

## 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 kontra 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

Dienstag 20:00-21:00 Uhr Fritz-Reuter Schule

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.

### Wirbelsäulenfunktionstraining \*

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

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

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr St.-Ansgar Schule (F)

Mittwoch 18.15-19:15 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 UE)

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](http://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](mailto:geschaeftsstelle@sfl-bremerhaven.de)

August 2018

## 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

Dienstag 08:30-09:30 Uhr SFL-Dojo

### Gymnastik mit und auf dem Hocker \*

Dienstag 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\*

Freitag 15:00-16:00 Uhr SFL-Vereinshaushalle  
In der Geschäftsstelle anmelden.

### 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 14:45-16:45 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

### Singkreis

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. 6 km langen Wanderung kehren wir zum  
Kaffeetrinken ein. Laufzeit ca. 2 Stunden.  
2. Gruppe läuft kleine Strecke „Puddingrunde“.

### 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 09:30-10:30 Uhr Teffpunkt Parkplatz  
LTS-Sportanlage Speckenbüttel