)
- 18.45 - 20.15 Uhr **Reha**
Von Kopf bis Fuß
Leitung: Susanne Gesing
(am 25.07. mit Merle)
- 19.00 - 20.15 Uhr **Pilates und Körperarbeit (A/M)**
Leitung: Sibylle Böhling
(nicht am 18. / 25.07. / 02.08.)

Dienstag

- 10.15 - 11.30 Uhr **Reha**
Sanfte Gymnastik für Frauen (F)
Leitung: Merle Fritz
(19.07. / 02. / 16.08. fällt aus)
- 12.00 - 13.15 Uhr **Ausgleichsgymnastik für den Rücken für Männer**
Leitung: Inge Deppert
(nicht in den Sommerferien)
- 15.00 - 16.00 Uhr **Reha**
Gehschule mit Musik
Leitung: Inge Deppert
- 17.00 - 18.00 Uhr **Reha**
Rhythmik und Tanz für Erwachsene mit Behinderung
Leitung: Bettina Chmielewski



Mittwoch

- 09.00 - 10.15 Uhr **Reha**
Ausgleichsgymnastik für den Rücken
Leitung: Inge Deppert
- 10.30 - 11.45 Uhr **Reha**
Ausgleichsgymnastik für den Rücken
Leitung: Inge Deppert
- 16.30 - 17.30 Uhr **Reha**
Bewegung und Rhythmik für Jugendliche mit Handicap
Leitung: Bettina Chmielewski
- 18.00 - 19.15 Uhr **Ballett für Erwachsene**
Leitung: Sabine Büniger
(nicht in den Sommerferien)
Alternative:
Pilates für Tänzerinnen
siehe **Workshops** unten



SommerKinderWochen + Workshops

18. - 22.07.2022 **1. Sommer-Kinder-Woche**
09.00 - 15.00 Uhr Sabine Büniger
Beitrag: € 60,-
15. - 19.08.2022 **2. Sommer-Kinder-Woche**
09.00 - 15.00 Uhr Christiane Windeler
Beitrag: € 60,-

Mehr Informationen zu den Sommer-Kinder-Wochen und Workshops finden Sie auf unserer Webseite www.impuls-bremen.de

Kurzfristige Termin-Änderungen finden Sie ebenfalls auf unserer Webseite.

Teilnehmer*innen, deren Kurse nicht stattfinden, können andere Kurse oder Workshops besuchen!

- 23.07. / 13. / 20.08. **Freie Tanzformen & YinYoga**
2022 Susanne Gesing
17:00 - 19:00 Uhr Anmeldung über Webseite
- 27.07. / 03. / 10. / 24.08.2022 **Pilates für Tänzerinnen**
18:00 - 19:15 Uhr Andrea Heißenbüttel
Beitrag: € 10,- pro Termin für Nichtmitglieder

Donnerstag

Gesundheit / Reha / Kurse

- 14.30 - 15.30 Uhr
Reha **Ausgleichende Körperarbeit und Entspannung für den Rücken**
Leitung: Inge Deppert
- 18.00 - 19.15 Uhr
Reha **Gesund durch Bewegung + Von Kopf bis Fuß**
Leitung: Susanne Gesing

Rathaus Hemelingen*

- 16.30 - 17.30 Uhr
Reha **Rehasport für Einsteiger**
Leitung: Christiane Windeler
(nicht am 27.07. / 04. / 11.08.)

* Diese Kurse finden im Alten Rathaus Hemelingen, Rathausplatz 1 statt

Freitag

Gesundheit / Reha / Kurse

- 15.15 - 16.30 Uhr
Reha **Ausgleichsgymnastik für den Rücken**
Leitung: Bettina Chmielewski

Information für Mitglieder

Mitglieder sind berechtigt, während der Sommerferien alle Kurse zu besuchen.. Eine Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für alle Kurse kostet € 60,--

impuls bewegt!

Ob klein oder groß, fit oder eingeschränkt - bei uns kommen alle in Bewegung.

Die Tanzkurse beginnen schon mit den Kleinsten - ab 3 Jahren - die mit Tanz und Ballett die Grundlagen der tänzerischen Bewegung lernen. Für die Älteren geht es weiter mit HipHop und Ballett.

Unsere Gesundheitskurse werden von qualifizierten Dozentinnen angeleitet, die auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen.

impuls ist inzwischen einer der größten Anbieter für Rehabilitationssport in Bremen.

Auch für Menschen mit Behinderungen bieten wir Kurse an, in denen mit Bewegung und Rhythmus Körpergefühl und Beweglichkeit verbessert wird.

Wir wünschen allen viel Spaß in unseren Kursen - kommen Sie gerne vorbei. Eine Stunde zum Schnuppern ist kostenlos (außer sie wollen den Kurs im Rahmen von Rehabilitationssport besuchen).

Ihr **impuls**-Team



impuls e.V.

Fleetrade 78, 28207 Bremen
Fon +49 (0)421 - 4 98 94 94
Fax +49 (0)421 - 4 98 60 48
www.impuls-bremen.de
info@impuls-bremen.de

Bankverbindung
Sparkasse Bremen
IBAN: DE18 2905 0101 0001 6202 93
BIC: SBREDE22

Für Veranstaltungen im ehemaligen **Rathaus Hemelingen** beachten Sie bitte unser gesondertes Programm und unsere Webseite.

Unsere Beiträge und Fristen entnehmen Sie bitte ebenfalls unserer Webseite.



impuls e.V.

Zentrum für gesunde und künstlerische Bewegung



Sommerprogramm

14. Juli bis 24. August 2022

**Tanz
Gesundheit
Rehabilitationssport**



www.impuls-bremen.de