

Apotheker Erika und Klaus-Peter Miéville

ROSEN
APOTHEKE

DIE
NATURKOSMETIK
ETAGE



Mühlen Apotheke

Schiffdorfer Chaussee 184 A
27574 Bremerhaven
Tel. 0471 / 296 00
Fax 0471 / 296 01

Brameler Straße 3
27619 Schiffdorf
Tel. 04706 / 70 70
Fax 04706 / 71 71

Schiffdorfer Chaussee 184 A
27574 Bremerhaven
Tel. 0471 / 296 00
Fax 0471 / 296 01

Jetzt die Versorgungslücke schließen mit einer Berufsunfähigkeitsversicherung.

ÖVB
Versicherungen

ÖVB Vertretung
Heinz van der Kamp /
Toralf Schapitz

Weserstraße 82
27572 Bremerhaven
Tel. 0471 9794311
Fax 0471 9794315

Finanzgruppe

ArbeitsvermittlungK&C
Personalberatung & Personaltraining

Tina Kirsch
INHABERIN

ADRESSE
Coloradostr. 5
27580 Bremerhaven

KONTAKT
Mobil: 0170 / 90 28 771
Tel.: 0471 / 80 620970
Fax.: 0471 / 80 620971

www.arbeitsvermittlung-kc.de
tirsch@arbeitsvermittlung-kc.de



Ansprechpartner:

Maja Steller 0471/290269
Yvonna Schmull 0471/29856
Bernd Muzynski 04706/ 677
Torben Görlitz 0176/62214999
Axel Zielinski 0471/3005775
H.-R. Buschlinger 0176/93163687
Uwe Salein 0471/2909895
Ruth Rywak 0471/87644
Michael Braatz 0471/3098394
Nils Mehrtens 0471/4186437

Verantwortlich:

TuSpo Surheide v. 1952 e.V.
Wulsbergen 14
27574 Bremerhaven



Layout
und Druck:

**Weser
Druckerei**
Grassé GmbH

Brommystraße 25
27570 Bremerhaven
Tel. 0471 - 92 11 16

AKTIV
25
plus

Bewegung

*Grundlage
für Gesundheit*





Bewegung – Grundlage für Gesundheit

Sie wollen Sport treiben und sich fit fühlen, dabei aber auch jede Menge Spaß haben? Das Bewegungsbedürfnis ändert sich je nach Alter und Lebenssituation und aufgrund vielfältiger Verpflichtungen ist es in diesem Alter schwierig, ein Fitnessprogramm aufrecht zu halten. Wir bieten jedem Neueinsteiger und Fortgeschrittenen ein umfangreiches Trainingsprogramm an fünf Tagen in der Woche.

Hier finden Sie Auszüge aus unserem Programm.

Tischtennistraining für Erwachsene

montags und donnerstags
19.45 Uhr – 21.45 Uhr
in der Sporthalle der Surheider Schule

Ansprechpartner: Michael Braatz

Beim Tischtennis werden Beweglichkeit, Schnelligkeit und die Koordination trainiert. Tischtennis ist für Neueinsteiger und Fortgeschrittene ein idealer Sport für Kondition und Geschicklichkeit.

Power-Fit-Tennis (Kursangebot)

samstags 09.30 Uhr – 10.45 Uhr
in der Sporthalle der Surheider Schule

Ansprechpartner: Ruth Rywak
(Voranmeldung erwünscht)

Leitung: Tennistrainer
Kai Kampen



Power-Fit-Tennis ist ein Fitness-Tennis-Training in der Gruppe auf dem Tennisplatz oder in der Sporthalle. Jeder Spieler erhält unabhängig von seinem Können ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training.

Fußball Herrenmannschaften

Ansprechpartner: Axel Zielinski

1. Herren dienstags ab 19.00 Uhr,
Sportplatz TuSpo Surheide

Trainer: Hans-Rolf Buschlinger

2. Herren mittwochs ab 19.00 Uhr,
Sportplatz TuSpo Surheide

Trainer: Uwe Salein

Auf einem hochwertigen Kunstrasenplatz der neuesten Generation, einem Rasenplatz und auf einem Kunstrasen-Kleinfeld findet das traditionelle Fußballtraining für alle Altersklassen statt.

Fitness und Aerobic

montags und donnerstags,
18.30 Uhr – 19.45 Uhr
in der Sporthalle der Surheider Schule

Leitung: Yvonna Schmull

Die Übungsstunden bieten ein effektives Ganzkörpertraining. Das Angebot ist so aufgebaut, dass er einerseits für Geübte ein anspruchsvolles Training bietet, andererseits Anfängern einen schnellen Einstieg ermöglicht.

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

donnerstags 20.00 Uhr – 21.30 Uhr,
Bewegungsraum in der Surheider Schule

Leitung: Maja Steller

Yoga ist nicht Sport oder Gymnastik im eigentlichen Sinne. Es führt Männer und Frauen zurück zur inneren Balance, löst Verspannungen, macht den Kopf frei, baut die Muskulatur auf und stärkt das Gefühl, mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen.

Handball für Herren

freitags 20.00 Uhr – 22.00 Uhr,
Oscar-Drees-Halle

Ansprechpartner: Torben Görlitz

Handball für Damen

mittwochs 19.30 Uhr – 21.30 Uhr,
Halle am Schulzentrum Bürgerpark

Ansprechpartner: Bernd Muzynski

Frauen-Fitnessgruppe II

mittwochs 20.30 Uhr – 21.45 Uhr
in der Sporthalle der Surheider Schule

Leitung: Maja Steller

Dynamik, Abwechslung, Entspannung. Hier wird ein umfangreiches Ganzkörpertraining angeboten. Anfänger und Fortgeschrittene bekommen ein umfangreiches und wirksames Herz-Kreislauftraining.