

Weitere beliebte Bewegungsangebote

Die aufgeführten Bewegungsangebote aus anderen Abteilungen des SFL Bremerhaven runden das Gesundheitsportangebot ab.

Powerworkout mit Lanhantel

Mittwoch 19:30-20:30 Uhr SFL - Vereinshaushalle

Nordic Walking — Fortgeschrittene

Montag 09:30-10:30 Uhr Parkplatz
LTS - Sportanlage Speckenbüttel

Lauftreff — Fortgeschrittene

Montag 18:30-19:30 Uhr Treffpunkt SFL Parkplatz



**Jetzt
unsere
App
laden!**



Nutzen Sie auch die Angebote aus unserem:

- Freizeit / Fitnessprogramm
- **50 PLUS Sportangebote** und dem vereinseigenem
- **SportFit - Fitness - Studio**, Tel. 0471-6 999 346
Mo - Fr Fitness an Geräten

Informationen

- * Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn Plätze verfügbar sind. Eine Probestunde ist kostenfrei.
- * Alle Kurse in der Gesundheit- und Fitnessabteilung, ausgenommen Herzsport, sind auch für Nichtmitglieder als Kurs zu buchen.
- * Die Kursdauer variiert. Für Gäste werden die Kosten entsprechend der gesamten Übungsstundenanzahl des Kurses berechnet. **Sie betragen z.Z. 9,00 € pro Kursstunde.**
- * Ein Kurs kann nur für die gesamte Laufzeit gebucht werden und ist nach der Anmeldung komplett zu bezahlen.
- * Für Sonderkurse gelten andere Kursgebühren für Gäste, bzw. sind für Mitglieder zuzahlungspflichtig.
- * Für Vereinsmitglieder wird neben dem Monatsbeitrag ein Zusatzbeitrag von 2,00 € für den Gesundheitssport erhoben.
- * **Die mit einem (*) gekennzeichneten Sportangebote sind anerkannte Reha/Präventionsangebote und werden von den Krankenkassen anerkannt.**

SFL – Bremerhaven e. V.
Mecklenburger Weg 178 a
27578 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 6 24 29
www.sfl-bremerhaven.de

Informationen über Vereinsbeiträge und Kursgebühren erteilt die Geschäftsstelle:
Öffnungszeiten
Montag 17.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr

E-Mail: geschaeftsstelle@sfl-bremerhaven.de

August 2026

Gesundheitssport

**Attraktive Kurs - Angebote
im Sport - Freizeit - Leherheide**

Für Neueinsteiger geeignet



Ausgezeichnet mit dem:

- * „Pluspunkt Gesundheit“ des DTB
- * „SPORT PRO GESUNDHEIT“ des DSB und der Bundesärztekammer



Kooperationspartner mehrerer Krankenkassen durch anerkannte Reha- und Präventionsmaßnahmen

Mehr Lebensqualität durch Bewegung

Regelmäßige, moderate Bewegung ist die beste Medizin für anhaltende Gesundheit und gesteigertes Wohlbefinden.

Die aufgelisteten Sportangebote erfüllen hohe Qualitätsstandards und sind durch das Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ der Bundesärztekammer und des Deutschen Olympischen Sportbundes oder mit dem „Pluspunkt Gesundheit, DTB“ des Deutschen Turnerbundes ausgezeichnet.

Eine Teilnahme ist in der Regel nur nach vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.

Mittagspause sinnvoll nutzen

„Sitz Dich Fit“ *

Montag 13:00-13:45 Uhr SFL-Dojo/SportFit

Herzsport mit Verordnung und ärztlicher Betreuung

Dienstag 11:30-12:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Dienstag 12:30-13:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.

Herz-Kreislauf Training* ohne ärztliche Betreuung

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Wirbelsäulenfunktionstraining *

Mittwoch 17:15-18:00 Uhr Heidjer-Schule

Mittwoch 18:15-19:15 Uhr Heidjer-Schule (Frauen)

Donnerstag 09:30-10:15 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Donnerstag 10:30-11:15 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Donnerstag 17:30-18:15 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Donnerstag 18:30-19:15 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Freitag 08:30-09:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Power Rückentraining /Rücken-Fit-Mix

Dienstag 18:00-19:00 Uhr SportFit / Dojo

Freitag 11:00-11:45 Uhr SportFit / Dojo

Freitag 12:00-12:45 Uhr SportFit / Dojo

Freitag 13:00-13:45 Uhr SportFit / Dojo

Aktiv gegen Osteoporose *

Dienstag 10:30-11:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Qigong für Fortgeschrittene

Dienstag 18:00-19:00 Uhr Heidjer Schule

Mittwoch 09:00-10:00 Uhr SFL-Kunstrasenplatz /
Vereinshaushalle

Qigong für Anfänger/Einsteiger

Es besteht eine Warteliste. Bitte in der Geschäftsstelle, oder unter qigong@sfl-bremerhaven.de melden.

Sonderkurse (S)

Für Sonderkurse wird neben dem Vereinsbeitrag eine Zusatzgebühr erhoben.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.

Wassergymnastik * (S)

Schwimmbad

Dienstag 18:00-19:00 Uhr Fritz-Reuter Schule

Dienstag 19:15-20:15 Uhr Fritz-Reuter Schule

Donnerstag 15:00-16:00 Uhr Fritz-Reuter Schule

Aquajogging* (S)

Montag 18:00-19:00 Uhr Bad 3

Freitag 18:00-19:00 Uhr Bad 3

Treffpunkt 1/4 Stunde vor Beginn am Getränkeautomat im Eingangsbereich.

Aquagymnastik* (S)

Dienstag 19:30-20:15 Uhr Bad 3

Treffpunkt 1/4 Stunde vor Beginn am Getränkeautomat im Eingangsbereich.

Yoga (S)

Montag 20:00-21:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Mittwoch 12:15-13:45 Uhr SFL-Vereinshaushalle

Freitag 14:30-15:30 Uhr SFL-Vereinshaushalle