



**KURSPLAN**  
**2. Quartal 2026**  
**ab 08.04.2026**

**Geschäftsstelle: Sebaldsstraße 3a 28309 Bremen**  
**0421 / 41 40 59 info@atsv-sebaldsbrueck.de**  
**Geschäftszeiten: mo 15-19 Uhr & do 08-12 Uhr**

## FITNESSKURSE

Angebot	Leitung	Wochentag	Uhrzeit	Anzahl	ATSV	Externe	Ort	Termine
Aquafit	Nicole NOLTZE	dienstags	19:15 - 20:00	11	x 03,50 € = 38,50 €	x 09,50 € = 104,50 €	Schloßparkbad Hallenbad	14.04. - 23.06. <input checked="" type="checkbox"/> --- <input type="checkbox"/>
			20:00 - 20:45	11	x 03,50 € = 38,50 €	x 09,50 € = 104,50 €	Schloßparkbad Hallenbad	14.04. - 23.06. <input checked="" type="checkbox"/> --- <input type="checkbox"/>
Wasser-gymnastik	Nicole NOLTZE	donnerstags	18:45 - 19:30	11	x 03,50 € = 38,50 €	x 09,50 € = 104,50 €	Schloßparkbad Hallenbad	09.04. - 27.06. <input checked="" type="checkbox"/> 14.05. <input type="checkbox"/>
Hatha-Yoga	Iris VÖGE	mittwochs	18:15 - 19:45	11	x 03,00 € = 33,00 €	x 08,50 € = 93,50 €	TH Beim Sattelhof Kursraum	08.04. - 01.07. <input checked="" type="checkbox"/> 13.05.   27.05. <input type="checkbox"/>
Rücken-Yoga	Susanne BEHREND	montags	15:30 - 17:00	11	x 03,00 € = 33,00 €	x 08,50 € = 93,50 €	TH Beim Sattelhof Kursraum	13.04. - 29.06. <input checked="" type="checkbox"/> 25.05. <input type="checkbox"/>
Senioren-gymnastik	Sigrid HILKEN	mittwochs	10:00 - 11:00	13	x 00,00 € = 00,00 €	x 03,00 € = 39,00 €	TH Beim Sattelhof Kursraum	08.04. - 01.07. <input checked="" type="checkbox"/> --- <input type="checkbox"/>
Tai Chi Chuan	Manuela ROHDE	montags	17:45 - 18:45	8	x 03,00 € = 24,00 €	x 08,50 € = 68,00 €	TH Beim Sattelhof Kursraum	13.04. - 29.06. <input checked="" type="checkbox"/> 20.04.   25.05.   08.+15.06 <input type="checkbox"/>
Zumba Gold 50+	Odalis ROTHER	dienstags	10:00 - 11:00	11	x 03,00 € = 33,00 €	x 08,50 € = 93,50 €	TH Beim Sattelhof Kursraum	14.04. - 30.06. <input checked="" type="checkbox"/> 26.05. <input type="checkbox"/>



## SPORT PRO GESUNDHEIT

bezuschusst durch die Krankenkassen

Angebot	Leitung	Wochentag	Uhrzeit	Anzahl	ATSV	Externe	Ort	Termine
Haltung & Bewegung	Helga LEHBRINK	mittwochs	10:00 - 11:00	10	x 03,00 € = 30,00 €	x 08,50 € = 85,00 €	TH Beim Sattelhof Turnhalle	08.04. - 01.07. <input checked="" type="checkbox"/> 29.04.   20.05.   17.06. <input type="checkbox"/>
			10:45 - 11:45	8	x 03,00 € = 24,00 €	x 08,50 € = 68,00 €	TH Beim Sattelhof Turnhalle	13.04. - 29.06. <input checked="" type="checkbox"/> 08.06.   15.06. <input type="checkbox"/>
Rückenfit	Manuela ROHDE	montags	19:00 - 20:00	8	x 03,00 € = 24,00 €	x 08,50 € = 68,00 €	TH Beim Sattelhof Turnhalle	13.04. - 29.06. <input checked="" type="checkbox"/> 08.06.   15.06. <input type="checkbox"/>
			donnerstags	18:15 - 19:15	10	x 03,00 € = 30,00 €	x 08,50 € = 85,00 €	TH Beim Sattelhof Turnhalle

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**  
**2. Quartal 2026**  
**ab 08.04.2026**

**Geschäftsstelle: Sebaldsstraße 3a 28309 Bremen**  
**0421 / 41 40 59 info@atsv-sebaldsbrueck.de**  
**Geschäftszeiten: mo 15-19 Uhr & do 08-12 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 15:45 - 17:15	TH Beim Sattelhof Turnhalle TH Beim Sattelhof Turnhalle	<b>1. Reha-Verordnung</b> beim Haus- oder Facharzt besorgen <b>2. Verfügbarkeit</b> mit der ATSV Geschäftsstelle checken
Lungensport		wird zur Zeit nicht angeboten			<b>3. Übungsleiterin</b> kontaktieren & Rücksprache halten
Long Covid					nur mit Verordnung
Orthopädie-sport	Manuela ROHDE	montags	10:45 - 11:45 19:00 - 20:00	TH Beim Sattelhof Turnhalle TH Beim Sattelhof Turnhalle	<b>4. Krankenkasse</b> Kostenübernahme einholen <b>5. Loslegen</b>
		donnerstags	18:15 - 19:15	TH Beim Sattelhof Turnhalle	

Zur Teilnahme an unseren Rehabilitationssportangeboten benötigen Sie bitte zunächst eine entsprechende Rehaverordnung 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 Rehaverordnung sowie die Krankenkassengenehmigung nehmen Sie dann bitte zur ersten Übungsstunde mit und geben diese bei der Übungsleitung ab.