

Kennziffer	Kategorie	Anbieter	Angebot	Kapazität	Termin	fortlauf-ender Kurs	nächster Kurs	Sportstätte	Stadtgebiet	Info's	Kosten Mitglied	Kosten Nicht-mitglied	KK-Förderung	Inhouse	Kontakt
BEW-49	Bewegung	SFL Bremerhaven	Power Rückentraining	Plätze verfügbar	Dienstag 18:00-20:00			SFL Dojo	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-50	Bewegung	SFL Bremerhaven	Rücken-Fit Mix	Plätze verfügbar	Montag 16:00-17:00			SFL Dojo	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-51	Bewegung	SFL Bremerhaven	Rücken-Fit Mix	Plätze verfügbar	Dienstag 09:30-10:30			SFL Dojo	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-52	Bewegung	SFL Bremerhaven	Wasser- gymnastik	Plätze verfügbar	Dienstag 18:00-19:00			Fritz-Reuter-Schule	Bremerhaven				anteilig		Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-53	Bewegung	SFL Bremerhaven	Wasser- gymnastik	Plätze verfügbar	Dienstag 19:00-20:00			Fritz-Reuter-Schule	Bremerhaven				anteilig		Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-54	Bewegung	SFL Bremerhaven	Wasser- gymnastik nur für Frauen	Plätze verfügbar	Mittwoch 18:00-19:00			Fritz-Reuter-Schule	Bremerhaven				anteilig		Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-55	Bewegung	SFL Bremerhaven	Wasser- gymnastik nur für Frauen	Plätze verfügbar	Mittwoch 19:00-20:00			Fritz-Reuter-Schule	Bremerhaven				anteilig		Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-56	Bewegung	SFL Bremerhaven	Wirbelsäulen Funktions- gymnastik für Frauen	Plätze verfügbar	Mittwoch 17:30-18:30			St.-Ansgar-Schule	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-57	Bewegung	SFL Bremerhaven	Wirbelsäulen Funktions- gymnastik für Frauen	Plätze verfügbar	Mittwoch 18:45-19:45			St.-Ansgar-Schule	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-58	Bewegung	SFL Bremerhaven	Lauftreff Fortgeschrittene	Plätze verfügbar	Montag 18:30			Treffpunkt SFL Vereinsheim	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-59	Bewegung	SFL Bremerhaven	Nordic Walking Walking mit Vorkenntnissen	Plätze verfügbar	Montag 09:30			Treffpunkt Parkhaus Speckenbüttel	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-60	Bewegung	SFL Bremerhaven	Walking	Plätze verfügbar	Montag 09:30-10:30			Treffpunkt beim LTS Sportplatz	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-61	Bewegung	SFL Bremerhaven	Bauch Beine Po DAMEN	Plätze verfügbar	Montag 10:00-11:00			SFL-Vereinshaushalle	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-62	Bewegung	SFL Bremerhaven	Trimm Dich	Plätze verfügbar	Dienstag 19:00-20:30			Friedrich-Ebert-Schule	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-63	Bewegung	SFL Bremerhaven	Fit und Fun	Plätze verfügbar	Donnerstag 08:45-10:15			SportFit	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de

Kennziffer	Kategorie	Anbieter	Angebot	Kapazität	Termin	fortlauf- ender Kurs	nächster Kurs	Sportstätte	Stadtgebiet	Info's	Kosten Mitglied	Kosten Nicht- mitglied	KK- Förderung	Inhouse	Kontakt
BEW-64	Bewegung	SFL Bremerhaven	Fighting Fit	Plätze verfügbar	Dienstag 18:00-18:45			Heinrich-Heine-Schule	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-65	Bewegung	SFL Bremerhaven	LaGym	Plätze verfügbar	Donnerstag 18:30-19:30			SFL-Vereinshauhalle	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-66	Bewegung	SFL Bremerhaven	LaGym	Plätze verfügbar	Freitag 10:00- 11:00			SFL-Vereinshauhalle	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de
BEW-67	Bewegung	SFL Bremerhaven	Body Style	Plätze verfügbar	Montag 19:00-20:00			SFL Vereinshaus Halle	Bremerhaven						Tel.: 0471 / 62 42 9 E-Mail: geschaefsstelle@sfl- bremerhaven.de

