



**KURSPLAN**  
**1. Quartal 2025**  
**ab 06.01.2025**

**Geschäftsstelle: Sebaldsstraße 3a 28309 Bremen**  
**0421 / 41 40 59 info@atsv-sebaldsbrueck.de**  
**Geschäftszeiten: mo 15-19 Uhr & do 09-12 Uhr**

## FITNESSKURSE

Angebot	Leitung	Wochentag	Uhrzeit	Anzahl	ATSV	Externe	Ort	Termine
Aquafit Wassergymnastik	Nicole NOLTZE	dienstags	19:15 - 20:00	10	x 03,50 €	x 09,50 €	Schloßparkbad	14.01. - 01.04. <input checked="" type="checkbox"/>
					= 35,00 €	= 95,00 €	Hallenbad	11. + 18.03. <input checked="" type="checkbox"/>
		donnerstags	18:45 - 19:30	11	x 03,50 €	x 09,50 €	Schloßparkbad	14.01. - 01.04. <input checked="" type="checkbox"/>
					= 35,00 €	= 95,00 €	Hallenbad	11. + 18.03. <input checked="" type="checkbox"/>
Hatha-Yoga	Iris VÖGE	mittwochs	18:15 - 19:45	11	x 03,00 €	x 08,50 €	TH Beim Sattelhof	15.01. - 26.03. <input checked="" type="checkbox"/>
					= 33,00 €	= 93,50 €	Kursraum	<input checked="" type="checkbox"/>
Rücken-Yoga	Susanne BEHREND	montags	15:30 - 17:00	13	x 03,00 €	x 08,50 €	TH Beim Sattelhof	06.01. - 31.03. <input checked="" type="checkbox"/>
					= 39,00 €	= 110,50 €	Kursraum	<input checked="" type="checkbox"/>
Seniorengymnastik	Sigrid HILKEN	mittwochs	10:00 - 11:00	13	x 00,00 €	x 03,00 €	TH Beim Sattelhof	08.01. - 02.04. <input checked="" type="checkbox"/>
					= 00,00 €	= 39,00 €	Kursraum	<input checked="" type="checkbox"/>
Tai Chi Chuan	Manuela ROHDE	montags	17:45 - 18:45	13	x 03,00 €	x 08,50 €	TH Beim Sattelhof	06.01. - 07.04. <input checked="" type="checkbox"/>
					= 39,00 €	= 110,50 €	Kursraum	24.02. <input checked="" type="checkbox"/>
Zumba Gold 50+	Odalis ROTHER	dienstags	10:00 - 11:00	13	x 03,00 €	x 08,50 €	TH Beim Sattelhof	07.01. - 01.04. <input checked="" type="checkbox"/>
					= 39,00 €	= 110,50 €	Kursraum	<input checked="" type="checkbox"/>



## SPORT PRO GESUNDHEIT

bezuschusst durch die Krankenkassen

Angebot	Leitung	Wochentag	Uhrzeit	Anzahl	ATSV	Externe	Ort	Termine
Haltung & Bewegung	Helga LEHRBRINK	mittwochs	10:00 - 11:00	10	x 03,00 €	x 08,50 €	TH Beim Sattelhof	08.01. - 02.04. <input checked="" type="checkbox"/>
					= 30,00 €	= 85,00 €	Turnhalle	05.02./05.03./26.03. <input checked="" type="checkbox"/>
Rückenfit	Manuela ROHDE	montags	10:45 - 11:45	13	x 03,00 €	x 08,50 €	TH Beim Sattelhof	06.01. - 07.04. <input checked="" type="checkbox"/>
					= 39,00 €	= 110,50 €	Turnhalle	24.02. <input checked="" type="checkbox"/>
		donnerstags	18:15 - 19:15	13	x 03,00 €	x 08,50 €	TH Beim Sattelhof	06.01. - 07.04. <input checked="" type="checkbox"/>
					= 39,00 €	= 110,50 €	Turnhalle	24.02. <input checked="" type="checkbox"/>
donnerstags	18:15 - 19:15	13	x 03,00 €	x 08,50 €	TH Beim Sattelhof	09.01. - 10.04. <input checked="" type="checkbox"/>		
			= 39,00 €	= 110,50 €	Turnhalle	27.02. <input checked="" type="checkbox"/>		

Bescheinigungen über die Teilnahme am Sport pro Gesundheit zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse erhalten Sie auf Anfrage von der Geschäftsstelle jeweils nach Ende des betreffenden Quartals.

- Für jedes Quartal ist die Kursgebühr grundsätzlich vollständig fällig.
- Kursgebühren werden grundsätzlich als Einmallschrift eingezogen.
- Bei Ausfall einzelner Termine werden die Teilnahmegebühren entsprechend verrechnet bzw. zurückgezahlt.
- Falls freie Plätze vorhanden sind, ist ein Einstieg in laufende Kursangebote jederzeit möglich.
- Kursanmeldungen können im Kurs oder in der Geschäftsstelle erfolgen.



**KURSPLAN**  
**1. Quartal 2025**  
**ab 06.01.2025**

**Geschäftsstelle:** Sebaldsstraße 3a 28309 Bremen  
**0421 / 41 40 59** info@atsv-sebaldsbrueck.de  
**Geschäftszeiten:** mo 15-19 Uhr & do 09-12 Uhr

## REHABILITATIONSSPORT

mit ärztlicher Verordnung bezahlt durch die Krankenkassen

Angebot	Leitung	Wochentag	Uhrzeit	Ort	Teilnahmevoraussetzungen
Krebsnachsorge für Frauen	Ingrid FREUND	donnerstags	09:00 - 11:00	TH Beim Sattelhof Turnhalle	mit oder ohne Verordnung
Herzsport Herz in Schwung	Manuela ROHDE	mittwochs	14:00 - 15:30	TH Beim Sattelhof Turnhalle	1. <b>Reha-Verordnung</b> beim Haus- oder Facharzt besorgen
		mittwochs	15:45 - 17:15	TH Beim Sattelhof Turnhalle	
Lungensport	Dagmar STÜNKER	mittwochs	11:00 - 12:00	TH Beim Sattelhof Turnhalle	3. <b>Übungsleiterin</b> kontaktieren & Rücksprache halten
Long Covid		mittwochs	12:15 - 13:00	TH Beim Sattelhof Turnhalle	
Orthopädiensport	Manuela ROHDE	montags	10:45 - 11:45	TH Beim Sattelhof Turnhalle	4. <b>Krankenkasse</b> Kostenübernahme einholen
			19:00 - 20:00	TH Beim Sattelhof Turnhalle	
		donnerstags	18:15 - 19:15	TH Beim Sattelhof Turnhalle	5. <b>Loslegen</b>

Zur Teilnahme an unseren Rehabilitationssportangeboten benötigen Sie bitte zunächst eine entsprechende Reha-Verordnung Ihres Haus- oder Facharztes basierend auf Ihrem Beschwerdebild. Darauf basierend können Sie gemeinsam mit unserer Geschäftsstelle am besten im telefonischen Gespräch klären, ob und zu welcher Zeit wir Ihnen einen freien Platz anbieten können. Nach anschließender Rücksprache mit der entsprechenden Übungsleitung können Sie sich mit Ihrer Reha-Verordnung eine Genehmigung/Kostenzusage bei Ihrer Krankenkasse einholen. Die Krankenkasse übernimmt dann die vollen Kosten für den Rehasport. Die Reha-Verordnung sowie die Krankenkassengenehmigung nehmen Sie dann bitte zur ersten Übungsstunde mit und geben diese bei der Übungsleitung ab.