Bewegungsangebote

Bewegungskurse, Schwimmnachmittage, Schwimmkurse, Wassergymnastik und Radfahrkurse nur für Frauen

Seit Jahren bieten wir in Kooperation mit der Volkshochschule Bremen Ost verschiedene Bewegungskurse für Frauen aus dem Stadtteil an.

Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken

Für alle Frauen, die in Bewegung kommen und ihre Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen wollen. Die vielfältigen Übungen helfen die Körpermitte zu stärken und die Haltung zu verbessern.

Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen.
Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Frauenbadezeit

Baden und Schwimmen fördert Ihre Gesundheit. Wir laden Frauen aus allen Kulturkreisen herzlich zum Schwimmen und Entspannen in das OTe Bad ein. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Jungen nur bis 5 Jahre).
So können alle Frauen unter ihresgleichen und geschützt vor neugierigen Blicken das Schwimmen und Baden genießen. Auch das Aufsichtspersonal ist weiblich. In Kooperation mit den Bremer Bädern/OTe Bad.
jeweils der zweite und letzte Samstag im Monat 12.30 bis 15.30 Uhr (außer in den Ferien)

Schwimmkurse nur für Frauen

Frauen aus einem Deutschkurs haben 2009 den Wunsch geäußert, dass sie gerne schwimmen lernen wollten. Seitdem werden Schwimmkurse in Kooperation mit dem OTe Bad organisiert und durchgeführt. Die Nachfrage ist unvermindert hoch.
Das Frauenschwimmen und die Schwimmkurse haben die hochkarätig besetzte Jury für den Integrationspreis 2011 des Deutsch-Türkischen Netzwerks (DTN), einem Unternehmerverband überzeugt. Mit diesem von den Mitarbeiterinnen von FGT zum Teil hart erkämpften Angebot hat

Frauengesundheit in Tenever den zweiten Platz erreicht.

Wassergymnastik für Frauen aller Kulturen

Dieses ist ein in 2013 erstmalig umgesetztes Angebot in Kooperation mit der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK) Bremen / Bremerhaven. Wir freuen uns sehr über diese nun geglückte Zusammenarbeit. Jetzt können auch die oft vielfach belasteten Frauen aus unserem Stadtteil an kostengünstigen Präventionskursen teilnehmen.
Die Kurse im OTe Bad waren innerhalb von zwei Tagen nach Bekanntgabe durch Handzettel, die in Tenever verteilt wurden, mehr als ausgebucht.

Radkurse für Frauen

In Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) lernen Frauen in einer kleinen Gruppe innerhalb von zwei Wochen das Fahrradfahren. Seit 2007 werden diese Kurse im Sommer durchgeführt. Besonders zugewanderte Frauen haben sich dieses Angebot ersehnt.
In ihren Heimatländern haben sie keine Möglichkeit bekommen Radfahren zu lernen, entweder war das Rad allgemein kein übliches Verkehrsmittel oder die Mädchen durften es nicht lernen. Hier ist es aber eine neue Fähigkeit, die das Selbstbewusstsein der Frauen stärkt, ihre Mobilität erhöht und ebenfalls ihren Aktionsradius erweitert.
Daher gibt es hier einen hohen Bedarf. Aber auch ältere, einheimische Frauen nehmen teil, weil sie nach einem Unfall oder einer langen Pause unsicher sind und sich nicht mehr zutrauen zu fahren. Um die Nachhaltigkeit des neu Gelernten zu unterstützen, bekommen Frauen, die sich kein eigenes Rad leisten können, ein gespendetes und überprüftes gebrauchtes Fahrrad.
Gebrauchte, aber noch verkehrstüchtige Fahrräder sind uns als Spende sehr willkommen. Am besten sind Fahrräder mit kleinen Rahmen oder Miniräder, die bei uns abgegeben werden können.

Ein Angebot von:
Frauengesundheit in Tenever (FGT)
Adresse:
Koblenzer Straße 3a
(unter dem OTe Bad)
28325 Bremen
Telefon:
0421 40 17 28
E-Mail-Adresse:
kontakt@frauengesundheitintenever.de
Internetadresse:
www.frauengesundheitintenever.de
Nächste Termine:
Termine bitte erfragen
Anmeldungsinfo:
Anmeldung erforderlich