



Das aktuelle
Kursangebot

der BREMER HEIMSTIFTUNG

2017

VITAL-TREFF-KURSE

bei der BREMER HEIMSTIFTUNG

Vitalität des Körpers und des Geistes sind eine ausgezeichnete Grundlage für ein angenehmes Leben im Alter. Aus diesem Grund entstand in Kooperation mit kompetenten Partnern ein Programm, das speziell auf die Wünsche und Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet ist.

Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass durch entsprechende Programme für Körper und Geist bei Senioren nicht nur Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Gleichgewicht verbessert werden können. Auch die allgemeine Lebensqualität, der Kontakt mit Anderen, die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit sowie Optimismus und das Selbstwertgefühl werden gefördert.

Die Angebote in den Vital-Treffs der Stiftungsresidenzen haben unterschiedliche Schwerpunkte, so dass es für jeden Bedarf ein entsprechendes Angebot gibt. So fördern zum Beispiel die Angebote der Stiftungsresidenz Luisental die mentale Beweglichkeit, während es beispielsweise in der Stiftungsresidenz St. Ilse mehr um das körperliche Wohlbefinden durch Fitness und Wellness geht.

Wählen Sie aus dem abwechslungsreichen Angebot Ihr ganz persönliches Kursprogramm.

Vielleicht probieren Sie auch mal etwas Neues aus – im Vital-Treff der BREMER HEIMSTIFTUNG.

STIFTUNGSRESIDENZ RIENSBERG

Riekestraße 2 · 28359 Bremen · Telefon: (0421) 23 86-0

„Fit und aktiv“

Funktionelle Gymnastik in der Gruppe unter Einbeziehung von Training an Kräftigungsgeräten und Herz-Kreislauf-Ergometer zur Erhaltung oder Steigerung der Fitness (Kräftigung, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit).

Montag: 14.30–15.30 Uhr

Freitag: 9.00–10.00 Uhr

Kosten: 75,00 Euro

Anmeldung: Praxis Kadiri, Telefon: (0421) 223 37 74

Rückenschule und Rückentraining

In diesem Kurs bieten wir Ihnen diverse Angebote zur Kräftigung und Stabilisierung des Rückens, mit dem Ziel einer ausgewogenen Muskelbalance und der Reduktion von Rückenschmerzen. Neben dem Gymnastikprogramm kann ein begleitendes Gerätetraining erfolgen.

Dienstag: 14.30–15.30 Uhr

Kosten: 75,00 Euro

Anmeldung: Praxis Kadiri, Telefon: (0421) 223 37 74

STIFTUNGSRESIDENZ RIENSBURG

Riekestraße 2 · 28359 Bremen · Telefon: (0421) 23 86-0

Freies Training im Vital-Treff

Individuelles Gerätetraining zur Erhaltung oder Steigerung der Fitness (Kräftigung, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit) mit Kreislauf-Ergometern und Kräftigungsgeräten (Chipkartensystem). Betreuung durch Physiotherapeuten auf der Trainingsfläche. Erstellung eines eigenen Trainingsplanes im Rahmen von 1-3 individueller Trainingseinheiten zur Einführung, danach 10er-Kartensystem.

Mittwoch: 11.30–12.30 Uhr und auf Anfrage

Kosten: Trainingseinheit: 6,00 Euro
Einstieg: 1–3 Einheiten individuelle Einführung und Erstellung eines Trainingsplans à 25,00 Euro
Fortlaufendes Training in 10er Einheiten

Anmeldung: Praxis Kadiri, Telefon: (0421) 223 37 74

Training bei Osteoporose

Gezieltes Bewegungstraining zur Förderung des Knochenstoffwechsels, der Muskelkräftigung, der Gelenkstabilisation und der Bewegungssicherheit. Das Training erfolgt überwiegend im Sitzen und Stehen. Während der Übungen kommen auch diverse Handgeräte zum Einsatz.

Mittwoch: 10.30–11.30 Uhr (auf Anfrage)

Kosten: 75,00 Euro

Anmeldung: Praxis Kadiri, Telefon: (0421) 223 37 74

STIFTUNGSRESIDENZ ICHON-PARK

Oberneulander Landstraße 70 · 28355 Bremen · Telefon: (0421) 25 77-0

„Fit und aktiv“

Ein speziell für Senioren entwickeltes Bewegungsprogramm.

