

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-107	Bewegung	Verein Vorwärts	After Work Yoga	Plätze verfügbar	Freitag 16:30-18:00		07.10.-Weihnachten	TS Vorwärts, Violenstr. 27, Tanzsaal 5. Stock	Bremen						Tel.: 0421 / 32 49 24 E-Mail: ines.henkel@gmx.de
BEW-10	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Wirbelsäulen Gymnastik	Plätze verfügbar	Montag 08:30-09:30	x		Tanz-Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-11	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Nordic Walking	Plätze verfügbar	Donnerstag 08:30-09:30	x		Tanz-Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x			Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
ENT-05	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	Hatha Yoga	Plätze verfügbar	Freitag 10:30-11:30	x		Tanz-Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
ENT-06	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	Hatha Yoga	Plätze verfügbar	Freitag 11:45-12:45	x		Tanz-Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-12	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	HIIT Training	Plätze verfügbar	Montag 19:00-20:00	x		Parketraum Brinkum Langenstr. 52	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x			Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-13	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Zumba	Plätze verfügbar	Dienstag 19:00-20:00	x		Parketraum Brinkum Langenstr. 52	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x			Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-14	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Pilates	Plätze verfügbar	Mittwoch 18:30-19:30	x		Parketraum Brinkum Langenstr. 52	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-15	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Faszien Training	Plätze verfügbar	Donnerstag 20:00-21:00	x		Parketraum Brinkum Langenstr. 52	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-16	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Zumba GOLD	Plätze verfügbar	Samstag 10:00-11:00	x		Halle Brinkum Meyerstr. 2	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x			Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-17	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Zumba Fitness	Plätze verfügbar	Samstag 11:00-12:00	x		Halle Brinkum Meyerstr. 2	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x			Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-18	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Rücken Gymnastik	Plätze verfügbar	Montag 08:45-09:45	x		Judo- & Gymnastikhalle Brinkum Langenstr. 52	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-19	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Rücken Gymnastik	Plätze verfügbar	Montag 09:45-10:45	x		Judo- & Gymnastikhalle Brinkum Langenstr. 52	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-20	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Rücken Gymnastik	Plätze verfügbar	Montag 11:00-12:00	x		Judo- & Gymnastikhalle Brinkum Langenstr. 52	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
ENT-07	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	Entspannungs Gymnastik	Plätze verfügbar	Montag 18:00-19:00	x		Judo- & Gymnastikhalle Brinkum Langenstr. 52	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
ENT-08	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	Entspannungs Gymnastik	Plätze verfügbar	Montag 19:00-20:00	x		Judo- & Gymnastikhalle Brinkum Langenstr. 52	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
ENT-09	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	Element Training	Plätze verfügbar	Dienstag 09:30-10:30	x		Judo- & Gymnastikhalle Brinkum Langenstr. 52	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.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
ENT-10	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	Pilates	Plätze verfügbar	Dienstag 10:30-11:30	x		Judo- & Gymnastikhalle Brinkum Langenstr. 52	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-21	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Drums Alive	Plätze verfügbar	Dienstag 17:00-18:00	x		Judo- & Gymnastikhalle Brinkum Langenstr. 52	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x			Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
ENT-11	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	Pilates	Plätze verfügbar	Donnerstag 10:45-11:45	x		Judo- & Gymnastikhalle Brinkum Langenstr. 52	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
ENT-12	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	Pilates	Plätze verfügbar	Freitag 09:30-10:30	x		Judo- & Gymnastikhalle Brinkum Langenstr. 52	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
