

Angebote aus dem Gesundheitssport

Kooperationspartner mehrerer Krankenkassen durch anerkannte Reha- und Präventivmaßnahmen. Sämtliche Gesundheitssportangebote sind auch als Kurs zu buchen. Kosten bitte in der Geschäftsstelle erfragen.

Schulter-Arm Gymnastik

Dienstag 18:00-19:00 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Aktiv gegen Osteoporose

Dienstag 10:30-11:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Wassergymnastik

Schwimmbad

Dienstag 18:00-19:00 Uhr Fritz-Reuter Schule

Dienstag 19:00-20:00 Uhr Fritz-Reuter Schule

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr Fritz-Reuter Schule (F)

Mittwoch 19:00-20:00 Uhr Fritz-Reuter Schule (F)

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich. (F) = Frauengruppe

Wirbelsäulenfunktionstraining *

Montag 16:00-17:00 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Dienstag 17:00-18:00 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Mittwoch 17:30-18:30 Uhr St.-Ansgar Schule (F)

Mittwoch 18.45-19:45 Uhr St.-Ansgar Schule (F)

Donnerstag 09:30-10:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Donnerstag 10:30-11:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Donnerstag 17:45-18:45 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Donnerstag 18:45-19:45 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Freitag 08:30-09:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Herzsport* mit Verordnung und ärztlicher Betreuung

Dienstag 19:30-20:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Herzsport* ohne ärztliche Betreuung

Mittwoch 17:45-18:45 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Mittwoch 19:00-20:00 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Meditativer Tanz

Freitag 17:00-18:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

1X im Monat, Anmeldung erforderlich.

DTB Nordic Walking Kurs *

Treffpunkt SFL Parkplatz

Mittwoch 17:30-19:00 Uhr Anfängerkurs (10 ÜE)

Mittwoch Trainingsgruppe-Fortgeschrittene in Planung

Nutzen Sie weitere sportliche Angebote aus dem:

* **Gesundheitssport** (Flyer Gesundheitssport) und

* **SportFit - Fitness - Studio**, Tel. 0471-6 999 346

Wir hoffen Sie finden Gefallen an einem unserer Kurse und können Sie schon bald in unserem Verein begrüßen.

SFL – Bremerhaven e. V.
Mecklenburger Weg 178 a
27578 Bremerhaven

Tel.: 0471 – 6 24 29

www.sfl-bremerhaven.de

Informationen über Vereinsbeiträge und Kursgebühren erteilt die Geschäftsstelle:

Öffnungszeiten

Montag 17.00 - 20.00 Uhr

Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr

E-Mail: geschaeftsstelle@sfl-bremerhaven.de

Januar 2017

Attraktive Kurs - Angebote im Sport - Freizeit - Leherheide

Für Neueinsteiger geeignet

50



PLUS

Ausgezeichnet mit dem:

* „Pluspunkt Gesundheit“ des DTB

* „SPORT PRO GESUNDHEIT“ des DSB und der Bundesärztekammer

* Sieger im Bundeswettbewerb „Bewegung, Spiel und Sport im Alter“

* 3. Platz im Bundeswettbewerb **Bewegungsnetzwerk 50+**



Mehr Lebensqualität durch Bewegung

Pilates *

Montag 17:00-17:045 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Bauch - Beine - Po *

Montag 10:00-11:00 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Er und Sie Fitnesstraining *

Mittwoch 10:00-11:00 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Donnerstag 08:45-09:30 Uhr SFL-Dojo

Donnerstag 20:00-22:00 Uhr Friedr.-Ebert Schule

Gymnastik mit und auf dem Hocker *

Donnerstag 09:45-10:45 Uhr Lukaskirche
Behindertengerechter Zugang

Gymnastik Frauen *

Montag 18:00-19:00 Uhr Fritz-Husmann Schule

Montag 18:15-19:45 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Dienstag 09:30-10:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr Fritz-Husmann Schule

Gymnastik für Frauen mit Bewegungseinschränkung *

Montag 15:00-16:00 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Tanzen Folklore und mehr *

Donnerstag 15:30-17:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle
Nur für Fortgeschrittene

Yoga am Nachmittag*

Mittwoch 15:00-16:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Prellball für Männer *

Dienstag 19:00-20:30 Uhr Friedr.-Ebert Schule

Trimm dich *

Dienstag 19:00-20:30 Uhr Friedr.-Ebert Schule

**Die mit einem (*) gekennzeichneten Sportangebote
sind auch als Kurs zu buchen.**

Kosten für 10 Übungseinheiten 60,00 €

Sonstige Angebote

Denksport* (Es werden 2 Kurse /Jahr angeboten)

Dienstag 10:00-11:30 Uhr SFL-Freizeitraum
Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen,
„Schnupperstunden“ möglich. Auskunft und Anmeldung
bei Margot Brockmann, Tel. 80 60 860.

Spielefamilie „Gehirnjogging“

Dienstag 15:00-17:00 Uhr SFL-Freizeitraum
alle 14 Tage
Anmeldung bei Waltraud Meyer: Tel 6 30 66

Dienstag 15:00-18:00 Uhr alle 14 Tage
Anmeldung bei Annegret Schoeße: Tel. 8 21 62

Knüddeltreff (Handarbeiten)

Mittwoch 15:00-17:30 Uhr SFL-Freizeitraum
alle 14 Tage

Maritimer Männerchor

Donnerstag 19:30-21:00 Uhr SFL-Freizeitraum

Kegeln auf den SFL Kegelbahnen

Anmeldung direkt beim Vereinswirt, Tel. 6 28 25

Selbstbehauptungstraining

Kooperation mit der Ortspolizeibehörde auf Anfrage

Aussenaktivitäten

Boule

Dienstag 10:30-11.30 Uhr Bouleplatz Vereinsgelände

Donnerstag 16:00-18:00 Uhr im Sommer
15:00-17:00 Uhr im Winter

Sonntag 10:00-12:00 Uhr

Tennis

Im Sommer vormittags am Montag und Donnerstag
von 9:00-11:00 Uhr auf den vereinseigenen Plätzen.
Anmeldung unter Tel. 04743—1521

Ausflüge auf dem Fahrrad

Donnerstag 14:00 Uhr SFL— Parkplatz

- Treffen jeden dritten Donnerstag im Monat, ca. 10-15 km
- Treffen jeden vierten Donnerstag im Monat, ca. 30 km

Beide Gruppen legen eine Kaffeepause ein.
Die Fahrräder sind in einem einwandfreien Zustand zu
halten. Es ist kein Pannendienst vorhanden.

Wandern

Donnerstag 14:00 Uhr SFL— Parkplatz
Treffen jeden zweiten Donnerstag im Monat.

Nach der ca. 8 km langen Wanderung kehren wir zum
Kaffee trinken ein. Laufzeit ca. 2-2 1/2 Stunden.

Walking

Montag 09:30-10:30 Uhr Treffpunkt Parkplatz
LTS-Sportanlage Speckenbüttel

Montag 16:00-17:00 Uhr Treffpunkt SFL Parkplatz

Nordic Walking — Fortgeschrittene

Montag 10:00-11:00 Uhr Parktor Speckenbüttel