

## Kursliste für 10er-Karten (Stand 21.03.18)

An folgenden Kursen können Nichtmitglieder mit einer 10er-Karte teilnehmen.

### Fitness

Weitere Informationen: [gymnastik@werder-bremen.de](mailto:gymnastik@werder-bremen.de)

Nordic Walking	Hr. Schaz	Mo. 10:00 – 11:30 Uhr	Treffen Halle „West“
Mama fit – Baby mit! Vor Anmeldung über <a href="mailto:windel-liga@werder.de">windel-liga@werder.de</a>	Fr. Hesslau	Mo. 11.30 – 12.30 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Pilates Voranmeldung über <a href="mailto:info@werder.de">info@werder.de</a>	Fr. Taysi	Mo. 18:00 – 19:15 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Body Fit	Fr. Surowitz	Mo. 19:00 – 20:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Bodyforming BBP	Fr. Haase	Mo. 19:00 – 20:00 Uhr	Schule Schaumburger Straße
Body Fit 60+	Fr. Nitschke	Mo. 19.30 – 21.00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Body Fit	Fr. Surowitz	Mo. 20:00 – 21:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
TRX-Training nach Vor Anmeldung über <a href="mailto:info@werder.de">info@werder.de</a>	Hr. Janke	Di. 17:30 – 18:30 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Yoga	Fr. Bernabeo	Di. 20:30 – 21:30 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Zumba®	N.N. <b>zurzeit kein Training</b>	Mi. 18.00 – 19:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Mütterfitness (nach der Rückbildung)	Fr. Surowitz	Mi. 18:00 – 19:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
FASZIO®	Fr. Hoffmeister-Eilts	Mi. 18:30 – 19:30 Uhr	Gymnastikhalle Hemelinger Straße
Mütterfitness (nach der Rückbildung)	Fr. Surowitz	Mi. 19:00 – 20:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Strong by Zumba®	Fr. Wüstner	Mi. 18:00 – 19:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Ballettfitness	Fr. Wüstner	Mi. 19:00 – 20:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Mollig & Mobil	Fr. Stöver	Do. 10:00 – 11:00 Uhr	Gymnastikhalle Hemelinger Straße
Gymnastik & Tanz ab 20 Jahre	Fr. Sanders	Do. 18:00 – 19:30 Uhr	Schule Stader Straße
Fit to dance	Fr. Arslan	Do. 18:00 – 19:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Body Fit	Fr. Surowitz	Do. 18:30 – 20:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Gymnastik und Tanz	Fr. Weiß	Do. 19:00 – 20:30 Uhr	Gymnastikhalle Hemelinger Straße

### Senioren sport

Weitere Informationen: [gymnastik@werder-bremen.de](mailto:gymnastik@werder-bremen.de)

Bewegung & Spiele	Fr. Ohlrogge	Mo. 20:00 – 22:00 Uhr	Werder-Halle Hemelinger Straße
Senioren sport	Fr. Lasch Gruppe belegt!	Di. 10:00 – 11:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Senioren sport	Fr. Lasch	Di. 11:00 – 12:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve

Gymnastik Er und Sie 50+	Fr. Hegeler	Fr. 10:30 – 11:30 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
--------------------------	-------------	-----------------------	---------------------------------------

**Leichtathletik für Erwachsene**

 Weitere Informationen: [leichtathletik@werder-bremen.de](mailto:leichtathletik@werder-bremen.de)

Fun-Gruppe		Mo. 18:30 Uhr	Halle Hemelinger Str. / Platz 11
Sportabzeichen-Gruppe		Di. Uhrzeit variiert – bitte anfragen 0421/4987857	Stadion Platz 11
Laufteam A	leistungs- und wettkampforientiert	Di. 18:20 Uhr Do. 18:20 Uhr	Weser-Stadion, vor Tor 13
Laufteam B	fitnessorientiert	Mo. 18:20 Uhr Mi. 18:20 Uhr	Weser-Stadion, vor Tor 13
Laufteam C	Für Laufeinsteiger	Di. 18:50 Uhr Fr. 17:50 Uhr So. 11:50 Uhr - optional	Platz 11
Fun-Gruppe		Mi. 19:00 Uhr	Leichtathletikhalle im Stadion / Platz 11

**10er-Karten sind weiterhin verpflichtend für die Gesundheitssport-Angebote des Vereins. Mitglieder des Vereins, die nach ärztlich verordneter Erstteilnahme weiterhin am Angebot teilnehmen wollen, können dies mit dem Kauf einer vergünstigten 10er-Karte tun.**

**Gesundheitssport**

 Weitere Informationen: [gymnastik@werder-bremen.de](mailto:gymnastik@werder-bremen.de)

Reha Gehtraining	Fr. Cunze/ Hr. Heuke	Mo. 15:30 – 16:45 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Reha Gehtraining	Fr. Cunze/ Hr. Heuke	Mo. 16:45 – 18:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Sport in der Krebsnachsorge für Frauen 50+	Fr. Hoffmeister-Eilts Gruppe belegt!	Mo. 17:00 – 18:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Sport in der Krebsnachsorge für jüngere Frauen	Fr. Hoffmeister-Eilts	Mo. 18:00 – 19:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Krebssport – bewegt und gestärkt	Fr. Hoffmeister-Eilts	Di. 9:00 – 11:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Sport in der Krebsnachsorge für Männer	Fr. Hoffmeister-Eilts	Di. 11:00 – 13:00 Uhr	Klaus-Dieter-Fischer-Halle (H.-Berthold-Str.)
Polyneuropathie	Fr. Lasch	Di. 12:00 – 14:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Reha Gehtraining	Fr. Cunze/ Hr. Heuke	Di. 18:30 – 19:45 Uhr	Gymnastikhalle Hemelinger Straße
Rückenfit Gruppe ist voll!	Fr. Nitschke Gruppe belegt!	Di. 18:30 – 19:30 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Rückenfit Gruppe ist voll!	Fr. Nitschke Gruppe belegt!	Di. 19:30 – 20:30 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Sport in der Krebsnachsorge für jüngere Frauen	Fr. Lasch	Di. 19:00 – 20:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Sport in der Krebsnachsorge für jüngere Männer	Fr. Lasch	Di. 20:00 – 21:00 Uhr	Weser-Stadion, Halle in der Westkurve
Rückenfit für Frauen	Fr. Stöver	Do. 8:30 – 10:00 Uhr	Gymnastikhalle Hemelinger Straße

Rückenfit für Frauen	Fr. Stöver	Do. 11:00 – 12:30 Uhr	Gymnastikhalle Hemelinger Straße
----------------------	------------	-----------------------	-------------------------------------

**NEU BEI WERDER:**

# SVW 10ER-KARTE



- Öffnung des Sportangebots für Nichtmitglieder
- hier zu kaufen in der Geschäftsstelle



VORNAME, NAME:  
MAX MUSTERMANN

70,-€  
SVW 10ER-KARTE

Infos unter [www.werder-bewegt.de](http://www.werder-bewegt.de)