ENT-13	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	Pilates	Plätze verfügbar	Freitag 10:30-11:30	x		Judo- & Gymnastikhalle Brinkum Langenstr. 52	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
ENT-14	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	Pilates	Plätze verfügbar	Montag 20:30-21:30	x		Tanz- Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-22	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Fit älter werden	Plätze verfügbar	Montag 16:30-17:30	x		Tanz- Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x	-		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-23	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Vital Aktiv	Plätze verfügbar	Montag 17:30-18:30	x		Tanz- Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x	-		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-24	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Top Fit	Plätze verfügbar	Montag 18:30-19:30	x		Tanz- Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x	-		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-25	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Dynamische Rückengymnastik	Plätze verfügbar	Montag 19:30-20:30	x		Tanz- Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-26	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Zumba	Plätze verfügbar	Dienstag 17:30-18:30	x		Tanz- Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x	-		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-27	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Step & Style	Plätze verfügbar	Dienstag 18:30-19:30	x		Tanz- Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x	-		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-28	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Body Power	Plätze verfügbar	Dienstag 19:30-20:30	x		Tanz- Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x	-		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-29	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Ernährung und Sport	Plätze verfügbar	Mittwoch 16:00-17:00	x		Tanz- Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	-		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-30	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Nordic Walking	Plätze verfügbar	Mittwoch 19:00-20:00	x		Tanz- Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x	-		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.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-31	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Cross Training	Plätze verfügbar	Mittwoch 19:00-20:00	x		Tanz-Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x	-		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-32	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	TriVital	Plätze verfügbar	Donnerstag 17:30-18:30	x		Tanz-Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x	-		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-33	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Kraft/Ausdauer Rücken	Plätze verfügbar	Donnerstag 18:30-19:30	x		Tanz-Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-34	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	Wirbelsäulen Gymnastik	Plätze verfügbar	Donnerstag 19:30-20:30	x		Tanz-Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str. 59	Bremen		49,00 € pro 10x	49,00 € pro 10x	anteilig		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
BEW-35	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	HIIT Training	Plätze verfügbar	Freitag 16:30-17:30	x		Tanz-Gesundheitszentrum Brinkum Bassumer Str.	Bremen		39,00 € pro 10x	39,00 € pro 10x	-		Tel.: 0421 / 80 42 34 E-Mail: info@jahn-brinkum.de
ENT-19	Entspannung	LBSV	Hatha Yoga für Frauen / Männer 40+ / 50+	Plätze verfügbar	Donnerstag 19:45-21:15	x		Gesundheitszentrum Habenhausen	Bremen	Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken	120,00€ pro 10x danach 150,00€ pro 10x	120,00€ pro 10x danach 150,00€ pro 10x			Tel.: 0421/55 50 21 Email: gesundheit@lbsv-bremen.de
ENT-19	Entspannung	LBSV	Hatha Yoga für Frauen / Männer 40+ / 50+	Plätze verfügbar	Dienstag 08:30-10:00	x		Gesundheitszentrum Habenhausen	Bremen	Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken	120,00€ pro 10x danach 150,00€ pro 10x	120,00€ pro 10x danach 150,00€ pro 10x			Tel.: 0421/55 50 21 Email: gesundheit@lbsv-bremen.de
ENT-20	Entspannung	LBSV	Hatha Yoga für Frauen 40+	Plätze verfügbar	Montags 16:30-18:00	x		Turnhalle TSV Borgfeld	Bremen	Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken	40,00€ pro 10x	100,00€ pro 10x			Tel.: 0421/55 50 21 Email: gesundheit@lbsv-bremen.de
ENT-15	Entspannung	LBSV	Qigong	Plätze verfügbar	Donnerstag 19:00-20:00		25.08-27.10	Mehrzweckhalle Volkmannstraße	Bremen	lockere Kleidung	65,00 €	80,00 €			Tel.: 0421/55 50 21 Email: gesundheit@lbsv-bremen.de