Jetzt noch mit Training anfangen? Ja! Alle Bewegungen, auch im höheren Alter, erfordern Kraft und Koordination und die brauchen Sie, um solange wie möglich mobil zu bleiben. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Kraft- und Ausdauersport ist durch zahlreiche Studien belegt. Das Programm wird auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet.

Montag: 15.30–16.30 Uhr

Kosten: 50,00 Euro (10 x 60 Min.)

Anmeldung: Telefon: (0421) 25 77-111

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

STIFTUNGSRESIDENZ ICHON-PARK

Oberneulander Landstraße 70 · 28355 Bremen · Telefon: (0421) 25 77-0

Qi Gong – eine Säule der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)

Mit den Übungen des Qi Gong fördern wir unsere Körper-Geist-Seele-Gesundheit. Das hilft uns, in unsere Mitte und in unsere Ursprungskraft hineinzuwachsen. Unser Bewusstsein bekommt Freude daran, solche Veränderungen wahr zu nehmen. Die wachsende Balance bringt uns in die geistige Ruhe. Stressfaktoren und Überforderung beginnen sich zu lindern. Die Immunkraft baut sich auf. Mehr und mehr erleben wir uns in unserer Ganzheitlichkeit und schulen uns in diesem Bewusstsein. Ein Leitsatz der TCM lautet: „Das Gute stützen und das Schwache stärken“. Der erste Teil des Satzes findet seinen Ausdruck in der Prävention. Der zweite Teil meint, dass der bereits erkrankte und geschwächte Körper gestärkt und den unruhigen Geist in Ruhe finden kann. Qi Gong-Übungen können von Menschen jeden Alters geübt werden, unabhängig von der Fitness.

Kursleitung:	Renata Anna Wellbrock
Montag:	10.00–12.00 Uhr und 16.00–18.00 Uhr
Dienstag:	10.00–12.00 Uhr
Kosten:	auf Anfrage
Anmeldung:	Renata Anna Wellbrock, Telefon: (0421) 68 56 98 63

STIFTUNGSRESIDENZ LANDHAUS HORN

Schwachhauser Heerstraße 264 · 28213 Bremen · Telefon: (0421) 24 68-0

Mobil bleiben

Kraft und Balance sowie bestehende Bewegungseinschränkungen zu verbessern, erhält Ihre Selbstständigkeit.

Trainingsform: Kleine Gruppe

Nur nach Vereinbarung

Einzeltraining: 19,50 Euro / 30 Min.

Anmeldung und Iris Rehbein, Physiotherapeutin, www.corpus-vital.de

Terminvereinbarung: Telefon: 0170 73 80 996

Balance auf sicheren Beinen

Zielgerichtetes Training Ihres Gleichgewichtes für einen sicheren Gang und Stand.

Kurs-Form: Einzeltraining

Kurs-Ort: Fitnessraum

Kosten: 19,50 Euro / 30 Min.

Anmeldung und Iris Rehbein, Physiotherapeutin, www.corpus-vital.de

Terminvereinbarung: Telefon: 0170 73 80 996

STIFTUNGSRESIDENZ MARCUSALLEE

Marcusallee 39 · 28359 Bremen · Telefon: (0421) 23 85-0

Aquafitness

Im Wasser lässt es sich hervorragend und zugleich gelenkschonend trainieren. Durch den Einsatz von Armen und Beinen sowie Aquafitnessgeräten wie Poolnudeln und Wasserhanteln trainieren Sie Muskeln, Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem optimal.

Kurs-Daten:	Regelmäßige Kurse an unterschiedlichen Wochentagen vormittags, nachmittags und abends (10 Termine)
Kosten:	Auf Anfrage
Kurs-Ort und Anmeldung:	Physiotherapie in der Marcusallee Sandra Grunert, Marcusallee 39, Telefon: (0421) 24 8 140

„Fit und aktiv“

Ein speziell für Senioren entwickeltes Bewegungsprogramm. Jetzt noch mit Training anfangen? Ja! Alle Bewegungen, auch im höheren Alter, erfordern Kraft und Koordination und die brauchen Sie, um solange wie möglich mobil zu bleiben. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Kraft- und Ausdauersport ist durch zahlreiche Studien belegt. Das Programm wird auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet.

