

 **FIT & AKTIV**

Exklusive Präventions- angebote in Bremen

Mit hkk PLUS: Extra-Leistungen für Bewegung,
Ernährung und Entspannung

Januar – Juni 2019



Nichts ist so wertvoll wie Ihre Gesundheit

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun? Wir unterstützen Sie gerne dabei. Die hkk bietet Ihnen ein attraktives Programm für Ihre Gesundheitsvorsorge in den Bereichen „Bewegung“, „Entspannung“, „Stressbewältigung“ und „Ernährung“ an. Alle Kurse basieren auf qualitätsgesicherten Konzepten und werden von qualifizierten Trainern geleitet. Auf den folgenden Seiten finden Sie unser umfassendes Präventionsangebot, ab Seite 38 unsere Kinderkurse.

Werden Sie aktiv – wir zahlen!

Die hkk übernimmt für bis zu zwei Kurse pro Jahr den größten Teil der Kosten. Pro Kurs fällt lediglich ein geringer Eigenanteil an. Die jeweilige Höhe entnehmen Sie bitte dem Kursprogramm.

So melden Sie sich an:

- Entscheiden Sie sich für einen Kurs
- Notieren Sie Ihre Kursnummer
- Halten Sie Ihre Versichertenkarte bereit
- Melden Sie sich verbindlich an unter: **0421 - 3655 8555**

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung unbedingt Ihre Kontaktdaten mit, damit wir Sie bei Terminverschiebungen oder Kursausfällen rechtzeitig informieren können.

Wichtig für den ersten Termin:

- Bitte bringen Sie unbedingt Ihr Bestätigungsschreiben zum ersten Kurstermin mit. Nur mit dem Schreiben können Sie an dem Präventionsangebot teilnehmen.
- Entrichten Sie Ihren Eigenanteil am ersten Kurstermin in bar.
- Voraussetzung für die Anerkennung als Präventionskurs ist die Teilnahme an mindestens 80 Prozent der Kurstermine.
- Voraussetzung für die Teilnahme an den Präventionskursen ist eine gute gesundheitliche Verfassung. Dies gilt insbesondere für Aquakurse.

Viel Spaß wünscht Ihre hkk!

Gut zu wissen

Was bedeutet Eigenanteil?

Mit Ihrer verbindlichen Anmeldung erklären Sie sich bereit, den jeweiligen Eigenanteil zu entrichten. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie ohne rechtzeitige Abmeldung, das heißt spätestens sieben Tage vor Kursbeginn, nicht zum Kurs erscheinen. Der volle Eigenanteil wird auch für Nachrücker fällig. Eine Rückerstattung bei Kursabbruch oder Unterbrechung ist nicht möglich. Ausgenommen vom Eigenanteil sind hkk Kunden, die zu Beginn des Angebots das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben.

Was muss ich tun, wenn ich den gebuchten Kurs stornieren möchte?

Rufen Sie bitte bis sieben Tage vor Kursbeginn unsere Kundenberatung unter **0421 - 3655 8555** an oder kommen Sie in eine unserer Geschäftsstellen.

Muss ich mich abmelden, wenn ich an einem Termin nicht teilnehmen kann?

Bitte informieren Sie uns bei Kursanmeldung, wenn Sie im Vorfeld schon wissen, dass Sie einen Kurstermin nicht wahrnehmen können.

Was mache ich, wenn der Kurs schon ausgebucht ist?

Lassen Sie sich für den von Ihnen ausgesuchten Kurs auf die Warteliste setzen. Interessenten von der Warteliste werden der Reihenfolge nach kontaktiert, sobald ein Kursplatz frei wird.

Wer ist mein Ansprechpartner für meine Fragen rund um die hkk Kurse?

Wenn Sie Fragen zu Veranstaltungsorten haben oder Anregungen äußern möchten, wenden Sie sich bitte direkt an die hkk unter **0421 - 3655 8555**.

hkk PLUS: Sie bekommen mehr

Mehr Leistungen, mehr Extras und Services – weit über die gesetzlichen Standards hinaus: Das ist hkk PLUS, ein fester Bestandteil Ihrer Mitgliedschaft.

Bewegung

Aqua Cycling für Auszubildende und Studenten

Lernstress im Studium oder in der Ausbildung? Du fühlst dich unausgelastet vom vielen Sitzen und kannst die Uni-Bibliothek nicht mehr sehen? Dann hole dir deine Energie durch AquaCycling zurück. Radfahren im Wasser ist ein Kraft-Ausdauertraining der anderen Art. Ein effektiver Mix aus unterschiedlichen Beinpositionen und einem effizienten Oberkörpertraining bringt bei rhythmischer Musik deinen gesamten Körper optimal in Schwung und schenkt dir neue Konzentration für die nächste Lerneinheit.

Bad in der Sportwelt /ULC Sportwelt, Hermann-Ritter-Straße 100, 28197 Bremen				
Mo.	16.01.–06.03.2019	19.45–20.45 Uhr	8 Termine	125016
Fr.	18.01.–08.03.2019	11.30–12.15 Uhr	8 Termine	125026
Fr.	03.05.–28.06.2019	11.30–12.15 Uhr	8 Termine	125046
Mi.	08.05.–26.06.2019	19.45–20.45 Uhr	8 Termine	125036

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 150,00 €

Aqua Fitness

Steigern Sie Ihre Ausdauer und verbessern somit Ihr Herz-Kreislauf-System. Fördern Sie Ihre Körperwahrnehmung und trainieren Sie Ihre Koordinationsfähigkeit und Ihre Muskelkräftigung. Spüren Sie, wie die Ganzkörperübungen im Wasser die Atmung intensivieren, die Muskeln fordern und Ihr Haut- und Bindegewebe massieren.