ENT-16	Entspannung	SG Marßel	Power-Yoga	Plätze verfügbar	Mittwoch 16:00-17:30	x		SG Marßel Bremen, Stader Landstr.100	Bremen		50,00€ pro 10x	25,00€ pro 10x			Tel.: 0421/1734630
ENT-17	Entspannung	SG Marßel	Power-Yoga	Plätze verfügbar	Mittwoch 18:00-19:30	x		SG Marßel Bremen, Stader Landstr.100	Bremen		50,00€ pro 10x	25,00€ pro 10x			Tel.: 0421/1734630
ENT-18	Entspannung	SG Marßel	Nayogafit	Plätze verfügbar	Freitag 17:30-19:00	x		Spiegelsaal "Yin & Yang", Stader Landstr.100	Bremen	Bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen					Tel.: 0421/1734630
BEW-68	Bewegung	SG Marßel	bodyStrong	Plätze verfügbar	Dienstag 17:30-18:30	x	ab 18.10.16	SG Marßel Bremen, Stader Landstr.100	Bremen						Tel.: 0421/1734630
BEW-69	Bewegung	SG Marßel	GaGesTra	Plätze verfügbar	Montag 10:30-12:00	x		SG Marßel Bremen, Stader Landstr.100	Bremen		40,00€ pro 8x	60,00 € pro 8x			Tel.: 0421/1734630
BEW-70	Bewegung	Impuls e.V.	Ausgleichsgymnastik für den Rücken (als Rehakurs anerkannt)	Plätze verfügbar	Montag 15:00-16:00	x		Fleetrade 78	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	33,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94
BEW-71	Bewegung	Impuls e.V.	Ausgleichsgymnastik für den Rücken (als Rehakurs anerkannt)	Plätze verfügbar	Montag 19:45-20:15	x		Fleetrade 78	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	38,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94
BEW-72	Bewegung	Impuls e.V.	Ausgleichsgymnastik für den Rücken (als Rehakurs anerkannt)	Plätze verfügbar	Dienstag 18:30-19:45	x		Fleetrade 78	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	33,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94

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-73	Bewegung	Impuls e.V.	Ausgleichsgymnastik für den Rücken (als Rehakurs anerkannt)	Plätze verfügbar	Mittwoch 17:15-18:30	x		Fleetrade 78	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	33,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94	Tel.:
BEW-74	Bewegung	Impuls e.V.	Ausgleichsgymnastik für den Rücken (als Rehakurs anerkannt) Nur Für Frauen	Plätze verfügbar	Donnerstag 14:45-16:00	x		Fleetrade 78	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	33,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94	Tel.:
BEW-75	Bewegung	Impuls e.V.	Ausgleichsgymnastik für den Rücken (als Rehakurs anerkannt)	Plätze verfügbar	Donnerstag 17:00-18:15	x		Fleetrade 78	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	33,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94	Tel.:
ENT-19	Entspannung	Impuls e.V.	Pilates und Körperarbeit	Plätze verfügbar	Montag 20:00-21:15	x		Fleetrade 78	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	33,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94	Tel.:
BEW-76	Bewegung	Impuls e.V.	Locker und aktiv zu Rückengesundheit,	Plätze verfügbar	Dienstag 18:15-19:15		13.09.16 - 29.11.16	Am Rathausplatz 1	Bremen		96,00 €		anteilig		www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94	Tel.:
ENT-20	Entspannung	Impuls e.V.	Hatha-Yoga	Plätze verfügbar	Mittwoch 20:00-21:30	x		Fleetrade 78	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	38,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94	Tel.:
BEW-77	Bewegung	Impuls e.V.	Gehschule nach Schlaganfall, Operation, Unfall, als Rehakurs anerkannt	Plätze verfügbar	Donnerstag 16:00-17:00	x		Fleetrade 78	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	33,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94	Tel.:
BEW-78	Bewegung	Impuls e.V.	Rehakurs für Einsteiger, Ausgleichsgymnastik	Plätze verfügbar	Donnerstag 16:30-17:30	x		Am Rathausplatz 1	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	33,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94	Tel.:
ENT-21	Entspannung	Impuls e.V.	Yogilates	Plätze verfügbar	Donnerstag 17:30-18:30	x		Am Rathausplatz 1	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	33,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94	Tel.:
BEW-79	Bewegung	Impuls e.V.	Rückengerechtes Herz-Kreislauftraining, als	Plätze verfügbar	Donnerstag 18:30-20:00	x		Fleetrade 78	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	38,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94	Tel.:
ENT-22	Entspannung	Impuls e.V.	Hatha-Yoga	Plätze verfügbar	Donnerstag 18:00-19:30	x		Fleetrade 78	Bremen	Mitgliedschaft erforderlich	38,00€ mtl.				www.impuls-bremen.de 0421/ 498 94 94	Tel.:
BEW-80	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	XCO-Walking & -Fitness soft	Plätze verfügbar	Montag 9:00-10:00	x		Outdoor	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de	
BEW-81	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	XCO-Walking & -Fitness soft	Plätze verfügbar	Montag 18:00-19:00	x		Outdoor	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de	