Kurs-Daten:	Montag: 9.30–10.30 Uhr Donnerstag: 15.30–16.15 Uhr
Kosten:	Auf Anfrage
Kurs-Ort und Anmeldung:	Physiotherapie in der Marcusallee Sandra Grunert, Marcusallee 39, Telefon: (0421) 24 28 140

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

STIFTUNGSRESIDENZ MARCUSALLEE

Marcusallee 39 · 28359 Bremen · Telefon: (0421) 23 85-0

Wassergymnastik (bei 32°)

Im Gegensatz zu herkömmlichen Übungen wird Gymnastik im standtiefen Wasser als wohltuend und leicht empfunden. Durch die Auftriebskraft des Wassers lassen sich Bewegungen leichter und weitgehend schmerzfrei ausführen, die Beweglichkeit verbessern. Der Wasserwiderstand hilft, die Muskelkraft zu erhöhen, alle Muskelgruppen werden gelockert und die Gelenke entlastet. Die Wassergymnastik fördert die Durchblutung und unterstützt das Herz-Kreislauf-System.

Freitag: 9.30–10.00 Uhr
Fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich

Kosten: Auf Anfrage

**Kurs-Ort und
Anmeldung:** Physiotherapie in der Marcusallee Sandra Grunert,
Marcusallee 39, Telefon: (0421) 24 28 140

Sturzprophylaxe

In diesem Kurs lernen Sie alles was Sie benötigen, um körperlich mobil zu bleiben. Sicher gehen und keine Angst vor Treppenstufen – das möchte sich jeder bis ins hohe Alter erhalten. Mit professionellen Übungen trainieren Sie Ihre Balance und verbessern Ihre Koordination.

Dienstag: 10.00–11.00 Uhr
Fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich

Kosten: Auf Anfrage

**Kurs-Ort und
Anmeldung:** Physiotherapie in der Marcusallee Sandra Grunert,
Marcusallee 39, Telefon: (0421) 24 28 140

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

STIFTUNGSRESIDENZ LUISENTAL

Brucknerstraße 15 · 28359 Bremen · Telefon: (0421) 23 82-0

30 Minuten-Kurse

Kleine Gruppe – individuell.

Wissenschaftlich getestetes, effektives Therapiekonzept.

Montag:	11.30–12.00 Uhr Außer Atem (COPD), Asthma etc.
Dienstag:	11.30–12.00 Uhr Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall etc.
Donnerstag:	11.30–12.00 Uhr Hüfte, Knie, Arthrose
Kosten:	auf Anfrage
Kurs-Ort und Anmeldung:	KG-Praxis Oliver Weine, Brucknerstr. 15, Telefon: (0421) 23 82 194

Aquafitness

Im Wasser lässt es sich hervorragend und zugleich gelenkschonend trainieren. Durch den Einsatz von Armen und Beinen sowie Aquafitnessgeräten wie Poolnudeln und Wasserhanteln trainieren Sie Muskeln, Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem optimal.

Kurs-Daten:	Regelmäßige Kurse an unterschiedlichen Wochentagen vormittags, nachmittags und abends (10 Termine)
Kosten:	auf Anfrage (10 Termine)
Kurs-Ort und Anmeldung:	KG-Praxis Oliver Weine, Brucknerstr. 15, Telefon: (0421) 23 82 194

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

STIFTUNGSRESIDENZ LUISENTAL

Brucknerstraße 15 · 28359 Bremen · Telefon: (0421) 23 82-0

Rückenpower am Abend

Ursache oder Folge von Rückenschmerzen sind zu schwache Rumpfmuskeln oder deren Dysbalancen. Ziel ist es, diese auszugleichen und damit die Rückenschmerzen zu beseitigen, zu verringern oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Donnerstag: 18.00–19.00 Uhr

Kurs-Daten: Regelmäßige Kurse an unterschiedlichen Wochentagen, abends (10 Termine)

Kosten: auf Anfrage (10 Termine)

Kurs-Ort und Anmeldung: KG-Praxis Oliver Weine, Brucknerstr. 15,
Telefon: (0421) 23 82 194