Kennziffer	Kategorie	Anbieter	Kurzbeschreibung
BEW-49	Bewegung	SFL Bremerhaven	Dieses anspruchsvolle Training macht Spaß für trainierte Sportler/innen und ist zu empfehlen bei einseitiger Rückenbelastung und Bewegungsmangel um muskuläre Dysbalancen vorzubeugen und Rückenschmerzen entgegenzuwirken. Der Einsatz von unterschiedlichen Geräten wie Hanteln, Theraband oder Flexi-Bar bringen Abwechslungen in die Trainingsstunden und werden mit sanften Dehnübungen beendet.
BEW-50	Bewegung	SFL Bremerhaven	Die Trainingseinheit bietet ein Mix aus Ausdauer- und Kräftigungstraining für junge und junggebliebene Teilnehmer/innen. Wer Spaß an Bewegung hat ist hier gut aufgehoben. Der Muskelaufbau wird mit und ohne Geräte gefördert. Gerätezirkel schulen Kraft, Ausdauer und die Beweglichkeit. Dehnübungen lassen die Trainingseinheit ausklingen.
BEW-51	Bewegung	SFL Bremerhaven	Die Trainingseinheit bietet ein Mix aus Ausdauer- und Kräftigungstraining für junge und junggebliebene Teilnehmer/innen. Wer Spaß an Bewegung hat ist hier gut aufgehoben. Der Muskelaufbau wird mit und ohne Geräte gefördert. Gerätezirkel schulen Kraft, Ausdauer und die Beweglichkeit. Dehnübungen lassen die Trainingseinheit ausklingen.
BEW-52	Bewegung	SFL Bremerhaven	Bei dem Beweglichkeitstraining werden die Gelenke durch den Auftrieb des Wassers entlastet. Gleichzeitig wird die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers gestärkt. Die Bandscheiben werden wohltuend entlastet, das Lymphsystem wird durch den Wasserdruck gepflegt und die Bewegungskoordination wird verbessert.
BEW-53	Bewegung	SFL Bremerhaven	Bei dem Beweglichkeitstraining werden die Gelenke durch den Auftrieb des Wassers entlastet. Gleichzeitig wird die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers gestärkt. Die Bandscheiben werden wohltuend entlastet, das Lymphsystem wird durch den Wasserdruck gepflegt und die Bewegungskoordination wird verbessert.
BEW-54	Bewegung	SFL Bremerhaven	Bei dem Beweglichkeitstraining werden die Gelenke durch den Auftrieb des Wassers entlastet. Gleichzeitig wird die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers gestärkt. Die Bandscheiben werden wohltuend entlastet, das Lymphsystem wird durch den Wasserdruck gepflegt und die Bewegungskoordination wird verbessert.
BEW-55	Bewegung	SFL Bremerhaven	Bei dem Beweglichkeitstraining werden die Gelenke durch den Auftrieb des Wassers entlastet. Gleichzeitig wird die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers gestärkt. Die Bandscheiben werden wohltuend entlastet, das Lymphsystem wird durch den Wasserdruck gepflegt und die Bewegungskoordination wird verbessert.
BEW-56	Bewegung	SFL Bremerhaven	In der Wirbelsäulenfunktionsgymnastik für Frauen wird zusätzlich die Beckenbodenmuskulatur trainiert und Körperwahrnehmungsübungen angeboten.
BEW-57	Bewegung	SFL Bremerhaven	In der Wirbelsäulenfunktionsgymnastik für Frauen wird zusätzlich die Beckenbodenmuskulatur trainiert und Körperwahrnehmungsübungen angeboten.
BEW-58	Bewegung	SFL Bremerhaven	
BEW-59	Bewegung	SFL Bremerhaven	
BEW-60	Bewegung	SFL Bremerhaven	Es verbessert die Lungenfunktion, den Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem, durchblutet und baut die Muskeln auf, schont die Gelenke und Bänder, stärkt die Immunabwehr und hat durch die Bewältigung von Stress eine positive Auswirkung auf die Psyche. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
BEW-61	Bewegung	SFL Bremerhaven	
BEW-62	Bewegung	SFL Bremerhaven	Die Trainingseinheit setzt sich zusammen aus Laufen, Gymnastik und Ballspiele
BEW-63	Bewegung	SFL Bremerhaven	

Kennziffer	Kategorie	Anbieter	Kurzbeschreibung
BEW-64	Bewegung	SFL Bremerhaven	
BEW-65	Bewegung	SFL Bremerhaven	LaGYM ist ein modernes, dynamisches Fitness-Tanz- Programm zum Abtanzen, das Spaß macht und gute Laune bringt. Es ist vor allem durch mitreißende Musik geprägt und einfach zu lernen! Leicht nachvollziehbare Schritte, Schrittfolgen und entsprechende Armvariationen machen das Programm aus, es gibt keine komplizierten Choreografien. LaGYM trainiert den ganzen Körper, die Koordination, die Beweglichkeit und trainiert das Herz-Kreislauf-System.
BEW-66	Bewegung	SFL Bremerhaven	LaGYM ist ein modernes, dynamisches Fitness-Tanz- Programm zum Abtanzen, das Spaß macht und gute Laune bringt. Es ist vor allem durch mitreißende Musik geprägt und einfach zu lernen! Leicht nachvollziehbare Schritte, Schrittfolgen und entsprechende Armvariationen machen das Programm aus, es gibt keine komplizierten Choreografien. LaGYM trainiert den ganzen Körper, die Koordination, die Beweglichkeit und trainiert das Herz-Kreislauf-System.
BEW-67	Bewegung	SFL Bremerhaven	