Bad in der Sportwelt /ULC Sportwelt, Hermann-Ritter-Straße 100, 28197 Bremen				
Di.	15.01.–05.03.2019	18.00–18.45 Uhr	8 Termine	121476
Do.	17.01.–07.03.2019	16.15–17.00 Uhr	8 Termine	121515
Do.	17.01.–07.03.2019	17.00–17.45 Uhr	8 Termine	121526
Do.	17.01.–07.03.2019	17.45–18.30 Uhr	8 Termine	121536
Do.	17.01.–07.03.2019	18.30–19.15 Uhr	8 Termine	121546
Fr.	18.01.–08.03.2019	09.00–09.45 Uhr	8 Termine	121541
Fr.	18.01.–08.03.2019	09.45–10.30 Uhr	8 Termine	121551
Do.	02.05.–27.06.2019	16.15–17.00 Uhr	8 Termine	121525
Do.	02.05.–27.06.2019	17.00–17.45 Uhr	8 Termine	121566
Do.	02.05.–27.06.2019	17.45–18.30 Uhr	8 Termine	121556

Do.	02.05.–27.06.2019	18.30–19.15 Uhr	8 Termine	121456
Fr.	03.05.–28.06.2019	09.00–09.45 Uhr	8 Termine	121561
Fr.	03.05.–28.06.2019	09.45–10.30 Uhr	8 Termine	121571
Di.	07.05.–25.06.2019	18.00–18.45 Uhr	8 Termine	121586

Physiotherapie in der Marcusallee, Marcusallee 39, 28359 Bremen

Di.	15.01.–05.03.2019	20.00–20.45 Uhr	8 Termine	A 120326
Do.	17.01.–07.03.2019	10.30–11.15 Uhr	8 Termine	A 121602
Fr.	18.01.–08.03.2019	10.45–11.30 Uhr	8 Termine	A 120332
Di.	23.04.–11.06.2019	20.00–20.45 Uhr	8 Termine	B 120326
Fr.	26.04.–21.06.2019	10.45–11.30 Uhr	8 Termine	B 120332

Sportbad Bremen-Nord e. V. Grohn, Friedrich-Humbert-Straße 20, 28759 Bremen

Mo.	14.01.–04.03.2019	10.00–10.45 Uhr	8 Termine	A 221032
Fr.	18.01.–08.03.2019	11.00–11.45 Uhr	8 Termine	A 221023
Fr.	26.04.–14.06.2019	11.00–11.45 Uhr	8 Termine	B 221023
Mo.	29.04.–24.06.2019	10.00–10.45 Uhr	8 Termine	B 221032

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Aqua Functional für Auszubildende und Studenten

Lernstress im Studium oder in der Ausbildung? Du fühlst dich unausgelastet vom vielen Sitzen und kannst die Uni-Bibliothek nicht mehr sehen? Dann hole dir deine Energie durch AquaFunctional zurück. Aqua Functional ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe (Gymnastik) oder im Tiefwasser (Jogging) mit und ohne Gerät durchgeführt wird. Die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden gesteigert und die Entspannung gefördert. Das moderne Aquafitness-Training ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert und beinhaltet etliche Elemente aus dem Functional Fitness. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Bad in der Sportwelt /ULC Sportwelt, Hermann-Ritter-Straße 100, 28197 Bremen

Do.	17.01.–07.03.2019	19.15–20.00 Uhr	8 Termine	126016
Do.	02.05.–27.06.2019	19.15–20.00 Uhr	8 Termine	126026

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 150,00 €

Aqua Power

Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und schaffen Sie eine Basis für die Erhaltung oder Steigerung Ihres Muskelaufbaus. Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung Ihrer Kraft sowie Ihrer Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Trainieren Sie Ihre Koordination und Ihre Körperwahrnehmung und reduzieren Sie muskuläre Ungleichgewichte, die sich in Form von Rückenschmerzen bemerkbar machen können.

Bad in der Sportwelt /ULC Sportwelt, Hermann-Ritter-Straße 100, 28197 Bremen

Di.	15.01.–05.03.2019	18.45–19.30 Uhr	8 Termine	120206
Di.	15.01.–05.03.2019	19.30–20.15 Uhr	8 Termine	120216
Di.	07.05.–25.06.2019	18.45–19.30 Uhr	8 Termine	120316
Di.	07.05.–25.06.2019	19.30–20.15 Uhr	8 Termine	120236

Physiotherapie Ichon-Park, Oberneulander Landstraße 70, 28355 Bremen

Mo.	14.01.–18.03.2019	09.00–09.45 Uhr	10 Termine	A 120461
Mo.	14.01.–18.03.2019	09.45–10.30 Uhr	10 Termine	A 120471
Fr.	18.01.–08.03.2019	16.00–16.45 Uhr	8 Termine	A 120475
Fr.	18.01.–08.03.2019	16.45–17.30 Uhr	8 Termine	A 120485
Fr.	18.01.–08.03.2019	17.30–18.15 Uhr	8 Termine	A 120495
Fr.	22.03.–24.05.2019	16.00–16.45 Uhr	8 Termine	B 120475
Fr.	22.03.–24.05.2019	16.45–17.30 Uhr	8 Termine	B 120485
Fr.	22.03.–24.05.2019	17.30–18.15 Uhr	8 Termine	B 120495
Mo.	25.03.–03.06.2019	09.00–09.45 Uhr	10 Termine	B 120461
Mo.	25.03.–03.06.2019	09.45–10.30 Uhr	10 Termine	B 120471