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

Rückenpower für Senioren

Ursache oder Folge von Rückenschmerzen sind zu schwache Rumpfmuskeln oder deren Dysbalancen. Ziel ist es, diese auszugleichen und damit die Rückenschmerzen zu beseitigen, zu verringern oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Kurs-Daten: Donnerstags, 10.30 Uhr

Kosten: auf Anfrage (10 Termine)

Kurs-Ort und Anmeldung: KG-Praxis Oliver Weine, Brucknerstr. 15,
Telefon: (0421) 23 82 194

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

STIFTUNGSRESIDENZ LUISENTAL

Brucknerstraße 15 · 28359 Bremen · Telefon: (0421) 23 82-0

Pilates

Beim Pilates handelt es sich um eine ganzheitliche Sportart. Übungen werden nicht einfach nur absolviert, sondern verinnerlicht. So potenziert sich der sportliche Effekt. Sein Nutzen ist weitaus höher als bei herkömmlichen gymnastischen Übungen. Durch korrekte Technik, kontrollierte Atmung und Muskelspannung werden Sie in kürzester Zeit von den positiven Effekten überzeugt sein.

Dienstag: 18.00–19.00 Uhr (Kurs fortlaufend, Einstieg jederzeit)
19.00–20.00 Uhr (Kurs fortlaufend, Einstieg jederzeit)

Kosten: auf Anfrage (10 Termine)

**Kurs-Ort und
Anmeldung:** KG-Praxis Oliver Weine, Brucknerstr. 15,
Telefon: (0421) 23 82 194

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

STIFTUNGSRESIDENZ LUISENTAL

Brucknerstraße 15 · 28359 Bremen · Telefon: (0421) 23 82-0

„Fit und aktiv“

Ein speziell für Senioren entwickeltes Bewegungsprogramm. Jetzt noch mit Training anfangen? Ja! Alle Bewegungen, auch im höheren Alter, erfordern Kraft und Koordination und die brauchen Sie, um solange wie möglich mobil zu bleiben. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Kraft- und Ausdauersport ist durch zahlreiche Studien belegt. Das Programm wird auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet.

Kurs-Daten: Montag-, Mittwoch-, Donnerstag-
und Freitagvormittag
Montagnachmittag

Kosten: Auf Anfrage

**Kurs-Ort und
Anmeldung:** KG-Praxis Oliver Weine, Brucknerstr. 15,
Telefon: (0421) 23 82 194

Die Kursgebühren werden von fast allen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

English Breakfast

Frühstücken Sie nach Art der Insel und unterhalten sich dabei in englischer Sprache über Alltägliches, Bedeutsames und Humorvolles.

Are you interested?

Freitag: 14-tägig

Kosten: 6,00 Euro pro Termin

Anmeldung: Telefon: (0421) 23 82-0

STIFTUNGSRESIDENZ ST. ILSABEEN

Billungstraße 31 – 33 · 28759 Bremen · Telefon: (0421) 62 64-0

Wassergymnastik (bei 32°)

Für viele Menschen sind die üblichen Gymnastikübungen schwierig und anstrengend. Dagegen wird Gymnastik im standtiefen Wasser als wohltuend und leicht empfunden. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes aufgrund der Auftriebskraft des Wassers ist man in der Lage, Bewegungen schmerzfrei auszuführen und seine Beweglichkeit zu verbessern. Dabei hilft der Wasserwiderstand, die Muskelkraft zu erhöhen. In hohem Maße werden alle Muskelgruppen gelockert und Gelenke entlastet.

Die Wassergymnastik fördert die Durchblutung und unterstützt damit das Herz-Kreislauf-System. Besonders geeignet bei arthritischen Erkrankungen im Hüft- und Kniebereich sowie im Schulter-Nacken-Bereich.

Donnerstag: 14.00–14.30 Uhr oder
14.30–15.00 Uhr
Fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich

Kosten: Monatlich 22,00 Euro

Anmeldung: Aquafun Oliver Bergmann, Telefon: (0421) 60 75 18

STIFTUNGSRESIDENZ ST. ILSABEEN

Billungstraße 31–33 · 28759 Bremen · Telefon: (0421) 62 64-0

Aqua-Fitness „50 Plus“

Die gelenkschonenden Eigenschaften des Wassers werden auch bei der Aqua-Fitness ausgenutzt. Der Begriff Aqua-Fitness umfasst sowohl das Aquajogging als auch Aerobic im Wasser zu rhythmischer Musik, gegebenenfalls mit Materialien (Schwimmbretter, Stepper). Mit Aqua-Fitness trainieren Sie Ihre Kondition, Herz und Kreislauf, stärken ganzheitlich den gesamten Bewegungsapparat – und das fünfmal effektiver als zu Lande.

