



Sommer- Gesundheits- programm 2024

im Park links der Weser

April		
Do 25.4.	10.30 – 12.00 Uhr	Nordic Walking
Mai		
Jeden Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Gymnastik im Park (außer am 7.5.)
	11.00 – 12.00 Uhr	Gymnastik im Park (außer am 7.5.)
Do 23.5.	10.30 – 12.00 Uhr	Nordic Walking
Juni		
Jeden Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Gymnastik im Park
	11.00 – 12.00 Uhr	Gymnastik im Park
Fr 21.6.	20.30 – 22.30 Uhr	Parkbaden mit Progressiver Muskelentspannung bei Vollmond
Do 27.6.	10.30 – 12.00 Uhr	Nordic Walking
Juli		
Jeden Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Gymnastik im Park
	11.00 – 12.00 Uhr	Gymnastik im Park
Do 18.7.	10.00 – 12.00 Uhr	ParkSportAbzeichen
Do 25.7.	10.30 – 12.00 Uhr	Nordic Walking
August		
Jeden Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Gymnastik im Park
	11.00 – 12.00 Uhr	Gymnastik im Park
Do 8.8.	10.00 – 11.30 Uhr	Parkbaden mit Progressiver Muskelentspannung
Do 15.8.	17.00 – 19.00 Uhr	ParkSportAbzeichen
Do 22.8.	10.30 – 12.00 Uhr	Nordic Walking
September		
Jeden Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Gymnastik im Park
	11.00 – 12.00 Uhr	Gymnastik im Park
Do 26.9.	10.30 – 12.00 Uhr	Nordic Walking
Oktober		
Jeden Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Gymnastik im Park
	11.00 – 12.00 Uhr	Gymnastik im Park
Do 24.10.	10.30 – 12.00 Uhr	Nordic Walking



Treffpunkt Vereinshaus: Hohenhorster Weg 77a, Bremen-Huchting
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung im Park-Büro ist erforderlich unter Tel.: 0421 - 5 14 88 94 oder info@parklinksderweser.de



Sommer- Gesundheitsprogramm 2024 im Park links der Weser

Das **ParkSportAbzeichen** ist eine Initiative vom Park links der Weser. Es ist ein Fitness-Test mit einfachen Bewegungsübungen, die dem Wunsch vieler Menschen, sich in der freien Natur zu bewegen, entgegen kommt. Mitmachen kann Jung und Alt oder gleich die ganze Familie. → mit Uwe Ritter, Prüfer des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit und ohne Behinderung und DOSB Übungsleiter Reha-Sport.

Gymnastik im Park beinhaltet Bewegungen (die sich an den Möglichkeiten der Teilnehmer orientieren) für die Koordination, das Gleichgewicht sowie Funktionsgymnastik aus dem Bereich Reha-Sport (Orthopädie). → mit Uwe Ritter

Beim „**Parkbaden**“ wird im Rahmen eines Spaziergangs eine bewusste Wahrnehmung der Natur gefördert. Begleitende Übungen aus der progressiven Muskelrelaxation (PMR) haben das Ziel, Muskelanspannungen, ausgelöst durch Stress und innere Unruhe, zu lösen. Lockere Muskeln führen auch zur Entspannung des Geistes. → mit Uwe Ritter

Nordic Walking im Park links der Weser in Kooperation mit dem TuS Huchting. Entdecken Sie den Park beim Nordic Walking mit einem morgendlichen Herz-Kreislauf-Training. Nordic Walking-Stöcke stehen zur Verfügung. → mit Martina Lisiack

Treffpunkt Vereinshaus: Hohenhorster Weg 77a, Bremen-Huchting

Die Teilnehmerzahl* ist begrenzt. Eine Anmeldung im Park-Büro ist erforderlich unter **Tel.: 0421 - 5 14 88 94** oder **info@parklinksderweser.de**

→ Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist kostenfrei!



In Kooperation mit



Mit freundlicher Unterstützung:



AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.