Physiotherapie in der Marcusallee, Marcusallee 39, 28359 Bremen

Mo.	14.01.–04.03.2019	11.00–11.45 Uhr	8 Termine	A 120122
Mo.	14.01.–04.03.2019	11.45–12.30 Uhr	8 Termine	A 120452
Do.	17.01.–07.03.2019	19.00–19.45 Uhr	8 Termine	A 120336
Do.	17.01.–07.03.2019	19.45–20.30 Uhr	8 Termine	A 120346
Fr.	18.01.–08.03.2019	10.00–10.45 Uhr	8 Termine	A 120342
Fr.	18.01.–08.03.2019	11.30–12.15 Uhr	8 Termine	A 120352
Fr.	18.01.–08.03.2019	12.15–13.00 Uhr	8 Termine	A 120453
Do.	25.04.–20.06.2019	10.30–11.15 Uhr	8 Termine	B 121602
Do.	25.04.–20.06.2019	19.00–19.45 Uhr	8 Termine	B 120336
Do.	25.04.–20.06.2019	19.45–20.30 Uhr	8 Termine	B 120346

Fr.	26.04.–21.06.2019	10.00–10.45 Uhr	8 Termine	B 120342
Fr.	26.04.–21.06.2019	11.30–12.15 Uhr	8 Termine	B 120352
Fr.	26.04.–21.06.2019	12.15–13.00 Uhr	8 Termine	B 120453
Mo.	29.04.–24.06.2019	11.00–11.45 Uhr	8 Termine	B 120122
Mo.	29.04.–24.06.2019	11.45–12.30 Uhr	8 Termine	B 120452

**Sportbad Bremen-Nord e. V. Grohn,
Friedrich-Humbert-Straße 20, 28759 Bremen**

Mo.	14.01.–04.03.2019	18.45–19.30 Uhr	8 Termine	A 220156
Fr.	18.01.–08.03.2019	12.00–12.45 Uhr	8 Termine	A 220013
Fr.	26.04.–14.06.2019	12.00–12.45 Uhr	8 Termine	B 220013
Mo.	29.04.–24.06.2019	18.45–19.30 Uhr	8 Termine	B 220156

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Beckenbodentraining

Hormonelle Veränderungen, Schwangerschaft, Infektionen im Unterleib – die Gründe für eine schwache Beckenbodenmuskulatur können vielfältig sein. Mit Hilfe eines speziellen Trainings ist es möglich, die Muskulatur vorbeugend zu stärken. Bei diesem Training werden bestimmte Muskelgruppen, aber auch die Atmung durch gymnastische Übungen angesprochen. Das Erlernte ist im Alltag leicht umsetzbar. Dieses Angebot richtet sich an Frauen.

Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen

Di.	08.01.–26.02.2019	15.15–16.45 Uhr	8 Termine	B 336024
Di.	02.04.–18.06.2019	15.15–16.45 Uhr	8 Termine	A 336024

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Burn Fit

Sie möchten Ihre Fitness verbessern und nebenbei Ihre Fettverbrennung anregen? Durch theoretische und praktische Inhalte erlernen Sie die Grundlagen von Ausdauertraining und wenden diese direkt auf verschiedene Arten an. Durch einen kurzen Check-up zu Beginn und einer Auswertung zu Kursende, können Sie Ihren Fortschritt ermitteln lassen.

ULC Sportwelt, Hermann-Ritter-Straße 100, 28197 Bremen

Di. + Do. 2x/Woche	15.01.–14.02.2019	20.00–21.30 Uhr	10 Termine	A 157037
Di. + Do. 2x/Woche	05.03.–04.04.2019	20.00–21.30 Uhr	10 Termine	B 157037

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Ergo Biking

Verbessern Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems und Ihres Blutdrucks. Mittels Pulsuhren, die für jeden Teilnehmer zur Verfügung stehen, wird die Herzfrequenz kontrolliert. Auf dieser Ergebnisgrundlage wird Ihr individueller Trainingspuls ermittelt, welcher die weiteren Übungseinheiten bestimmt. Trainieren Sie mit Elan im Gruppenverbund Ihre Ausdauer und beugen Sie Stress und Anspannung vor. Dieser Kurs erfordert eine sportliche Konstitution.

ULC Sportwelt, Hermann-Ritter-Straße 100, 28197 Bremen

Mi.	16.01.–20.03.2019	19.15–20.15 Uhr	10 Termine	A 156016
Mi.	03.04.–12.06.2019	19.15–20.15 Uhr	10 Termine	B 156016

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Faszientraining

Unser Körper besteht aus einem zusammenhängenden Fasziennetzwerk von den Zehen bis zum Kopf. Wir stecken sozusagen in einem „Ganzkörper-Faszienanzug“. FASZIEN lieben es, gedrückt, geschoben, gezogen, verdreht und bewegt zu werden. Sie übernehmen entscheidende Aufgaben bei der Kraftübertragung, Informationsübermittlung und Wahrnehmung, sind bei der Sicherung der Körperhaltung beteiligt und polstern bzw. schützen Organe, Nerven und Gefäße. Darüber hinaus ist es mit einem gezielten Faszientraining möglich, Schmerzen und Missbefinden zu beheben und „Verklebungen“ zu lösen. Das Training besteht aus federnden Bewegungen, Schwingen, leichtem Hüpfen, Laufen, Dehnungen, fließenden Verbindungen unterschiedlicher Ausgangsstellungen und Kraftübungen. Der Bewegungsfluss wird unterstützt durch den gezielten Einsatz rhythmischer Musik. Und – Faszientraining macht Spaß!

