

Schiffdorfer Pflegeteam



Steiermarkstr. 15 · 27574 Bremerhaven
Telefon: (0471) 2909183

DebeKa **Versichern und Bausparen**



55 plus – gut versorgt!

Wer im Alter finanziell gut abgesichert sein möchte, muss heute vorsorgen. Für die Generation „55 plus“ haben wir spezielle Angebote in den Bereichen Gesundheitsvorsorge, Unfallversicherung, Kapitalanlage, Rentenplanung und Erwerb wie auch Modernisierung von Eigentum. Gerne erstellen wir für Sie ein kostenloses persönliches Angebot.

erfahren. sicher. günstig.



Holger Luft
Organisationsleiter
Bahnhofstraße 111
27616 Stubben
Telefon (04748) 82 25 05
mobil (0172) 971 41 41
Holger.Luft@debeka.de
www.debeka.de

DebeKa



Yoga

Ansprechpartner:

Gerda Hajek 0471/290701
Maja Steller 0471/290269
Renate Kettler 0471/291678
Gisela Kalinowski 0471/291315

Verantwortlich:

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



TAXI

Gertrud Reh - Ihr freundliches Taxi in Bremerhaven

Reh-Möhring GbR
Vorarlbergerstr. 24
27574 Bremerhaven

Taxi-Ruf: 0170 - 5528411
Großraumtaxi - Krankentransporte - Flughafentransfer

Layout und Druck:  **Weser Druckerei**
Grassé GmbH

Brommystraße 25
27570 Bremerhaven
Tel. 0471 - 92 11 16

AKTIV 55 plus

Sport für Menschen *im besten Alter*





Sie wollen Sport treiben und sich fit fühlen, dabei aber auch jede Menge Spaß haben? Älter werden ist für jeden eine Herausforderung. Älter werden steckt aber auch voller Chancen. Nun sagt der Körper deutlicher, dass er bewusst ernährt und bewegt werden will. Bei den Angeboten, die wir unseren Mitgliedern bieten, legen wir großen Wert auf Qualität. So müssen die Übungsleiter bestimmte Qualifikationen und Weiterbildungen nachweisen.

Hier finden Sie Auszüge aus unserem Programm.

Frauen-Fitnessgruppe I

mittwochs 19.15 Uhr – 20.30 Uhr
in der Sporthalle der Surheider Schule

Leitung: Gerda Hajek

Die Übungsstunden bieten ein effektives Ganzkörpertraining. Das Training ist so aufgebaut,

dass es einerseits für Geübte ein anspruchsvolles Training bietet, andererseits Anfängern einen schnellen Einstieg ermöglicht.

Frauen-Fitnessgruppe II

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

Leitung: Maja Steller

Dynamik, Abwechslung, Entspannung. Wie auch in der Fitnessgruppe I wird ein umfangreiches Ganzkörpertraining angeboten. Hier bekommen Anfänger und Fortgeschrittene ein umfangreiches und wirksames Herz-Kreislauftraining.

Fit bis ins hohe Alter

dienstags 10.00 Uhr – 11.15 Uhr
im Vereinsheim, Wulsbergen 14, Surheide

mittwochs 18.00 Uhr – 19.15 Uhr
in der Sporthalle der Surheider Schule

Leitung: Renate Kettler

Das Ziel ist nicht das Erreichen von Höchstleistung, sondern vielmehr durch eine regelmäßige Bewegung den Erhalt der körperlichen Fähigkeit anzustreben und fit bis ins hohe Alter zu bleiben. Das Bewegungstraining schützt und fördert die Selbstständigkeit älterer Menschen.

Wanderguppe

mittwochs, 14-tägig 14.00 Uhr,
Treffpunkt Surheider Kirche

Leitung: Gisela Kalinowski

Schnüren Sie die Schuhe und wandern Sie mit

uns durch das nahe gelegene Ahnthamsmoor. Ziel ist es die Vielfalt, Eigenart und Schönheit des Landschaftsbildes kennen zu lernen und sich mit Bewegung körperlich fit zu halten.

Walkinggruppe

montags 17.30 Uhr – 19.00 Uhr,
Treffpunkt Vereinsheim,
Wulsbergen 14, Surheide

Die sportlichere Variante des Gehens, eine sanfte Ausdauertrainingsform, die einen ausreichenden Trainingsreiz bei gleichzeitig geringer Überlastungsgefahr gewährleistet. Dieses Training ist ein guter Einstieg in eine aktivere Lebensgestaltung, die bereits über eine relativ geringe Anhebung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu einer deutlichen Reduzierung vieler Risiken führen kann.

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.

*Alter spielt sich im Kopf ab,
nicht auf der Geburtsurkunde.*

(Martina Navratilova)