

# GESUNDHEITSPROGRAMM 2020

des Vereins Park links der Weser



Treffpunkt Vereinshaus  
Hohenhorster Weg 77a  
Bremen-Huchting

## APRIL

Do 23.	10.30–12 Uhr	Nordic-Walking im Park
Fr 24.	18–19 Uhr	Jogging im Park
Mi 29.	15–16 Uhr	Gymnastik im Park
	16.30–18 Uhr	Progressive Muskelentspannung; „Parkbaden“

## MAI

Di 12.	10.30–11.30 Uhr	Gymnastik im Park
Mi 13.	16.30–18 Uhr	Progressive Muskelentspannung; „Parkbaden“
Do 28.	10.30–12 Uhr	Nordic-Walking im Park
Fr 29.	18–19 Uhr	Jogging im Park

## JUNI

Di 9.	10.30–11.30 Uhr	Gymnastik im Park
Mi 10.	17–19 Uhr	Park-Sport-Abzeichen
Do 18.	10.30–12 Uhr	Nordic-Walking im Park
Fr 19.	18–19 Uhr	Jogging im Park
Mi 24.	15.30–16.30 Uhr	Gymnastik im Park
	17–19 Uhr	Park-Sport-Abzeichen



## JULI

Di 7. oder 14.	10.30–11.30 Uhr	Gymnastik im Park
Di 21.	9.30–10.30 Uhr	Gymnastik im Park
	11–13 Uhr	Park-Sport-Abzeichen
Mi 22.	16.30–18 Uhr	Progressive Muskelentspannung; „Parkbaden“
Do 30.	10.30–12 Uhr	Nordic-Walking im Park
Fr 31.	18–19 Uhr	Jogging im Park

## AUGUST

Di 11.	10.30–11.30 Uhr	Gymnastik im Park
Mi 12.	16.30–18 Uhr	Progressive Muskelentspannung; „Parkbaden“

## SEPTEMBER

Do 10.	10.30–12 Uhr	Nordic-Walking im Park
Fr 11.	18–19 Uhr	Jogging im Park

Gymnastik im Park und Progressive Muskelentspannung finden bei gutem Wetter im Freien, bei Regen im Vereinshaus statt.

Mit freundlicher  
Unterstützung







Das **Park-Sport-Abzeichen** 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. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!  
→ 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

**Progressive Muskelentspannung**, auch progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, hat das Ziel, Muskelanspannungen, ausgelöst durch Stress und innere Unruhen, zu lösen. Lockere Muskeln führen auch zur Entspannung des Geistes. Beim „Parkbaden“ nehmen wir die Atmosphäre der Umgebung bewusst auf. → 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 Heike Kretschmann

**Jogging**, auch für Laufanfänger\*innen, im Park links der Weser in Kooperation mit dem TuS Huchting.  
→ mit René Brünings



**Treffpunkt Vereinshaus  
Hohenhorster Weg 77a  
Bremen-Huchting**

---

**Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist kostenfrei!**

Mit freundlicher  
Unterstützung