JunaFit, Mühlenstraße 116, 28779 Bremen

Mo.	14.01.–18.03.2019	17.00–18.00 Uhr	10 Termine	A 255105
Mi.	16.01.–20.03.2019	19.30–20.30 Uhr	10 Termine	A 255305
Mo.	08.04.–24.06.2019	17.00–18.00 Uhr	10 Termine	B 255105
Mi.	10.04.–12.06.2019	19.30–20.30 Uhr	10 Termine	B 255305

Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen

Do.	10.01.–28.02.2019	10.00–11.30 Uhr	8 Termine	A 124561
Do.	04.04.–20.06.2019	10.00–11.30 Uhr	8 Termine	B 124561

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Functional Fitness

Sie wollen die Belastungsgrenze Ihres Körpers kennen lernen? Functional Fitness ist ein Ganzkörpertraining, welches Sie durch eine Kombination aus Koordinationsübungen, Schnellkraft und Konditionstraining ins Schwitzen bringt. Die Trainingsintensität ist vergleichsweise hoch, sodass die Teilnahme an diesem Kurs eine gewisse Grundfitness voraussetzt. Zwei Einheiten die Woche bringen Ihnen schnelle Resultate.

ULC Sportwelt, Hermann-Ritter-Straße 100, 28197 Bremen

Mo.	14.01.–18.03.2019	20.00–21.00 Uhr	10 Termine	A 152346
Mo.	01.04.–17.06.2019	20.00–21.00 Uhr	10 Termine	B 152346

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Mit Ausdauer zu mehr Power

Sie haben Freude an Bewegung, möchten Ihren Körper mal wieder fordern, seine Belastbarkeit spüren und verbessern? Dieses Angebot bietet Ihnen einen langsamen, stetigen Aufbau aller konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit).

Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen

Mi.	06.02.–27.03.2019	20.15–21.45 Uhr	8 Termine	A 152117
Mi.	08.05.–26.06.2019	20.15–21.45 Uhr	8 Termine	B 152117

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Nordic Walking

Erlernen Sie die Grundlagen und Techniken des Nordic Walkings und fördern Sie Ihr Herz-Kreislauf-System. Durch die kontinuierliche Steigerung der Laufsequenzen, bei einem Trainingspuls von 60 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz, können Sie Ihre Fitness verbessern und die Aktivierung Ihres Fettstoffwechsels erreichen. Zusätzlich werden die eingesetzten Hilfsmittel wie Nordic-Walking-Stöcke, Pulsuhren, Bekleidung und Schuhwerk erläutert.

Bürgerpark, Treffpunkt „Parkplatz Meierei“, Bremen

Sa.	19.01.–16.02.2019	11.00–12.30 Uhr	5 Termine	A 138242
Mi.	08.05.–05.06.2019	17.00–18.30 Uhr	5 Termine	138215
Sa.	01.06.–29.06.2019	10.00–11.30 Uhr	5 Termine	B 138242

Grolland, Treffpunkt „Ochtumseite Grollander Krug“, Bremen

Mo.	04.03.–01.04.2019	17.00–18.30 Uhr	5 Termine	138252
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

Rhododendron-Park, Eingang Marcusallee, Bremen

Sa.	27.04.–25.05.2019	10.30–12.00 Uhr	5 Termine	138444
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

Werdersee, Treffpunkt „Großer Parkplatz Kuhhirten“, Bremen

Do.	25.04.–23.05.2019	17.30–19.00 Uhr	5 Termine	138145
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 8,00 €

Sonstige 45,00 €

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem die meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Lernen Sie, Ihre Muskulatur zu stärken, Ihre Konzentration und Ihre Atmung zu verbessern und eine erhöhte Körperwahrnehmung zu erlangen. Die Kräftigung und gleichzeitige Dehnung der Kernmuskulatur stehen hierbei ebenso im Mittelpunkt wie die Stärkung der „Power-House-Muskulatur“, die vom Brustkorb bis zum Becken reicht und alle wichtigen Organe unterstützt.

JunaFit, Mühlenstraße 116, 28779 Bremen

Di.	15.01.–19.03.2019	19.30–20.30 Uhr	10 Termine	A 255206
Di.	09.04.–11.06.2019	19.30–20.30 Uhr	10 Termine	B 255206

Praxis für Krankengymnastik Britta Basse, Ohserstraße 2, 28279 Bremen

Mo.	21.01.–11.03.2019	18.15–19.45 Uhr	8 Termine	155096
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen

Mi.	09.01.–27.02.2019	15.15–16.45 Uhr	8 Termine	A 155115
Mi.	03.04.–26.06.2019	15.15–16.45 Uhr	8 Termine	B 155115

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Präventives GENIUS Rückentraining

Das Präventive GENIUS Rückentraining ist ein ganzheitliches Training, bestehend aus praktischen Einheiten mit den übergeordneten Zielen der Entwicklung von neuromuskulären Balancen und der Verminderung entsprechender Dysbalancen sowie der Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen.

Krankenhaus St. Joseph-Stift GmbH, Schwachhauser Heerstraße 54, 28209 Bremen				
Mo.	14.01.–18.03.2019	19.00–20.00 Uhr	10 Termine	A 145016
Mi.	16.01.–20.03.2019	18.00–19.00 Uhr	10 Termine	A 145026
Mo.	25.03.–03.06.2019	19.00–20.00 Uhr	10 Termine	B 145016
Mi.	27.03.–05.06.2019	18.00–19.00 Uhr	10 Termine	B 145026

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Rückenfit

Stärken Sie Ihren Rücken, speziell Ihre Lendenwirbelsäule. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Kräftigungsübungen, die Ihre Wirbelsäule stabilisieren und entlasten sowie Dehnübungen, die Ihre allgemeine Beweglichkeit verbessern.

Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen				
Mo.	14.01.–04.03.2019	16.45–18.15 Uhr	8 Termine	A 337035
Mo.	18.03.–27.05.2019	16.45–18.15 Uhr	8 Termine	B 337035

ULC Sportwelt, Hermann-Ritter-Straße 100, 28197 Bremen				
Di. + Do. 2 x/Woche	15.01.–14.02.2019	19.00–20.00 Uhr	10 Termine	A 147016
Di. + Do. 2 x/Woche	05.03.–04.04.2019	19.30–20.30 Uhr	10 Termine	B 147016

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Rückenfit trotz Büroalltag

Wünschen Sie sich eine Anleitung zu Ausgleichsübungen zu Ihrer vorwiegend sitzenden Tätigkeit? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden Übungen im Stand, im Sitzen und auf der Matte eingeübt, die sich problemlos in Ihren individuellen Büroalltag und Ihre Freizeit integrieren lassen. Rückenfitness, Beweglichkeit, Kräftigung, Stabilisation, Dehnung und Entspannung werden gefördert. Tipps für den rückenfreundlichen Alltag runden das Programm ab.

Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen

Mo.	14.01.–04.03.2019	18.30–20.00 Uhr	8 Termine	A 146016
Mo.	18.03.–27.05.2019	18.30–20.00 Uhr	8 Termine	B 146016

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Rückenschule 50 +

Stärken Sie Ihre Muskulatur und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Koordination und Ausdauer. Mit Hilfe vielfältiger Bewegungen wirken Sie Risikofaktoren, wie z. B. einer einseitigen Belastung, entgegen. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Dieses Rückenschulangebot richtet sich an Teilnehmer ab 50 Jahren.

Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen

Mo.	14.01.–04.03.2019	15.00–16.30 Uhr	8 Termine	A 148024
Mo.	18.03.–27.05.2019	15.00–16.30 Uhr	8 Termine	B 148024

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

VitaLizenz

Dieser Kurs ist ein Gesund- und Jungbrunnen von innen und außen für Ihren gesamten Körper. Mit einem gezielten Kräftigungstraining aller großen Muskelgruppen, Dehnung verkürzter Körperpartien, Ausdauertraining zur Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems und Entspannungsübungen erhalten Sie am Kursende die „Lizenz für einen vitalen Körper und Geist“. Für diesen Kurs bietet Ihnen ULC außerdem die Möglichkeit, ein zweites Mal in der Woche in den Fitness-Club zu kommen und selbstständig bei freier Zeiteinteilung die erlernten Kursinhalte zu trainieren.

ULC Club Sportiv, Fährgrund 18, 28755 Bremen

Do.	14.02.–04.04.2019	19.00–20.30 Uhr	8 Termine	A 159116
Do.	11.04.–06.06.2019	19.00–20.30 Uhr	8 Termine	B 159116

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 150,00 €

ZirkelFit

Sie üben eine Bürotätigkeit aus und suchen nach einem idealen sportlichen Ausgleich? ZirkelFit bietet Ihnen ein intensives Ganzkörpertraining in komprimierter Form. Eine Kombination aus Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining bringt Ihren Körper in Schwung. Mit variablen Trainingsutensilien und -methoden trainieren Sie Ihre Muskulatur auf abwechslungsreiche Weise und sind für den Alltag gerüstet.

Tanzschule Tanzarena, Wandschneiderstraße 6, 28195 Bremen

Mi.	16.01.–20.03.2019	18.30–19.30 Uhr	10 Termine	A 131126
Mi.	16.01.–20.03.2019	19.30–20.30 Uhr	10 Termine	B 131126

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €



Entspannung & Stressbewältigung

Autogenes Training

Sie möchten etwas gegen den alltäglichen Stress tun und gleichzeitig Ihre Gesundheit stärken? Lernen Sie besser abzuschalten und legen Sie sich ein „dickes Fell“ zu. Verbessern Sie Ihre Körpersensibilität und reaktivieren und stärken Sie Ihre persönlichen Ressourcen. Finden Sie mit Hilfe von klarer Selbstreflexion einen Ausweg aus Ihrem individuellen Stressverhalten. Schritt für Schritt werden Sie in diesem Kurs in die sechs Übungen der Grundstufe des Autogenen Trainings eingeführt.

Naturheilzentrum Am Rabenfeld, Am Rabenfeld 16 A, 28757 Bremen				
Mi.	16.01.–06.03.2019	17.30–19.00 Uhr	8 Termine	A 261236
Mi.	08.05.–26.06.2019	17.30–19.00 Uhr	8 Termine	B 261236

Yogaschule, Delbrückstraße 2, 28209 Bremen				
Mo.	14.01.–04.03.2019	17.00–18.30 Uhr	8 Termine	A 161155
Mo.	29.04.–24.06.2019	17.00–18.30 Uhr	8 Termine	B 161155

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Bleib' fit mit Yoga – mit Bewusstheit in den Tag

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg mit Wirkung auf drei Ebenen: dem Körper, dem Atem und dem Geist. Ziel ist es, Ruhe, Ausgeglichenheit und Freude zu erlangen und den Körper flexibel, aber gleichzeitig kraftvoll und stabil werden zu lassen. Hierzu werden einfache Körperbewegungen, Atem- und Entspannungsübungen durchgeführt, die jeder mitmachen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ab 40 Jahren.