BEW-82	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	XCO-Walking & -Fitness soft	Plätze verfügbar	Freitag 9:15-10:15	x		Outdoor	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de	
BEW-83	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Bauch-Power	Plätze verfügbar	Montag 10:15-10:45	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de	
ENT-23	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Pilates Einsteiger	Plätze verfügbar	Montag 11:00-12:00	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.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
ENT-24	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Pilates	Plätze verfügbar	Dienstag 9:00-10:00	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
ENT-25	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Pilates	Plätze verfügbar	Mittwoch 18:00-19:00	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-84	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	TRX-Schlingentraining Einsteiger	Plätze verfügbar	Montag 19:15-20:00	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-85	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	TRX-Schlingentraining Fortgeschrittene	Plätze verfügbar	Montag 20:15-21:00	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-86	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	TRX-Schlingentraining	Plätze verfügbar	Dienstag 15:30-16:15	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-87	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	TRX-Schlingentraining	Plätze verfügbar	Mittwoch 8:30-9:15	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-88	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	TRX-Schlingentraining Fortgeschrittene	Plätze verfügbar	Freitag 8:15-9:00	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-89	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	TRX-Schlingentraining Einsteiger	Plätze verfügbar	Freitag 9:30-10:15	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-90	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	BHC CrossFit	Plätze verfügbar	Montag 19:00-20:30	x		BHC Mehrzweckhalle	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-91	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	BHC Functional Training	Plätze verfügbar	Dienstag 19:00-20:30	x		BHC Mehrzweckhalle	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-92	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	BHC Functional Training	Plätze verfügbar	Donnerstag 19:30-21:00	x		BHC Mehrzweckhalle	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
ENT-26	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Yoga + Entspannung	Plätze verfügbar	Montag 10:15-11:45	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
ENT-27	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Ashtanga Yoga	Plätze verfügbar	Dienstag 18:00-19:30	x	05. Okt	Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
ENT-28	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Ashtanga Yoga	Plätze verfügbar	Mittwoch 19:00-20:30	x	Endet am 28.09	Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-93	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	RückenFit	Plätze verfügbar	Dienstag 10:15-11:15	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
ENT-29	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Tai Chi Chuan & QiGong	Plätze verfügbar	Dienstag 11:30-12:30	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
ENT-30	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Tai Chi Chuan & QiGong	Plätze verfügbar	Donnerstag 20:00-21:00	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-94	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Fit mit Tabata	Plätze verfügbar	Mittwoch 9:30-10:30	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-95	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Fit mit Tabata	Plätze verfügbar	Mittwoch 19:15-20:15	x		Mühlenfeldstrasse	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-96	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Fitness Spezial	Plätze verfügbar	Mittwoch 19:15-20:15	x		Redbox, Heinrich-Baden-Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.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-97	Bewegung	Bremer Hockey- Club e.V.	Stay fit- stay young	Plätze verfügbar	Donnerstag 9:30-10:45	x		Redbox, Heinrich-Baden- Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-98	Bewegung	Bremer Hockey- Club e.V.	Core-Training	Plätze verfügbar	Freitag 9:30- 10:30	x		Redbox, Heinrich-Baden- Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-99	Bewegung	Bremer Hockey- Club e.V.	Fit mit Fazien- Training	Plätze verfügbar	Freitag 10:30- 11:00	x		Redbox, Heinrich-Baden- Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de
