

Donnerstag

Gesundheit / Reha

- 10.15 - 11.30 Uhr
Reha
Ausgleichsgymnastik für den Rücken
Leitung: Bettina Chmielewski
- 14.45 - 16.00 Uhr
Reha
Ausgleichende Körperarbeit und Entspannung für den Rücken für Frauen
Leitung: Nakhue Zeller / I.D.
- 16.00 - 17.00 Uhr
Reha
Gehschule mit Musik
Leitung: Inge Deppert
- 17.00 - 18.15 Uhr
Reha
Gesund durch Bewegung
Leitung: Susanne Gesing
- 18.00 - 19.30 Uhr
Hatha-Yoga
Leitung: Brigitte Kraus
- 18.30 - 20.00 Uhr
Reha
Rückengerechtes Herz-Kreislauftraining
Leitung: Susanne Gesing

Rathaus Hemelingen*

- 15.30 - 16.30 Uhr
Gesund durch Bewegung
Leitung: Christiane Windeler
- 16.30 - 17.30 Uhr
Reha
Rehasport für Einsteiger
Leitung: Christiane Windeler
- 17.30 - 18.30 Uhr
Sanftes Yoga
Leitung: Christiane Windeler

* Diese Kurse finden im Alten Rathaus Hemelingen, Rathausplatz 1 statt

Kinder / Jugendliche

- 15.30 - 16.30 Uhr
Tanz und Ballett (3 - 5 Jahre)
Leitung: Sabine Büniger
- 16.30 - 17.30 Uhr
Tanz und Ballett (6 - 8 Jahre)
Leitung: Sabine Büniger
- 17.30 - 18.30 Uhr
Tanz und Ballett (ab 8 Jahre)
Leitung: Sabine Büniger

Freitag

Kinder / Jugendliche

- 15.30 - 16.30 Uhr
(In Planung)
Jazz & Modern Dance
(13 - 15 Jahre)
Leitung: Joscha Lindhorst
- 16.30 - 18.00 Uhr
(In Planung)
Contemporary Dance
(ab 16 Jahre)
Leitung: Joscha Lindhorst

impuls bewegt!

Ob klein oder groß, fit oder eingeschränkt - bei uns kommen alle in Bewegung.

Die Tanzkurse beginnen schon mit den Kleinsten - ab 3 Jahren - die mit Tanz und Ballett die Grundlagen der tänzerischen Bewegung lernen. Für die Älteren geht es weiter mit HipHop und Ballett.

Unsere Gesundheitskurse werden von qualifizierten Dozentinnen angeleitet, die auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen.

impuls ist inzwischen einer der größten Anbieter für Rehabilitationssport in Bremen.

Auch für Menschen mit Behinderungen bieten wir Kurse an, in denen mit Bewegung und Rhythmus Körpergefühl und Beweglichkeit verbessert wird.

Wir wünschen allen viel Spaß in unseren Kursen - kommen Sie gerne vorbei. Eine Stunde zum Schnuppern ist kostenlos (außer sie wollen den Kurs im Rahmen von Rehabilitationssport besuchen).

Ihr **impuls**-Team Stand: November 2019

Fleetrade 78, 28207 Bremen
Fon +49 (0)421 - 4 98 94 94
Fax +49 (0)421 - 4 98 60 48
www.impuls-bremen.de
info@impuls-bremen.de

Für Veranstaltungen im ehemaligen **Rathaus Hemelingen** beachten Sie bitte unser gesondertes Programm und unsere Webseite.

Unsere Beiträge und Fristen entnehmen Sie bitte ebenfalls unserer Webseite.



impuls e.V.

Zentrum für gesunde und künstlerische Bewegung



Kursprogramm

ab November 2019
Tanz

Gesundheit
Rehabilitationssport



www.impuls-bremen.de

Montag

Gesundheit / Reha

08.30 - 09.30 Uhr	Bewegung in der Krebsnachsorge Reha Leitung: Sabine Büniger
11.00 - 12.00 Uhr	Gesund durch Bewegung - Bewegungstherapie Reha Leitung: Silke Schreiner (ASB)
15.15 - 16.15 Uhr	Ausgleichende Körperarbeit und Entspannung für den Rücken Reha Leitung: Andrea Heißenbüttel
16.30 - 17.30 Uhr	Lungensport Reha Leitung: Leonie Koeniger
17.30 - 18.30 Uhr	Lungensport (In Planung) Reha Leitung: Leonie Koeniger
17.15 - 18.30 Uhr	Sanfte Gymnastik für Frauen Reha Leitung: Susanne Gesing
19.00 - 20.15 Uhr	Pilates und Körperarbeit (A/M) Leitung: Sibylle Böhling
19.45 - 21.15 Uhr	Von Kopf bis Fuß Reha Leitung: Susanne Gesing

Dienstag

10.00 - 11.15 Uhr	Reha Sanfte Gymnastik für Frauen Leitung: Luisa Francke-Negretros
17.00 - 18.00 Uhr	Reha Rhythmik und Tanz für Erwachsene mit Behinderung Leitung: Natalja Berger
18.00 - 19.00 Uhr	Reha Rhythmik und Tanz für Erwachsene mit Behinderung Leitung: Natalja Berger

Mittwoch

09.00 - 10.15 Uhr	Reha Ausgleichsgymnastik für den Rücken Leitung: Inge Deppert
10.30 - 11.45 Uhr	Reha Ausgleichsgymnastik für den Rücken Leitung: Inge Deppert
19.00 - 20.30 Uhr	selbstorganisiert Kundalini-Yoga Leitung: Cornelia Salamon und Regine Friesenhausen

Tanz

18.00 - 19.15 Uhr	Ballett für Erwachsene Leitung: Sabine Büniger
-------------------	---



Kinder / Jugendliche

16.00 - 17.00 Uhr	Reha Rhythmik und Tanz für Kinder und Jugendliche mit Behinderung Leitung: Natalja Berger
16.30 - 17.30 Uhr	HipHop (bis 12 Jahre) Leitung: Larrah Ndure
17.30 - 18.30 Uhr	HipHop (ab 12 Jahre) Leitung: Larrah Ndure

16.00 - 17.00 Uhr	Tanzen, Toben, Turnen (In Planung) (2 - 6 Jahre)
16.30 - 17.30 Uhr	Reha Bewegung und Rhythmik für Jugendliche mit Handicap Leitung: Bettina Chmielewski