

Juni 2016

Donnerstag, 2./9./16. und 23.06.2016

11:00 Uhr - 12:00 Uhr

Tenniskursus

für Wiedereinsteiger

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

Im Anschluss können Sie diesen Sport weiter unter 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: 27. Mai 2016

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

Mai 2016

Exkursion auf der Luneplate

Die geführte Wanderung für Naturinteressierte wird kurzfristig bekannt gegeben.

Anmeldung bei Brigitte und Horst Kuhl:
Tel. 0471/ 6 47 40

Ausblick auf das III.Quartal

Juli

- * Boule—Schnupperaktion
- * 14.07.2016 Frühstück und Filmvorführung

August

- * 04.08.2016 Nord-Ostsee-Kanalfahrt

September

- * Tagesfahrt nach Hannover zum Landesfunkhaus

Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte aus dem Faltblatt III. Quartal 2016

Anmeldekriterien:

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich 50 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 2016 II. Quartal

50



PLUS

Senioren Ausschuss

Sport-Freizeit Lehrerheide

Bremerhaven e. V.

April 2016

Donnerstag, 28.04.2016 19:00 Uhr

Vortrag über die „Hirudo-/Blutegeltherapie“

Die medizinische Verwendung von Blutegeln hat eine faszinierende und lange Tradition. Bereits die Ägypter der Pharaonenzeit kannten die heilende Wirkung der Blutegel.

Der Blutegel ist eine biologische Apotheke mit einer Reihe von Wirkstoffen, die auch in Arzneimitteln der Schulmedizin zum Einsatz kommen. Die natürliche Wirkstoffkombination des Blutegels ist jedoch einzigartig. Diese Wirkstoffe helfen bei einer Vielzahl von Erkrankungen mit Durchblutungsstörungen (z.B. Krampfadern) oder schmerzhaften Entzündungen in den Gelenken oder im Rückenbereich.

Informieren Sie sich, wie Blutegel zu Therapiezwecken eingesetzt werden.

Dozent: Hergen Kappmeier
Heilpraktiker und
Physiotherapeut

Veranstaltungsort: SFL — Vereinsgaststätte
Mecklenburger Weg 178

Leitung: Horst Kuhl
Senioren Ausschuss

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.
Der Eintritt ist frei, um eine **Spende wird gebeten.**

April 2016

Samstag, 23.04.2016 ab 10:00 Uhr

Krebssporttag

An diesem Aktionstag möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben aktiv an einer Krebssportgruppe teilzunehmen und sich an Fachvorträgen über den Umgang mit der Krankheit zu informieren.

10:00 Uhr Begrüßung
durch die Stadtverordnetenvorsteherin
Brigitte Lückert

10:10 Uhr Vortrag „Diagnose Krebs -
wie geht es für mich weiter?“

Referentin: Claudia Marhenke-Meybaum und
Ute von Leutsch
Psychoonkologische Beratung des
Vereins Lichtblick e.V.

10:45 Uhr Kundalini-Sitz-Yoga

11:15 Uhr Vortrag „Welche Auswirkungen
hat der Sport bei Krebs?“

Referent: Dr. Alexander Regnery
Chefarzt Onkologisches Zentrum
AMEOS Klinik St. Joseph

12:20 Uhr Bewegungsangebot Sport und
Krebs in der Vereinshaushalle

Veranstaltungsort: Vorträge
SFL — Vereinsgaststätte
Mecklenburger Weg 178

Leitung: Ingrid Sandhop

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.
Der Eintritt ist frei, um eine **Spende wird gebeten.**

Mai 2016

Dienstag, 10.05.2016 07:45 Uhr

Weserfahrt nach Verden

Wir werden den Tag mit einer Weserfahrt und einem Frühstück beginnen.

Während einer Stadtführung erhalten wir die Gelegenheit die Stadt Verden kennen zu lernen. I

m Anschluss steht noch genügend Zeit für individuelle Unternehmungen zur Verfügung.

Abfahrt: 07:45 Uhr, SFL-Parkplatz

Rückkehr ca. 20:00 Uhr

Kosten: 50,00 €/Person
für die Weserfahrt, einschließlich
Frühstück und Stadtführung

Leitung, Anmeldung und Bezahlung:

Bei Brigitte und Horst Kuhl: Tel. 0471/ 6 47 40

Anmeldeschluss: 30. April 2016

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.