Studio Fitalis im Ringhotel Munte am Stadtwald, Parkallee 299, 28213 Bremen				
Di.	15.01.–05.03.2019	09.30–11.00 Uhr	8 Termine	172241

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Entspannung hoch 3

Sie stellen sich die Frage, welche Entspannungsmethode am besten zu Ihnen passt? Mit diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, drei Entspannungsmethoden kennenzulernen. Im Rahmen eines Wochenendangebotes werden Ihnen Yoga, Tai Chi und Qi Gong vorgestellt.

Schule für Bewegungskunst, Vor dem Steintor 74 – 76, 28203 Bremen				
Sa. + So.	02.02.2019 + 03.02.2019	10.00 – 18.00 Uhr 10.00 – 16.00 Uhr	2 Termine	A 171112
Sa. + So.	27.04.2019 + 28.04.2019	10.00 – 18.00 Uhr 10.00 – 16.00 Uhr	2 Termine	B 171112

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Gelassen sein, Stress vermeiden

Gelassenheit ist die Fähigkeit, inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens Ruhe zu bewahren. Sie steigert nicht nur unsere Lebensqualität, gelassene Menschen lassen sich viel weniger stressen. Lernen Sie, bewusstere Entscheidungen zu treffen, weil Sie sich nicht unter Druck setzen, sondern ruhig bleiben. Ziel des Kurses ist es, in Theorie und Praxis gemeinsam Strategien und Techniken zur Stressminimierung und Entspannung zu erarbeiten, Entspannungsübungen durchzuführen und den Prozess der Stressentwicklung und Stressbewältigung zu verdeutlichen. Die Förderung der Selbstbeobachtung soll dazu verhelfen, loszulassen und langfristig mit guten Stressstrategien ausgestattet zu werden.

Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen				
Mi.	06.02.–27.03.2019	18.30 – 20.00 Uhr	8 Termine	A 162116
Mi.	08.05.–26.06.2019	18.30 – 20.00 Uhr	8 Termine	B 162116

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Hatha Yoga

Yoga ist ein Zusammenspiel von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der gleichermaßen Körper, Geist und Seele anspricht. Im Verlauf des Kurses erlernen Sie Übungen und Übungssequenzen, die die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit verbessern, und damit auch die Konzentration und die innere Gelassenheit fördern. Die angebotenen Übungen und Sequenzen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Villa Katharina GmbH & Co. KG, Käthe-Kollwitz-Straße 7, 28717 Bremen

Di.	05.02.–26.03.2019	19.00–20.30 Uhr	8 Termine	A 279016
Mi.	06.02.–27.03.2019	17.00–18.30 Uhr	8 Termine	A 279015
Di.	30.04.–18.06.2019	19.00–20.30 Uhr	8 Termine	B 279016
Mi.	08.05.–26.06.2019	17.00–18.30 Uhr	8 Termine	B 279015

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Hatha Yoga – Innere Ruhe und Balance

Atem- und Körperbewegungen werden auf eine besondere Weise miteinander verbunden und führen so zu Entspannung und erleichtern die Meditation. Immer noch aktuelle Lebensweisheiten aus dem Yoga Sutra, einem der Grundlagentexte des Yoga, fließen in den Unterricht ein und stärken anhaltende Gelassenheit im Alltag. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Yoga-Vorerfahrungen.

Yoga Kendra, Brautstraße 14, 28199 Bremen

Mi.	08.05.–26.06.2019	16.30–18.00 Uhr	8 Termine	172215
Mi.	08.05.–26.06.2019	18.15–19.45 Uhr	8 Termine	172216

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Hatha Yoga nach Iyengar

Im Hatha Yoga nach Iyengar stehen die Yogahaltungen (Asanas) – Stehhaltungen, Vorwärtstreckungen, Drehungen, Rückwärtstreckungen sowie regenerative Haltungen und Umkehrstellungen im Mittelpunkt. Diese werden in unterschiedlichen Sequenzen und anhand von verschiedenen Schwerpunkten geübt. Iyengar Yoga kräftigt den Körper, bildet Standfestigkeit und eine klare Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung.

Schule für Bewegungskunst, Vor dem Steintor 74 – 76, 28203 Bremen

Di.	15.01.–05.03.2019	11.15–12.45 Uhr	8 Termine	A 179012
Mi.	16.01.–06.03.2019	16.00–17.30 Uhr	8 Termine	A 179015
Di.	30.04.–18.06.2019	11.15–12.45 Uhr	8 Termine	B 179012
Mi.	08.05.–26.06.2019	16.00–17.30 Uhr	8 Termine	B 179015

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Progressive Muskelentspannung

Sie sind auf der Suche nach mehr Gelassenheit und innerer Ruhe? Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson beruht auf aktiver Anspannung einerseits und bewusster Entspannung der Muskulatur andererseits. Erlernen Sie, diese beiden Gegensätze bewusster zu steuern und somit einen Entspannungszustand zu erreichen, wann immer Sie dies möchten. Steigern Sie dadurch Ihr Wohlbefinden sowie Ihre Konzentration und wirken Sie Kopfschmerzen, Schlafstörungen etc. entgegen.

