Montag

Dienstag

Mittwoch

Gesundheit / Reha

08.30 - 09.30 Uhr **Reha** **Bewegung in der Krebsnachsorge**
Leitung: Sabine Bünger

10.00 - 11.00 Uhr **Reha** **Begleitung bei Gelenk- und Rückenbeschwerden**
Leitung: Susanne Sülter

11.15 - 12.15 Uhr **Reha** **Gesund durch Bewegung**
Leitung: Susanne Sülter

15.15 - 16.15 Uhr **Reha** **Ausgleichende Körperarbeit und Entspannung für den Rücken**
Leitung: Andrea Heißenbüttel / Friederike Staude

17.15 - 18.30 Uhr **Reha** **Sanfte Gymnastik für Frauen**
Leitung: Susanne Gesing

18.45 - 20.15 Uhr **Reha** **Von Kopf bis Fuß**
Leitung: Susanne Gesing

19.00 - 20.15 Uhr **Pilates und Körperarbeit (A/M)**
Leitung: Sibylle Böhling

10.15 - 11.30 Uhr **Reha** **Sanfte Gymnastik für Frauen**
Leitung: Friederike Staude

11.30 - 12.45 Uhr **Ausgleichsgymnastik für Männer ab 60 Rücken und Gelenke**
Leitung: Friederike Staude

15.00 - 16.00 Uhr **Reha** **Gehschule und Sitzgymnastik**
Leitung: Milena Rosin

15.00 - 16.00 Uhr **geplant, kein Reha!** **Lungensport**
Leitung: Friederike Staude

16.45 - 17.45 Uhr **Reha** **Rhythmik und Tanz für Erwachsene mit Behinderung**
Leitung: Milena Rosin

09.00 - 10.00 Uhr **Reha** **Ausgleichsgymnastik für den Rücken**
Leitung: Inge Deppert

10.30 - 11.45 Uhr **Reha** **Ausgleichsgymnastik für den Rücken**
Leitung: Inge Deppert

Tanz

18.00 - 19.15 Uhr **Ballett für Erwachsene**
Leitung: Joël Detiège

Kinder / Jugendliche / Sonstiges

Bildungszeiten bei impuls

Alltagsinseln	16. - 17. Juni 2025

Workshops

YinYoga	21. Juni 2025
Ferien-Kinder-Workshop	07. - 11. Juli 2025
Taijiquan	12.+ 13. Juli 2025
Outdoor-Yoga	17. Juli 2025
Tanzmedi & YinYoga	09. August 2025

Diskos	Ü55	jeden 1. Freitag im Monat
	Handicap	jeden 3. Freitag im Monat

17.00 - 18.00 Uhr **Kreativer Kindertanz ab 8 Jahren**
Leitung: Fanny Altmann

16.45 - 17.45 Uhr **Bewegung und Rhythmik für Jugendliche mit Handicap**
Leitung: Bettina Chmielewski

© nice-websites.de

Donnerstag

Gesundheit / Reha

09.45 - 10.45 Uhr	**Reha** geplant	**Begleitung bei Gelenk- und Rückenbeschwerden** Leitung: NN
10.30 - 11.45 Uhr		**Hatha-Yoga** Leitung: Andrea Heißenbüttel
11.00 - 12.00 Uhr	**Reha**	**Gehschule und Sitzgymnastik** Leitung: Milena Rosin
15.00 - 16.00 Uhr	**Reha**	**Ausgleichende Körperarbeit und Entspannung für den Rücken** Leitung: Inge Deppert
16.30 - 17.45 Uhr	**Reha**	**Gesund durch Bewegung** Leitung: Susanne Gesing
18.00 - 19.15 Uhr	**Reha**	**Von Kopf bis Fuß** Leitung: Susanne Gesing

Kinder / Jugendliche

15.45 - 16.30 Uhr		**Tanz und Ballett (3 - 5 Jahre)** Leitung: Sabine Bünger
16.30 - 17.30 Uhr		**Tanz und Ballett (6 - 8 Jahre)** Leitung: Sabine Bünger

Freitag

Kinder / Jugendliche

17.00 - 18.15 Uhr		**Ballett für Jugendliche und Erwachsene** Leitung: Joël Detiège

Diesjährige Sommerschießzeit:
07.07.2025 bis 18.07.2025

Info

Bei diesem Flyer handelt es sich um das Kursprogramm ab Juni 2025.

Gegebenenfalls kann sich schnell etwas ändern. Schauen Sie deshalb bitte gelegentlich auf unsere Webseite www.impuls-bremen.de.

impuls bewegt!

Ob klein oder groß, fit oder eingeschränkt - bei uns kommen alle in Bewegung.

Die Tanzkurse beginnen schon mit den Kleinsten - ab 3 Jahren - die mit Tanz und Ballett die Grundlagen der tänzerischen Bewegung lernen. Für die Älteren geht es weiter mit HipHop, Ballett und zeitgenössischem Tanz.

Unsere Gesundheitskurse werden von qualifizierten Dozentinnen angeleitet, die auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen.

Auch für Menschen mit Behinderungen bieten wir Kurse an, in denen mit Bewegung und Rhythmus Körpergefühl und Beweglichkeit verbessert wird.

Ihr impuls-Team Stand: Juni 2025

Fleetrade 78, 28207 Bremen
Fon +49 (0)421 - 4 98 94 94

www.impuls-bremen.de
info@impuls-bremen.de

Bankverbindung
Sparkasse Bremen
IBAN:
DE18 2905 0101 0001 6202 93
BIC: SBREDE22

Für **Veranstaltungen** in der **Fleetrade 78** und im ehemaligen ***Rathaus Hemelingen*** beachten Sie bitte unser gesondertes Programm und unsere Webseite. Mitglieder und die, die es werden wollen können kostenlos oder ermäßigt an Veranstaltungen teilnehmen.

Unsere Beiträge und Fristen entnehmen Sie bitte ebenfalls unserer Webseite.

impuls e.V.

Zentrum für gesunde und künstlerische Bewegung

Kursprogramm

ab Juni 2025

Tanz
Gesundheit
Rehabilitationssport

www.impuls-bremen.de