

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.

Stand: 19.05.2026

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

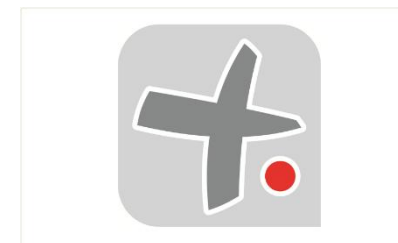
BOP, Deep Work, Ganzkörper Workout	(pro Termin):	Mitglieder: € 3,50 Nichtmitglieder: € 7,00
Rückenfit Zumba	(pro Termin):	Mitglieder: € 4,00 Nichtmitglieder: € 8,00
Haltung und Bewegung ZPP zertifiziert	(pro Termin):	Mitglieder € 4,50 Nichtmitglieder € 9,00

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





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 Aerobic Übungen 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

Rückenfit

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: Martina Hartert

Termin: Mittwoch 09.30 – 10.30 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

Ganzkörper Workout

Kursleiterin: Barbara Fink

Termin: Donnerstag 19.00 – 19.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

Deep Work

Hier wird im Besonderen wird die Tiefenmuskulatur des Körpers angesprochen.

Kursleiterin: Barbara Fink

Termin: Donnerstag 18.00 – 19.00 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