Naturheilzentrum Am Rabenfeld, Am Rabenfeld 16 A, 28757 Bremen

Mi.	16.01.–06.03.2019	19.15–20.45 Uhr	8 Termine	A 263066
Mi.	08.05.–26.06.2019	19.15–20.45 Uhr	8 Termine	B 263066

Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen

Fr.	18.01.–08.03.2019	16.30–18.00 Uhr	8 Termine	A 163085
Fr.	18.01.–08.03.2019	18.15–19.45 Uhr	8 Termine	A 163096
Mi.	13.02.–03.04.2019	10.00–11.30 Uhr	8 Termine	163106
Fr.	26.04.–14.06.2019	16.30–18.00 Uhr	8 Termine	B 163085
Fr.	26.04.–14.06.2019	18.15–19.45 Uhr	8 Termine	B 163096

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Qi Gong

„Qi“ ist für die Chinesen eine erfahrbare Kraft, ohne die Leben nicht sein kann. Sie ist der notwendige Energielieferant für alle Auf- und Abbauvorgänge des lebendigen Organismus. Bewegung, Ruhe, innere Aufmerksamkeit und Atmung sind die vier Grundelemente, mit deren Hilfe Sie in diesem Kurs lernen, Ihre Körperwahrnehmung zu sensibilisieren. Verändern Sie Ihren Umgang mit Stress und optimieren Sie Ihre Körperspannungsregulation. Erfahren Sie die Kunst, Ihre Lebenskräfte in ein Gleichgewicht zu bringen.

ATKS-Blumenthal, Uthhoffstraße 8, 28757 Bremen

Mo.	14.01.–04.03.2019	19.30-21.00 Uhr	8 Termine	A 273036
Mo.	29.04.–24.06.2019	19.30-21.00 Uhr	8 Termine	B 273036

Institut für Tai Chi und Qi Gong, Horner Straße 17, 28203 Bremen

Mi.	23.01.–13.03.2019	19.30-21.00 Uhr	8 Termine	A 173156
Mi.	08.05.–26.06.2019	19.30-21.00 Uhr	8 Termine	B 173156

Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen

Mo.	14.01.–04.03.2019	19.45-21.15 Uhr	8 Termine	A 173007
Mo.	29.04.–24.06.2019	19.45-21.15 Uhr	8 Termine	B 173007

Schule für Bewegungskunst, Vor dem Steintor 74 – 76, 28203 Bremen

Mi.	16.01.–20.03.2019	15.00-16.00 Uhr	10 Termine	A 173196
Mi.	27.03.–19.06.2019	15.00-16.00 Uhr	10 Termine	B 173196

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Qi Gong am Wochenende

Hierbei handelt es sich um ein Präventionsangebot, welches die Inhalte eines Qi Gong-Kurses kompakt vorstellt.

Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen

Sa. + So.	09.03.2019+ 10.03.2019	11.00–17.00 Uhr 09.00–14.00 Uhr	2 Termine	173502
--------------	---------------------------	------------------------------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Qi Gong im Bürgerpark

Hierbei handelt es sich um ein Präventionsangebot, welches die Inhalte eines Qi Gong-Kurses in der freien Natur vermittelt.

Der Kurs findet bei jedem Wetter im Bürgerpark statt.

Bürgerpark, Treffpunkt: Bürgerparkeingang Am Stern				
Do.	24.01.–14.03.2019	16.30–18.00 Uhr	8 Termine	173336
Do.	09.05.–04.07.2019	17.00–18.00 Uhr	8 Termine	173195

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Stressbewältigung – Eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR, zu Dt.: auf Achtsamkeit basierende Stressverminderung) ist ein strukturiertes Training, das Ihnen hilft, Anspannungen, Belastungen, Überforderungen oder Stress zu reduzieren bzw. besser damit umzugehen. Die Theorie wird durch die Praxis der geführten Meditation, die Schulung des Körperbewusstseins durch Yoga und den Body-Scan zu einer sehr wirksamen Methode kombiniert und soll Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen. Das Achtsamkeitstraining lehrt eine respektvolle und annehmende Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber, wie es gerade ist. Die einzige Voraussetzung für eine Teilnahme am Kurs ist die Bereitschaft, 15 bis 30 Minuten täglich zu üben.

etage° Tanz und Bewegung, Bahnhofstraße 12, 28195 Bremen				
Fr.	08.03.–10.05.2019	17.45–19.15 Uhr	8 Termine	173025
Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen				
Do.	07.03.–09.05.2019	17.30–19.00 Uhr	8 Termine	178045

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Tai Chi

Steigern Sie Ihre Konzentration und Körperbeherrschung mit Hilfe einer jahrhunderte alten Tradition aus China. Gerade wer in seinem Beruf überwiegend sitzend tätig ist, viel Stress zu kompensieren hat oder einen Ausgleich zu energetisch „starkem“ Sport sucht, der wird für sich im Erlernen der Bewegungselemente neue Dimensionen entdecken. Die gleichmäßig und langsam ausgeführten Bewegungen sind hilfreich, um aus dem Stress und in Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Institut für Tai Chi und Qi Gong, Horner Straße 17, 28203 Bremen				
Di.	22.01.–12.03.2019	19.15–20.45 Uhr	8 Termine	A 174057
Di.	07.05.–25.06.2019	19.15–20.45 Uhr	8 Termine	B 174057

Schule für Bewegungskunst, Vor dem Steintor 74–76, 28203 Bremen				
Fr.	18.01.–08.03.2019	14.15–15.45 Uhr	8 Termine	A 174075
Fr.	22.03.–24.05.2019	14.15–15.45 Uhr	8 Termine	B 174075

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der die Ebenen Körper, Atem und Geist miteinander verbindet. Ziel ist es, Ausgeglichenheit und Freude zu erlangen und den Körper flexibel, aber gleichzeitig stabil werden zu lassen. Hierzu werden einfache Körper-, Atem- und Entspannungsübungen durchgeführt, die jeder mitmachen kann. Mit Achtsamkeit ausgeführt, wird Yoga zur Meditation in Bewegung.