BEW-100	Bewegung	Bremer Hockey- Club e.V.	Fitness-Mix	Plätze verfügbar	Sonntag 11:30-12:30	x		Redbox, Heinrich-Baden- Weg 25	Bremen	12,00 € á 60 Min. Kurs					Tel.: +49 421 33 65 00 10 E-Mail: info@bremerhockeyclub.de

Kennziffer	Kategorie	Anbieter	Kurzbeschreibung
BEW-107	Bewegung	Verein Vorwärts	Bewegung, Entspannung, Meditation aus dem Kundalini Yoga begegnen beruflicher Belastung um Burn Out vorzubeugen und in ein entspanntes Wochenende zu starten
BEW-10	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-11	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
ENT-05	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	
ENT-06	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-12	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-13	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-14	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-15	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-16	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-17	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-18	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-19	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-20	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
ENT-07	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	
ENT-08	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	
ENT-09	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	

Kennziffer	Kategorie	Anbieter	Kurzbeschreibung
ENT-10	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-21	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
ENT-11	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	
ENT-12	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	
ENT-13	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	
ENT-14	Entspannung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-22	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-23	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-24	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-25	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-26	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-27	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-28	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-29	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-30	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	

Kennziffer	Kategorie	Anbieter	Kurzbeschreibung
BEW-31	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-32	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-33	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-34	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
BEW-35	Bewegung	FTSV Jahn Brinkum	
ENT-19	Entspannung	LBSV	Die sanften Körperübungen des Hatha Yoga sind so angelegt, dass sie den oft ständig aktiven und aufgeregten Geist zur Ruhe bringen. Gleichzeitig wirken sie der parallel laufenden Erschöpfung und Kraftlosigkeit entgegen. Hieraus ergibt sich eine Vorbeugung/Reduzierung von Rückenproblemen und Fortbestand/Erlangen des inneren Gleichgewichts .
ENT-19	Entspannung	LBSV	Die sanften Körperübungen des Hatha Yoga sind so angelegt, dass sie den oft ständig aktiven und aufgeregten Geist zur Ruhe bringen. Gleichzeitig wirken sie der parallel laufenden Erschöpfung und Kraftlosigkeit entgegen. Hieraus ergibt sich eine Vorbeugung/Reduzierung von Rückenproblemen und Fortbestand/Erlangen des inneren Gleichgewichts .
ENT-20	Entspannung	LBSV	Die sanften Körperübungen des Hatha Yoga sind so angelegt, dass sie den oft ständig aktiven und aufgeregten Geist zur Ruhe bringen. Gleichzeitig wirken sie der parallel laufenden Erschöpfung und Kraftlosigkeit entgegen. Hieraus ergibt sich eine Vorbeugung/Reduzierung von Rückenproblemen und Fortbestand/Erlangen des inneren Gleichgewichts .
ENT-15	Entspannung	LBSV	
ENT-16	Entspannung	SG Marßel	Wer Lust hat seinen Körper zu kräftigen, fit und unter Kontrolle zu halten, sein Gehirn zu trainieren, seinen Körper und Geist zu entspannen, wieder sein Gleichgewicht zu finden und eine gute Atemtechnik zu erlernen, ist herzlich willkommen.
ENT-17	Entspannung	SG Marßel	Wer Lust hat seinen Körper zu kräftigen, fit und unter Kontrolle zu halten, sein Gehirn zu trainieren, seinen Körper und Geist zu entspannen, wieder sein Gleichgewicht zu finden und eine gute Atemtechnik zu erlernen, ist herzlich willkommen.
ENT-18	Entspannung	SG Marßel	Yogastellungen, Körperübungen wirken systematisch auf den ganzen Körper ein. Muskeln und Bänder werden gedehnt und gestreckt, ebenso gekräftigt; Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich, der Kreislauf wird angeregt.
BEW-68	Bewegung	SG Marßel	Enthält Elemente aus dem Fitnessyoga. Alle Übungen sind miteinander verbunden, ohne Anfang und ohne Ende. In der Stunde bedeutet dies: Einatmen - ausatmen, anspannen - entspannen.
