

Montag

Dienstag

Mittwoch

Gesundheit / Reha / Kurse

- 08.30 - 09.30 Uhr **Bewegung in der Krebsnachsorge**
Reha
Leitung: Sabine Büniger
(am 09. / 16. / 23. / 30.08. von **10:15 - 11:15** Uhr mit Andrea Heißenbüttel)
- 10.00 - 11.00 Uhr **Gehschule mit Musik**
Reha
Leitung: Inge Deppert
- 11.15 - 12.15 Uhr **Gesund durch Bewegung - Bewegungstherapie**
Reha
Leitung: Silke Schreiner
(am 26.07 / 02. / 09. / 16.08. mit Inge Deppert)
- 15.15 - 16.15 Uhr **Ausgleichende Körperarbeit und Entspannung für den Rücken**
Reha
Leitung: Andrea Heißenbüttel
- 16.30 - 17.30 Uhr **Lungensport**
Reha
Leitung: Leonie Koeniger
- 17.15 - 18.30 Uhr **Sanfte Gymnastik für Frauen**
Reha
Leitung: Susanne Gesing
(am 02. / 09. / 16.08. mit Merle Fritz)
- 19.00 - 20.15 Uhr **Von Kopf bis Fuß**
Reha
Leitung: Susanne Gesing
(am 02. / 09. / 16.08. mit Merle Fritz)
- 19.00 - 20.15 Uhr **Pilates und Körperarbeit (A/M)**
Reha
Leitung: Sibylle Böhling
(nicht am 26.07. / 02. / 09.08.)

- 09.30 - 10.15 Uhr **Sanfte Gymnastik für Frauen (A)**
Reha
Leitung: Leonie Koeniger
- 10.15 - 11.30 Uhr **Sanfte Gymnastik für Frauen (F)**
Reha
Leitung: Leonie Koeniger
- 12.00 - 13.15 Uhr **Ausgleichsgymnastik für Rücken und Gelenkprobleme**
Reha
Leitung: Inge Deppert
- 15.00 - 16.00 Uhr **Gehschule mit Musik**
Reha
Leitung: Inge Deppert
- 17.00 - 18.00 Uhr **Rhythmik und Tanz für Erwachsene mit Behinderung**
Reha
Leitung: Bettina Chmielewski

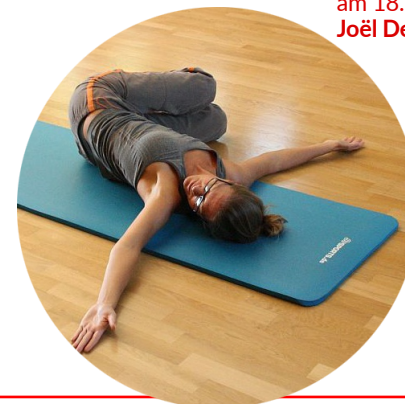


Mehr Informationen zu den Sommer-Kinder-Wochen und Workshops finden Sie auf unserer Webseite www.impuls-bremen.de

Kurzfristige Termin-Änderungen finden Sie ebenfalls auf unserer Webseite.

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

- 09.00 - 10.15 Uhr **Ausgleichsgymnastik für den Rücken**
Reha
Leitung: Inge Deppert
- 10.30 - 11.45 Uhr **Ausgleichsgymnastik für den Rücken**
Reha
Leitung: Inge Deppert
- 16.30 - 17.30 Uhr **Bewegung und Rhythmik für Jugendliche mit Handicap**
Reha
Leitung: Bettina Chmielewski
(nicht am 25.08. / 01.09.)
- 18.00 - 19.00 Uhr **Ballett für Erwachsene**
Leitung: Sabine Büniger
(am 11. 08. mit **Theresa Windmann**
→ **Thema: Latin Joy**
am 18. / 25.08 und 01.09. mit **Joël Detiège**)



SommerKinderWochen + Workshops

26. - 30.07.2021 **1. Sommer-Kinder-Woche**
09.00 - 15.00 Uhr
Sabine Büniger
Beitrag: € 60,--
23. - 27.08.2021 **2. Sommer-Kinder-Woche**
09.00 - 15.00 Uhr
Christiane Windeler
Beitrag: € 60,--

18. + 19.09.2021 **Afro-Tanz + Fit4Drums**
im **Alten Rathaus Hemelingen**
11.00 - 15.15 Uhr
Petra Siekermann
Beitrag: € 45,-- ein Tag
€ 80,-- beide Tage
- 24./31.07/28.08. 2021 **Tanz-Workshop**
17.00 - 19.00 Uhr
Susanne Gesing
Beitrag: Mitglieder frei
€ 20,-- Nichtmitglieder pro Termin
- 25.08.2021 **HipHop-Workshop für junge Menschen mit Behinderung**
15:30 - 17:40 Uhr
Bettina Chmielewski
Der Workshop ist kostenfrei!

Donnerstag

Gesundheit / Reha / Kurse

10.15 - 11.30 Uhr	Ausgleichsgymnastik für den Rücken
Reha	Leitung: Bettina Chmielewski
14.45 - 16.00 Uhr	Ausgleichende Körperarbeit und Entspannung für den Rücken
Reha	Leitung: Inge Deppert
18.45 - 20.00 Uhr	Gesund durch Bewegung
Reha	Leitung: Susanne Gesing (am 05. / 12. / 19.08. mit noch gesuchter Vertretung)

Rathaus Hemelingen*

16.30 - 17.30 Uhr	Rehasport für Einsteiger
Reha	Leitung: Christiane Windeler (nicht am 29.07. / 05.08.)

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

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



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.



Zentrum für gesunde und künstlerische Bewegung



Sommerprogramm

22. Juli bis 01. September 2021

Tanz
Gesundheit
Rehabilitationssport



www.impuls-bremen.de