

Montag

Dienstag

Mittwoch

Gesundheit / Reha / Kurse

- 08.30 - 09.30 Uhr
Reha **Bewegung in der Krebsnachsorge**
(findet statt am 24.06, 01. und 08.07.2024, jedoch nicht am 15., 22. und 29.07.2024)
- 10.30 - 11.30 Uhr
Reha **Begleitung bei Gelenk und Rückenbeschwerden + Gesund durch Bewegung**
(Kurszusammenlegung)
- 15.15 - 16.15 Uhr
Reha **Ausgleichende Körperarbeit und Entspannung für den Rücken**
- 17.15 - 18.30 Uhr
Reha **Sanfte Gymnastik für Frauen**
(nicht am 29.07. und 05.08., ggf. Vertretung. Wird bekannt gegeben)
- 18.45 - 20.15 Uhr
Reha **Von Kopf bis Fuß**
(nicht am 29.07. und 05.08., ggf. Vertretung. Wird bekannt gegeben)
- 19.00 - 20.15 Uhr
Pilates und Körperarbeit (A/M)

- 10.15 - 11.30 Uhr
Reha **Sanfte Gymnastik für Frauen (F)**
- 12.00 - 13.15 Uhr
Ausgleichsgymnastik für den Rücken für Männer über 60
(nicht in den Sommerferien)
- 15.00 - 16.00 Uhr
Reha **Gehschule und Sitzgymnastik**
- 15.00 - 16.00 Uhr **Lungensport**
- 16.45 - 17.45 Uhr
Reha **Rhythmik und Tanz für Erwachsene mit Behinderung**

- 09.00 - 10.15 Uhr
Reha **Ausgleichsgymnastik für den Rücken**
- 10.30 - 11.45 Uhr
Reha **Ausgleichsgymnastik für den Rücken**
- 18.00 - 19.15 Uhr **Ballett für Erwachsene**
(findet statt am 26.06, 03. + 10. sowie 24.07.2024. Am 31.07.2024 vertritt Andrea. Am 07. + 14. 08.2024 fällt das Training aus)



Sommer-Kinder-Wochen / Bildungszeiten

24. - 28.06.2024 **1. Sommer-Kinder-Woche**
09.00 - 15.00 Uhr Sabine Bünger
Beitrag: € 110,-

05. + 06.09.2024 **Bildungszeiten bei impuls**
21. - 25.10.2024 **Alltagsinseln**
Körperreisen
Mehr Infos auf der Webseite

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

Kurzfristige Termin-Änderungen finden Sie ebenfalls auf unserer Webseite.

Mitglieder können andere - auch mehrere Kurse besuchen!

Reha-Teilnehmer*innen ausschließlich die angebotenen Ersatzkurse.

Die Kurse in den Sommerferien werden von verschiedenen Lehrkräften - die sich untereinander vertreten - geführt.

Donnerstag

Gesundheit / Reha / Kurse

10.30 - 11.45 Uhr	Hatha-Yoga
11.00 - 12.00 Uhr Reha	Gehschule und Sitzgymnastik
15.00 - 16.00 Uhr Reha	Ausgleichende Körperarbeit und Entspannung für den Rücken (großer Raum)
16.30 - 17.45 Uhr Reha	Gesund durch Bewegung (großer Raum) <i>(nicht am 01.08. und 08.08. ggf. Vertretung. Wird bekannt gegeben)</i>
18.00 - 19.15 Uhr Reha	Von Kopf bis Fuß <i>(nicht am 01.08. und 08.08. ggf. Vertretung. Wird bekannt gegeben)</i>

Kursleiterinnen:

Sibylle Böhling
Inge Deppert
Susanne Gesing
Milena Rosin
Friederike Staude

Workshop (externes Angebot):

YinYoga-Praxis am **13. Juli 2024** in der Zeit von **17:00 - 19:00 Uhr** mit **Susanne Gesing**
Gebühr: € 25,--
Anmeldungen unter suges@posteo.de

Angaben vorerst noch ohne Gewähr!

Information für Mitglieder

Mitglieder sind berechtigt, während der Sommerferien alle Kurse zu besuchen.. Eine Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für alle Kurse kostet € 50,--

impuls bewegt!

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

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 mit dem Sommerprogramm - 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
www.impuls-bremen.de
info@impuls-bremen.de

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

Unsere Beiträge und Fristen entnehmen Sie bitte unserer Webseite.



impuls e.V.

Zentrum für gesunde und künstlerische Bewegung



Sommerprogramm

08. Juli bis 02. August 2024

Schließzeit vom 24. Juni bis 05. Juli 2024

Tanz
Gesundheit
Rehabilitationssport



www.impuls-bremen.de