BEW-69	Bewegung	SG Marßel	Dieses ganzheitliche Gesundheitstraining ist ein Angebot für jedermann, in dem jeder Teilnehmer in seinen Möglichkeiten gefordert und gefördert wird. Der Fokus liegt auf dem Ganzheitlichen, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen bzw. zu halten und zu stärken.
BEW-70	Bewegung	Impuls e.V.	Die Gymnastik schafft durch gezielte Übungen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.
BEW-71	Bewegung	Impuls e.V.	Die Gymnastik schafft durch gezielte Übungen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.
BEW-72	Bewegung	Impuls e.V.	Die Gymnastik schafft durch gezielte Übungen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

Kennziffer	Kategorie	Anbieter	Kurzbeschreibung
BEW-73	Bewegung	Impuls e.V.	Die Gymnastik schafft durch gezielte Übungen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.
BEW-74	Bewegung	Impuls e.V.	Die Gymnastik schafft durch gezielte Übungen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.
BEW-75	Bewegung	Impuls e.V.	Die Gymnastik schafft durch gezielte Übungen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.
ENT-19	Entspannung	Impuls e.V.	Pilates kräftigt die tieferliegende, oft wenig trainierte Muskulatur und verbessert so die Körperhaltung.
BEW-76	Bewegung	Impuls e.V.	
ENT-20	Entspannung	Impuls e.V.	Yoga lehrt, in sich selbst zu ruhen und eine Balance zwischen Ruhe und Aktivität, zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Arbeit und Pause zu finden. Durch einfache, präzise angeleitete Übungen werden Müdigkeit, Stress und Blockierung sanft abgebaut. Elemente aus andren Yogarichtungen und dem Faszientraining fließen in die Stunden mit ein.
BEW-77	Bewegung	Impuls e.V.	Grundlage ist das Gefühl in den Füßen zum Fußboden herzustellen, die Fußsohlen zu sensibilisieren, die Auflagefläche für die ganze Fußsohle zu erfassen und die Muskeln der Füße allgemein zu kräftigen. Das Zusammenspiel mehrerer Sinne wird unterstützt durch den Einsatz von Musik. Zur allgemeinen Kräftigung, Koordination, Dehnung, Atmung und Entspannung werden Übungen auf dem Hocker durchgeführt. Besonders Betroffene nach einem Schlafanfall können hier ihr Gleichgewicht wieder finden, bzw. je nach Fortschritt der Fitness, sich weiter stabilisieren.
BEW-78	Bewegung	Impuls e.V.	
ENT-21	Entspannung	Impuls e.V.	
BEW-79	Bewegung	Impuls e.V.	In diesem Kurs werden unter Beachtung der gesunden Haltung gezielt Ausdauer und Muskulatur trainiert.
ENT-22	Entspannung	Impuls e.V.	Yoga lehrt, in sich selbst zu ruhen und eine Balance zwischen Ruhe und Aktivität, zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Arbeit und Pause zu finden. Durch einfache, präzise angeleitete Übungen werden Müdigkeit, Stress und Blockierung sanft abgebaut. Elemente aus andren Yogarichtungen und dem Faszientraining fließen in die Stunden mit ein.
BEW-80	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Während des Laufens werden die XCO-Geräte mit den Händen schwingvoll hin- und her bewegt, der XCO-Effekt kräftigt besonders Arme und Schultern sowie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur.
BEW-81	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Während des Laufens werden die XCO-Geräte mit den Händen schwingvoll hin- und her bewegt, der XCO-Effekt kräftigt besonders Arme und Schultern sowie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur.
BEW-82	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Während des Laufens werden die XCO-Geräte mit den Händen schwingvoll hin- und her bewegt, der XCO-Effekt kräftigt besonders Arme und Schultern sowie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur.
BEW-83	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Ihr intensives, funktionelles Trainingsprogramm für einen straffen Bauch und eine kräftige Rumpfmuskulatur. Machen Sie Ihren Körper fit, um Alltagsbelastungen schmerzfrei und entspannt begegnen zu können.
