

September 2015

Aktivurlaub vom 07. — 11.09.2015

„Gesund und aktiv älter werden“

Dieser Kurzurlaub ist eine willkommene Auszeit aus dem Alltag und gibt uns die Möglichkeit erholt, entspannt, mit „neuer Haltung“ und einem gestärkten Rücken in den Alltag zurückzukehren.

Angeboten werden abwechslungsreiche und aufeinander abgestimmte Beweglichkeits-, Koordinations- und Kräftigungsübungen, die freiwillig genutzt werden können.

In der Natur können wir beim Walken, Fahrradfahren und Wandern unsere Ausdauer trainieren, Kraft schöpfen und die Umgebung erkunden. Aqua-Fitness-Einheiten im hauseigenen Schwimmbad versprechen Abwechslung und Spaß. Freie Nachmittage zum Bummeln oder für eigene Aktivitäten sind eingeplant.

Wer mag, kann den Tag mit Qigong beginnen und mit unterschiedlichen bewährten Entspannungstechniken ausklingen lassen.

Veranstaltungsort: Das Hotel Schild liegt in Tossens auf der Ferienhalbinsel Butjadingen. Es verfügt über ein Schwimmbad, eine Sauna und hauseigene Fahrräder.

Leitung: Ingrid Sandhop

Kosten: 340,00 € für ÜN Vollpension

Anmeldung: unter der Veranstaltungsnummer: 4439-15 beim LSB, Tel.: 0421/79287-36
E-mail: bildungswerk@lsb-bremen.de,

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

September 2015

Freitag 18.09.2015 · 18:00 Uhr

Einladung zu einer Lesung von „Een Kriminologeschied mit Bratkartüffels und Speegeleier“

In dieser Lesung stellt uns der Autor sein Erstlingswerk **Doot as Schiet: Een Kriminolroman mit twee Doden vör Neewark** vor.

Zu Beginn der Veranstaltung serviert der Vereinswirt „Bratkartüffels mit 2 Speegeleier“. Im Anschluss beginnt die Lesung.

Lesung: Autor **Dr. Günter Ihmels**

Veranstaltungsort: SFL — Vereinsgaststätte
Mecklenburger Weg 178

Kosten: 7,90 € Eintritt + incl. Essen

Anmeldung: verbindliche Zusage erforderlich beim Vereinswirt, Tel. 628 25, oder unter E-Mail: senioren ausschuss@sfl-bremerhaven.de

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

Anmeldekriterien:

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich 60 PLUS Mitglieder und Kurzzeitmitglieder (Kursmitglieder) des SFL.

Ausnahmen nur auf Anfrage, oder wenn es anders ausgewiesen ist!

Nur Mitglieder sind über den Verein versichert. Gäste (Ersatzpersonen, Begleitpersonen usw.) nehmen auf eigene Gefahr teil.

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Montag 17.00-20.00 Uhr,

Mittwoch 10.00-12.00 Uhr

Veranstaltungen 2015 III. Quartal

60



PLUS

Senioren ausschuss

Sport-Freizeit Leherheide

Bremerhaven e. V.

Juli 2015

Mittwoch, 08.07.2015 · 10.00 — 12.00 Uhr

Boule — Schnupperstunde

Boule ist ein französischer Wettkampf- und Freizeitsport, der seit Jahren auch in Deutschland immer mehr Anhänger findet. Dieses französische Flair bieten wir seit 2000 auch in Leherheide an.

Ziel des Spiels ist, 680 - 800 Gramm schwere Metallkugeln möglichst nahe an eine zuvor geworfene Zielkugel aus Holz (Schwein genannt) zu werfen.

Treffpunkt: **Boule Platz**
zwischen Vereinshaus und SportFit

Kosten: **kostenfrei**

Leitung: Annegret Menzel,
Senioren Ausschuss

Anmeldung: bei Annegret Menzel,
Tel. 0471— 88 104

Anmeldeschluss: 06. Juli 2015

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

Juli 2015

Donnerstag, 2./9./16. und 23.07.2015

11:00 Uhr - 12:00 Uhr

Tenniskursus

für Anfänger oder Wiedereinsteiger

In diesem Schnupperkurs lernen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmern unter fachkundiger Anleitung den Tennissport kennen oder frischen Ihre Kenntnisse wieder auf.

Im Anschluss können Sie diesen Sport weiter unter fachkundiger Anleitung, alleine, gemeinsam mit dem Partner oder in unserer Seniorenabteilung bis ins hohe Alter betreiben.

Schläger und Bälle werden gestellt. Mitzubringen sind lediglich Profilsportschuhe, Spaß an der Bewegung an der frischen Luft und schon kann es losgehen.

Trainerin: **Sandra Renz**

Veranstaltungsort: **SFL — Tennisplätze**
Mecklenburger Weg 178

Kosten: **20,00 € für den Kurs**

Leitung und Anmeldung:

Sandra Renz, Tel. 0151 / 50 520 149

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Anmeldeschluss: 25. Juni 2015

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

August 2015

Samstag, 22.08.2015 · 08:15 Uhr

Worpswede mit Schiff und Bahn

Wir fahren mit dem Bus ab Parkplatz SFL nach Bremen-Vegesack und schippern von dort mit der „Alma“ zu dem schönen Ort Worpswede. Dort bleibt genügend Zeit das Künstlerdorf zu erkunden.

Zurück geht es mit dem „Moor-Express“ bis Stade. Von dort bringt uns der Bus zurück nach Bremerhaven

Abfahrt: **08:15 Uhr, SFL-Parkplatz**
Rückkehr ca. 20:00 Uhr

Kosten: **50,00 €/Person** inklusive aller Transporte und Frühstück

Anmeldung und Bezahlung:

Bei Brigitte und Horst Kuhl, Tel.: 6 47 40

Eine Kostenerstattung bei Nichtteilnahme nach der Anmeldung und Bezahlung ist nicht möglich. Für einen Ersatz ist selbst zu sorgen.

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.