Donnerstag: 16.15–17.00 Uhr oder
17.00–17.45 Uhr
Fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich

Kosten: Monatlich 30,00 Euro

Anmeldung: Aquafun Oliver Bergmann, Telefon: (0421) 60 75 18

Would you like to speak a bit English?

In einer kleinen Runde und in zwangloser Atmosphäre haben Sie Gelegenheit, sich in englischer Sprache zu unterhalten. Die Inhalte und Themen werden sich nach Ihren Wünschen richten.

Sie können Ihren Wortschatz reaktivieren, vielleicht auch sogar erweitern. Seien Sie unbesorgt, dies wird **kein** Unterricht.

Dienstag: 14-tägig, 16.00–17.00 Uhr

Kosten: 5,00 Euro pro Termin

Anmeldung: Frau Birk, Telefon: (0421) 62 64-140
Frau Harbusch, Telefon: (0421) 62 64-110

STIFTUNGSRESIDENZ ST. ILSABEEN

Billungstraße 31–33 · 28759 Bremen · Telefon: (0421) 62 64–0

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Portemonnaie gesucht? Brille verlegt? Schlüssel vergessen? – Sie kennen das und möchten etwas dagegen unternehmen? Frau Renate Schnier, Dipl.-Päd., Logopädin, Bewegungspädagogin und Trainerin für ganzheitliches Gedächtnistraining bietet ein Übungsprogramm an, das das Denken und die Fantasie anregt und gleichzeitig Konzentration und Gedächtnis verbessert.

Informationen zu Aufbau und Arbeitsweisen des Gedächtnisses werden ebenso vermittelt wie konkrete Merkhilfen. Koordinations- und Entspannungsübungen gleichen die geistige Tätigkeit aus.

Donnerstag: 10.00–11.00 Uhr
Fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich

Kosten: Monatlich 24,00 Euro

Anmeldung: Renate Schnier, Telefon: (0421) 37 60 753

„Fit und aktiv“

Ein Kräftigungs- und Bewegungsprogramm speziell für Senioren entwickelt. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Kraft- und Ausdauer ist durch zahlreiche Studien belegt. Die Übungen wirken sich positiv auf die Aufmerksamkeit und Konzentration, den Muskelaufbau, die Stärkung der Knochen und die Haltung aus, so dass Rückenschmerzen verringert und die Gelenke stabilisiert werden können.

Kurs-Daten: Montag und Donnerstag von 10.00–11.00 Uhr

Kosten: 40,00 Euro (10 x 60 Min.)

Anmeldung: Telefon: (0421) 62 64–111

FÜR IHRE NOTIZEN

www.bremer-heimstiftung.de

Ihre Anmeldung richten Sie bitte – wenn nicht anders angegeben – direkt an die Stiftungsresidenz, in der Ihr gewünschter Kurs stattfindet:

Stiftungsresidenz Marcusallee
mit Villa am Deliusweg

Marcusallee 39
28359 Bremen
Tel. (0421) 23 85-0

Stiftungsresidenz
Landhaus Horn

Schwachhauser Heerstraße 264
28213 Bremen
Tel. (0421) 24 68-0

Stiftungsresidenz
Ichon-Park

Oberneulander Landstraße 70
28355 Bremen
Tel. (0421) 25 77-0

Stiftungsresidenz
Riensberg

Riekestraße 2
28359 Bremen
Tel. (0421) 23 86-0

Stiftungsresidenz
St. Ihsabeen

Billungstraße 31–33
28759 Bremen
Tel. (0421) 62 64-0

Stiftungsresidenz
Luisental

Brucknerstraße 15
28359 Bremen
Tel. (0421) 23 82-0



BREMER HEIMSTIFTUNG
Gesundheit

KundenCentrum

Marcusallee 39 · 28359 Bremen
Tel. (0421) 24 34-0