ENT-23	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das von Joseph Pilates entwickelte Training kräftigt und strafft den ganzen Körper. Besonders tiefliegende, kleine, für den Haltungsaufbau wichtige Muskeln werden trainiert, Beweglichkeit, Balance und Körpergefühl gefördert. Es umfasst Kraftübungen und Stretching sowie bewußten Einsatz der Atmung.

Kennziffer	Kategorie	Anbieter	Kurzbeschreibung
ENT-24	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das von Joseph Pilates entwickelte Training kräftigt und strafft den ganzen Körper. Besonders tiefliegende, kleine, für den Haltungsaufbau wichtige Muskeln werden trainiert, Beweglichkeit, Balance und Körpergefühl gefördert. Es umfasst Kraftübungen und Stretching sowie bewußten Einsatz der Atmung.
ENT-25	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das von Joseph Pilates entwickelte Training kräftigt und strafft den ganzen Körper. Besonders tiefliegende, kleine, für den Haltungsaufbau wichtige Muskeln werden trainiert, Beweglichkeit, Balance und Körpergefühl gefördert. Es umfasst Kraftübungen und Stretching sowie bewußten Einsatz der Atmung.
BEW-84	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das Schlingentraining ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird und dabei komplette Bewegungsabläufe simuliert. Durch diesen Aspekt wird neben der Kräftigung der Muskeln auch die Muskelkoordination gefördert. Das Besondere an dieser Art von Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining ist, dass die Tiefenmuskulatur stark trainiert wird.
BEW-85	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das Schlingentraining ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird und dabei komplette Bewegungsabläufe simuliert. Durch diesen Aspekt wird neben der Kräftigung der Muskeln auch die Muskelkoordination gefördert. Das Besondere an dieser Art von Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining ist, dass die Tiefenmuskulatur stark trainiert wird.
BEW-86	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das Schlingentraining ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird und dabei komplette Bewegungsabläufe simuliert. Durch diesen Aspekt wird neben der Kräftigung der Muskeln auch die Muskelkoordination gefördert. Das Besondere an dieser Art von Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining ist, dass die Tiefenmuskulatur stark trainiert wird.
BEW-87	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das Schlingentraining ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird und dabei komplette Bewegungsabläufe simuliert. Durch diesen Aspekt wird neben der Kräftigung der Muskeln auch die Muskelkoordination gefördert. Das Besondere an dieser Art von Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining ist, dass die Tiefenmuskulatur stark trainiert wird.
BEW-88	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das Schlingentraining ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird und dabei komplette Bewegungsabläufe simuliert. Durch diesen Aspekt wird neben der Kräftigung der Muskeln auch die Muskelkoordination gefördert. Das Besondere an dieser Art von Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining ist, dass die Tiefenmuskulatur stark trainiert wird.
BEW-89	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das Schlingentraining ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird und dabei komplette Bewegungsabläufe simuliert. Durch diesen Aspekt wird neben der Kräftigung der Muskeln auch die Muskelkoordination gefördert. Das Besondere an dieser Art von Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining ist, dass die Tiefenmuskulatur stark trainiert wird.
BEW-90	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	CrossFit ist ein grundlegendes Kraft- und Konditionstraining welches den gesamten Körper fordert und trainiert. Das Ziel bei CrossFit ist nicht der reine Muskelzuwachs wie bei herkömmlichen Trainingseinheiten, sondern es stehen Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Balance, Agilität und Schnelligkeit im Mittelpunkt des Trainings.
BEW-91	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	
BEW-92	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	
ENT-26	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Dehnung und Kräftigung des Körpers in sanften Asanas (Körperhaltungen) für mehr Beweglichkeit und Lebensfreude. Atem- und Entspannungsübungen leiten achtsam in die Fähigkeit mehr und mehr loszulassen und pure Entspannung zu erleben.
ENT-27	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Dehnung und Kräftigung des Körpers in sanften Asanas (Körperhaltungen) für mehr Beweglichkeit und Lebensfreude. Atem- und Entspannungsübungen leiten achtsam in die Fähigkeit mehr und mehr loszulassen und pure Entspannung zu erleben.
