



Bethesda Bewegt

Verein für Rehabilitation und Gesundheitssport

KURSPROGRAMM 2010/2011

Wir sind spezialisiert auf Kurse für Senioren

Wassergymnastik

Montag, 12:00 – 13:00 Uhr
und 13:00 – 14:00 Uhr

Leitung: Elke Sturm

Bewegungsbad Bethesda Klinik

Bewegungen im Wasser haben Vorteile:

- Das Venen- und Lymphsystem wird durch den hydrostatischen Druck angeregt
- Der Kreislauf wird mobilisiert
- Bewegen ohne Gewicht = Schmerzreduktion
- Entspannung im temperierten Wasser

Krafttraining an Geräten

Dienstag + Donnerstag, 16:00 – 17:00 Uhr oder

Dienstag + Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Physiotherapeutin Miriam Brandl

Bethesda Trainingsraum EG, Raum 30

»Der Mensch wächst am Widerstand«

Unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hängen wesentlich vom Zustand unserer Muskeln ab. Chronischer Mangel an körperlicher Belastung ist die Ursache zahlreicher Beschwerden. Muskelgewebe, das nicht gebraucht wird, bildet sich zurück. Mit richtig dosiertem Krafttraining können wir Abbauprozesse verhindern. Außerdem vermindert Krafttraining Rückenschmerzen, erhöht die Knochendichte, vermindert Schmerzen bei Arthrosen und verbessert den Stoffwechsel.

Pilates

Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Ulrike Stier

Bethesda Gymnastikraum EG, Raum 35

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Diese Methode steigert effizient die Konzentration und schult die Atmung. Außerdem werden alle Bewegungen langsam und fließend ausgeführt, was besonders schonend und deshalb auch für untrainierte Personen geeignet ist. *Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.*

Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser.

Nach 20 Stunden sehen Sie besser aus.

Nach 30 Stunden haben sie einen neuen Körper

JOSEPH PILATES



Wirbelsäulengymnastik

Montag, 14:00 – 15:00 Uhr

Leitung: Elke Sturm

Bethesda Gymnastikraum EG, Raum 35

Gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Gutes:

- Das Bewegungsgefühl wird geschult
- Verbesserung der Koordination
- Erleichterung der Alltagsbewegungen
- Stabilisation der Wirbelsäule und der angrenzenden Gelenke

Gedächtnistraining

Kognitives Training nach Dr. Stengel

Donnerstag, 14:00 – 15:30 Uhr

Leitung: Ergotherapeutin Swantje Stoll

Bethesda Schulungsraum EG, Raum 29

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Denkspiele mit Muße, Genuss und Lebensfreude

Die professionellen Kurse zum Gedächtnistraining werden durch unsere erfahrenen Ergotherapeuten mit der qualifizierten Zusatzausbildung »Kognitive Fachtherapeuten« durchgeführt. Gerne koordinieren wir Ihre Termine auch mit Behandlungen in der Physiotherapie oder Logopädie.

Osteoporose-Gymnastik

Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Gustav Belser

Bethesda Gymnastikraum EG, Raum 35

Wohldosiert und gezielt – das ist entscheidend für ein Bewegungsprogramm in der Osteoporosetherapie. Gymnastikübungen tragen zur Wiederherstellung Ihrer Mobilität und zur Kräftigung von Knochen und Gelenken bei. Außerdem verbessern Sie Ihre Koordination und Reaktion. Muskelkräftigung hat einen günstigen Effekt für die Knochenbildung und mindert Begleiterscheinungen der Osteoporose.





Kraft- und Balancetraining

Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Katholische Kirchengemeinde St. Franziskus

Buchauer Straße 16, Ulm-Wiblingen

Leitung: Karin Oswald

Dienstag, 9:30 – 10:30 Uhr oder 10:45 – 11:45 Uhr

St. Elisabeth, Pfarrer-Weiß-Weg, Ulm-Söflingen

Leitung: Anita Natterer

Dienstag, 14:00 – 15:00 Uhr

Grüner Hof, Stadtmitte

Leitung: Anita Natterer

Dienstag, 15:00 – 16:00 Uhr
Bethesda Klinik, Zollernring 26, Ulm
Leitung: Karin Oswald

Mittwoch, 13:30 – 14:30 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus
Gerstmayrstraße 30, Neu-Ulm/Burlafingen
Leitung: Ursula Bohnacker

Mittwoch, 14:00 – 15:00 Uhr oder 15:00 – 16:00 Uhr
Bethesda Klinik, Zollernring 26, Ulm
Leitung: Doris Groß

Mittwoch, 14:45 – 15:45 Uhr
Betreutes Wohnen, Hauptstraße 64, Neu-Ulm/Pfuhl
Leitung: Ursula Bohnacker

Donnerstag, 10:30 – 11:30 Uhr
Betreutes Wohnen, Hauptstraße 64, Neu-Ulm/Pfuhl
Leitung: Ursula Bohnacker

Mit dem Kraft- und Balancetraining können Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit tun. Kraft- und Balancetraining verhindert nicht nur den Verlust an Kraft, sondern verbessert auch die Beweglichkeit der Gelenke und das Gefühl für das Gleichgewicht. Dadurch erhalten Sie Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Mittwochsgruppe »Mitgehen am Mittwoch«

Mittwoch, 12:30 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang der Bethesda Klinik

Leitung: Gesundheitspädagogin Anja Schiele

Die Mittwochsgruppe »Mitgehen am Mittwoch« bietet gesundheitsfördernde, körperliche Aktivität für jede und jeden – Teilnehmerzahl unbegrenzt.

Für 3.000 Schritte extra

Fachleute sagen, dass täglich schon 3.000 Schritte extra dazu beitragen sich gesund zu halten. Lassen Sie sich mitreißen von dieser Idee und gehen Sie mit uns dem Frühling entgegen für mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit.

*Bitte bequeme Schuhe und wetterfeste Jacke tragen.
Sportkleidung ist nicht erforderlich.*

HINWEISE

Im Mitgliedsbeitrag für den Verein
»**Bethesda Bewegt**« ist die kostenlose
Teilnahme an einem Kurs pro Jahr enthalten.

Die Mitgliedschaft ist jeweils
zum Ende eines Monats kündbar.

Das **Anmeldeformular** bitte senden an:
Verein »Bethesda Bewegt«, Zollernring 26, 89073 Ulm
oder per Fax übermitteln: **Telefax (07 31) 1 87 – 300**

Ja, ich werde Mitglied im Verein

Bethesda Bewegt Verein für Rehabilitation und Gesundheitssport Ulm

Den Mitgliedsbeitrag von 15,- Euro im Monat überweise ich regelmäßig auf das Konto des Vereins »Bethesda Bewegt«:

Konto-Nummer 21 11 72 57

BLZ 630 500 00 • Sparkasse Ulm

Hiermit erteile ich bis auf Widerruf eine Einzugs-ermächtigung für den Mitgliedsbeitrag.

Konto-Nummer: _____

Bankleitzahl: _____

Bank: _____

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Datum • Unterschrift







Kontakt

Bethesda Bewegt

Verein für Rehabilitation und Gesundheitssport

Zollernring 26, 89073 Ulm

Kontaktperson: Frau Eiberle

Telefon (07 31) 1 87 – 101

Telefax (07 31) 1 87 – 300

bethesda-bewegt@bethesda-ulm.de

www.bethesda-bewegt.de