

# TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Stand: 16.03.18

## **Anmeldung**

Die Anmeldung kann schriftlich, telefonisch oder persönlich erfolgen. Durchführung des Kurses, wenn mind. 8 verbindliche Anmeldungen vorliegen. Kursplätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

## **Rücktritt**

Ein **Rücktritt** von der Anmeldung ist bis zu **10 Tagen vor** Kursbeginn kostenfrei möglich. Bitte den Rücktritt der Geschäftsstelle **schriftlich** mitteilen. Danach sind 50 % der Kursgebühr zu entrichten. Nach Beginn des Kurses besteht kein Anspruch auf Rückvergütung der Kursgebühr. Dies gilt auch bei Nichtteilnahme an einzelnen Stunden.

## **Zahlung**

Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn gemäß Kursbestätigung zu tätigen.

## ANMELDUNG

BTS-Neustadt  
Erlenstr. 85a  
28199 Bremen

Tel. 0421 / 59 80 453  
Fax 0421 / 59 80 454  
E-mail: info@btsneustadt-bremen.de

## **Öffnungszeiten der Geschäftsstelle**

Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr  
Mittwoch 16.00 – 18.00 Uhr

## **Teilnahmegebühr**

BOP, Pilates, Mollig&Fit (pro Termin):	Mitglieder: € 2,50
Funktionsgymnastik	Nichtmitglieder: € 5,00
Rückenkurse (pro Termin):	Mitglieder: € 3,00
Zumba	Nichtmitglieder: € 6,00
Qi Gong, Yoga, (pro Termin) 60 /90 Min	Mitglieder: € 3,25 / 5,00
	Nichtmitglieder: € 6,50 /10,00

Teilnahmebestätigung: € 2,00 (Bitte direkt mit der Kursgebühr überweisen)  
Eine Prüfung, ob Gebühren erstattet werden, muß durch den Teilnehmer mit seiner Krankenkasse geprüft werden.

Die Kurse haben eine bestimmte Dauer. Es kann nur ein kompletter Kurs belegt werden, d.h. auch bei Nichtteilnahme an einigen Terminen muss der komplette Kurs bezahlt werden. Kursbeginn ist jeweils zu Beginn des Jahres, nach den Oster- und nach den Sommerferien. Die genauen Termine erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle der BTS-Neustadt.

# Gesundheits- und Fitnesskurse

bei der BTS Neustadt



## Rückenfit

Durch Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen soll versucht werden, Verspannungen zu lösen und event. Rückenschmerzen zu lindern. Außerdem werden verschiedene Entspannungs- bzw. Massageübungen vorgestellt. Zusätzlich wird das Herz-Kreislaufsystem durch leichte rückengerechte Aerobicübungen trainiert.

Kursleiterin:	Sabine Brandt	
Termin:	Montag	18.00 – 18.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a
	Montag	18.45 – 19.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a
<b>50+</b>	Dienstag	9.30 – 10.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a
<b>50+</b>	Donnerstag	9.30 – 10.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

## Präventive Funktionsgymnastik 40+

Gesundheit, Fitness und Muskelkraft  
Probleme mit dem Rücken? Bauch, Oberschenkel und Po sollen auch trainiert werden?  
Dann sind Frauen ab 40 (aber auch jüngere Frauen) in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs beginnt mit einer Aufwärmphase für das Herz-Kreislauf-System. Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur auf sanfte und schonende Weise runden die Stunde ab.

Kursleiterin:	Petra Schröder	
Termin :	Montag	19:00 – 20:00 Uhr, Halle Volkmannstr.

## Rückenfitness

Die Stunde beginnt mit einer rückengerechten Aufwärmphase. Danach werden die Muskeln durch verschiedene Übungen gekräftigt und gedehnt. Eine kleine Entspannung rundet die Stunde ab.

Kursleiterin:	Astrid Kratsch	
Termin:	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85a

## BOP Plus

In diesen Kursen wird das Herz- Kreislaufsystem gestärkt. Außerdem wird durch gezielte Übungen auch mit Handgeräten wie Hanteln, Tubes und Therabändern die gesamte Muskulatur gekräftigt. Gezielt werden Bauch, Beine und Po angesprochen.

Kursleiterin:	Susanne Bätjer	
Termine:	Dienstag	18.15 – 19.00 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a
		19.00 – 19.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a
	Donnerstag	19.00 – 19.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

## Qi Gong am Morgen

Qi Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und ermöglicht uns, selbst etwas für die Stärkung der Gesundheit zu tun. Es stärkt das Immunsystem, die Muskeln, Sehnen und Knochen, verbessert Beweglichkeit und baut Stress ab.

Kursleiterin:	Susanne Strohm	
Termin:	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr, Mehrzweckraum, Erlenstr. 85 a

## Mollig und Fit

Eine Sportstunde nicht nur für mollige Personen. Es werden leichte Ausdauerübungen, sowie Kräftigungsübungen gerade auch in den Problemzonen angeboten. Die Stunde klingt mit Entspannung aus.

Kursleiter:	Team	
Termin:	Samstag, 09.30 – 10.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a	

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen und Stretching kombiniert – alles in harmonisch fließenden Bewegungen. Im Besonderen wird die Tiefenmuskulatur des Rumpfes angesprochen.

Kursleiterin:	Susanne Bätjer	
Termin:	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

## Kundalini-Yoga

(AnfängerInnen sind willkommen und werden sorgfältig angeleitet)  
ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Sie kräftigt den Körper und das Nervensystem, löst Verspannungen, vertieft den Atem, balanciert den Geist, fördert Durchhaltevermögen und innere Stabilität, Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit. Es werden Übungen zur Körperhaltung, Entspannung und Meditation angeleitet, die für Jung und Alt geeignet sind

Kursleiterin:	Ulrike Kempin	
Termin:	Mittwoch	20.00 – 21.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

## Zumba

Die Party die Dich fit macht !  
Zumba ist das Fitness Workout.  
Lass Dich begeistern, und tanze zu cooler Musik und heißen Rhythmen.  
Die Choreographien sind leicht zu erlernen, so dass sich auch Einsteiger i.d.R. schnell efinden.

Mach einfach mit und hab Spaß; 1 Stunde lang coole Beats und schweißtreibende Moves.		
Kursleiter:	Jens Timmermann	
Termin:	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a