ENT-28	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Dehnung und Kräftigung des Körpers in sanften Asanas (Körperhaltungen) für mehr Beweglichkeit und Lebensfreude. Atem- und Entspannungsübungen leiten achtsam in die Fähigkeit mehr und mehr loszulassen und pure Entspannung zu erleben.
BEW-93	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Ein Kurs, bei dem der Rücken im Vordergrund steht - aber auch alle anderen Muskeln auf ihre Kosten kommen. Mach mit bei einem abwechslungsreichen Workout für Einsteiger und Fortgeschrittene.
ENT-29	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das Tai Chi Chuan ist ein Bewegungs- und Gesundheitssystem, das durch sanfte Bewegungskunst verbunden mit harmonischer Atmung zur geistigen wie auch körperlichen Entspannung beiträgt. Regelmäßiges Training verbessert die Körperbeweglichkeit und Haltung, stärkt das Bindegewebe sowie Sehnen und Muskeln, regt den Energiefluss an und verhilft zu sprudelnder Lebensfrische. Übungen aus dem Qi Gong, eine in China seit über 2000 Jahren praktizierte Schulung des Körpers, der Atmung und des Geistes, ergänzen das Training und fördern Stabilität, Zentriertheit sowie Harmonie.
ENT-30	Entspannung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das Tai Chi Chuan ist ein Bewegungs- und Gesundheitssystem, das durch sanfte Bewegungskunst verbunden mit harmonischer Atmung zur geistigen wie auch körperlichen Entspannung beiträgt. Regelmäßiges Training verbessert die Körperbeweglichkeit und Haltung, stärkt das Bindegewebe sowie Sehnen und Muskeln, regt den Energiefluss an und verhilft zu sprudelnder Lebensfrische. Übungen aus dem Qi Gong, eine in China seit über 2000 Jahren praktizierte Schulung des Körpers, der Atmung und des Geistes, ergänzen das Training und fördern Stabilität, Zentriertheit sowie Harmonie.
BEW-94	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	
BEW-95	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	
BEW-96	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das Rundum-Fitness-Programm für ein tolles Körpergefühl, einen starken Rücken und gute Haltung. Die Fitness-Stunde startet mit einem dynamischen Herz-Kreislauftraining, anschließend werden alle haltungsrelevanten Muskeln sowie Tiefenmuskulatur und Stabilisation trainiert.

Kennziffer	Kategorie	Anbieter	Kurzbeschreibung
BEW-97	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Im Kursangebot sind regelmäßige sportärztliche Belastungsuntersuchungen einschließlich Belastungs-EKG's enthalten. Sie bekommen auf Wunsch Ihre individuellen Leistungsempfehlungen, in Ihrem persönlichen "Logbuch" erkennen Sie Ihre Fortschritte!
BEW-98	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	
BEW-99	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Fasziengewebe, sehr feine Bindegewebsstrukturen, durchdringen den ganzen Körper als umhüllendes, verbindendes Spannungsnetzwerk. Durch Fehlbelastungen, Verletzungen oder Bewegungsmangel hervorgerufene schmerzhafte Verspannungen und Verhärtungen des Gewebes werden im Faszientraining durch federnde, Energie freisetzende Bewegungen und Stretching sowie durch Selbstmassage mit Hilfe einer festen Rolle, der Blackroll, gelindert. Das feine kollagene Faszienetz wird geschmeidig und flexibel, die Regeneration z. B. nach intensivem Training beschleunigt und die Muskulatur vor Verletzungen geschützt.
BEW-100	Bewegung	Bremer Hockey-Club e.V.	Das Rundum-Fitness-Programm für ein tolles Körpergefühl, einen starken Rücken und gute Haltung. Die Fitness-Stunde startet mit einem dynamischen Herz-Kreislauftraining, anschließend werden alle haltungsrelevanten Muskeln sowie Tiefenmuskulatur und Stabilisation trainiert.