

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### 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
Yoga, (pro Termin) 90 Min	Mitglieder: € 5,00
	Nichtmitglieder: € 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.

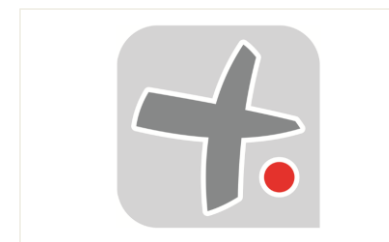
Die Kurse haben eine bestimmte Dauer. Es kann nur ein kompletter Kurs belegt werden, d.h. auch bei Nichtteilnahme an einigen Terminen muss der komplette Kurs bezahlt werden. Kursbeginn ist jeweils zu Beginn des Jahres, nach den Oster- und nach den Sommerferien. Die genauen Termine erfragen Sie bitte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

# Gesundheits-

# und

# Fitnesskurse

## bei der BTS Neustadt



## **Rückenfit Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (ZPP zertifiziert)**

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 17.50 – 18.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a  
Montag 18.45 – 19.40 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a  
**60+** Dienstag 9.30 – 10.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a  
**60+** 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: Anja Kies  
Termin : Montag 19:00 – 20:00 Uhr, Halle Volkmannstr.

## **Rückenfit Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (ZPP zertifiziert)**

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 18.00 – 18.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a  
19.00 – 19.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a  
Donnerstag 19.00 – 19.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

## **Mollig und Fit**

Eine Sportstunde nicht nur für mollige Personen. Es werden leichte Ausdauerübungen sowie Kräftigungsübungen gerade auch für die Problemzonen angeboten.

Kursleiterin: Doris Schubert  
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

Kursleiter: Meyek Stockhinger  
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 einfinden.

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