etage° Tanz und Bewegung, Bahnhofstraße 12, 28195 Bremen				
Fr.	08.03.–10.05.2019	16.00–17.30 Uhr	8 Termine	173015

Gemeindehaus, Landrat-Christians-Straße 78, 28779 Bremen				
Do.	17.01.–07.03.2019	17.30–19.00 Uhr	8 Termine	A 272057
Do.	21.03.–23.05.2019	17.30–19.00 Uhr	8 Termine	B 272057

Rückenschule. Doris Birke, Kornstraße 589, 28201 Bremen				
Do.	07.03.–09.05.2019	19.30–21.00 Uhr	8 Termine	172136

Wisoak, Dölvesstraße 8, 28207 Bremen				
Di.	29.01.–19.03.2019	18.00–19.30 Uhr	8 Termine	A 172236
Do.	31.01.–21.03.2019	18.00–19.30 Uhr	8 Termine	172206
Do.	31.01.–21.03.2019	19.45–21.15 Uhr	8 Termine	173136
Di.	30.04.–25.06.2019	18.00–19.30 Uhr	8 Termine	B 172236

Yoga59, Im Fedelhören 59, 28203 Bremen				
Mo.	14.01.–04.03.2019	09.00–10.30 Uhr	8 Termine	A 172352
Di.	15.01.–05.03.2019	17.00–18.30 Uhr	8 Termine	A 172365
Fr.	18.01.–08.03.2019	16.15–17.45 Uhr	8 Termine	A 172375
Mo.	29.04.–24.06.2019	09.00–10.30 Uhr	8 Termine	B 172352
Di.	30.04.–18.06.2019	17.00–18.30 Uhr	8 Termine	B 172365
Fr.	03.05.–21.06.2019	16.15–17.45 Uhr	8 Termine	B 172375

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Yoga – kraftvoll und dynamisch

Yoga ist ein Weg der Selbsterfahrung und Selbstentfaltung. Entwickeln Sie in diesem Kurs ein intensiveres Körperbewusstsein und vertiefen Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Atmung und Ihre Entspannungsfähigkeit. Lernen Sie, mit schwungvollen Übungen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu erhalten und einen Ausgleich zum Alltag und den damit verbundenen Belastungen zu schaffen.

Yoma, Römerstraße 1, 28203 Bremen				
Mo.	04.02.–25.03.2019	19.00–20.30 Uhr	8 Termine	A 172556
Do.	07.02.–28.03.2019	11.30–13.00 Uhr	8 Termine	A 172342
Do.	25.04.–20.06.2019	11.30–13.00 Uhr	8 Termine	B 172342
Mo.	29.04.–24.06.2019	19.00–20.30 Uhr	8 Termine	B 172556

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Yoga für Auszubildende und Studenten

Lernen macht Spaß, bedeutet aber auch viel Sitzen, am Schreibtisch und vor dem PC. Bewegungsmangel und verspannte Nacken- und Rückenmuskulatur sind dabei keine Seltenheit. Yoga bietet dir eine Möglichkeit abzuschalten und Energie zu tanken. Vielfältige Yogaübungen fördern deine Beweglichkeit, stärken die gesunde Spannkraft deiner Wirbelsäule und führen zu innerer Ruhe. Deine Konzentrationsfähigkeit steigt und du erlangst wertvolle Lebenskraft.

Wisoak, Dölvesstraße 8, 28207 Bremen				
Mi.	30.01.–20.03.2019	18.00–19.30 Uhr	8 Termine	A 172226
Mi.	24.04.–19.06.2019	18.00–19.30 Uhr	8 Termine	B 172226

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Yoga für Männer

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die für sich den Vorteil von Yoga, abgestimmt auf den männlichen Körper, erfahren wollen. Grundlagen bilden die drei Säulen des Hatha Yoga (Körperübungen, Atemübungen, Meditation). Ziel ist es, zu lernen, achtsam gegenüber sich selbst und anderen zu sein. Ein besserer Umgang mit Stress, eine bessere Konzentration und Koordination sowie eine Stärkung und Dehnung der Muskulatur können in diesem Kurs erreicht werden. Der Kurs richtet sich sowohl an männliche Jugendliche als auch an gestandene Männer, ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Wisoak, Dölvesstraße 8, 28207 Bremen

Di.	29.01.–19.03.2019	19.45–21.15 Uhr	8 Termine	A 172406
Di.	30.04.–25.06.2019	19.45–21.15 Uhr	8 Termine	B 172406

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €

Yoga für den Rücken

Dieser Kurs unterscheidet sich zum Angebot „Yoga“ dadurch, dass hier der Schwerpunkt auf Entspannungsübungen für den Rücken liegt.

Studio Fitalis im Ringhotel Munte am Stadtwald, Parkallee 299, 28213 Bremen

Di.	15.01.–05.03.2019	15.30–17.00 Uhr	8 Termine	372114
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

Yoma, Römerstraße 1, 28203 Bremen

Di.	15.01.–05.06.2019	09.00–10.30 Uhr	8 Termine	A 172211
Di.	15.01.–05.06.2019	11.00–12.30 Uhr	8 Termine	A 172222
Mi.	16.01.–06.03.2019	11.00–12.30 Uhr	8 Termine	A 172212
Di.	07.05.–25.06.2019	09.00–10.30 Uhr	8 Termine	B 172211
Di.	07.05.–25.06.2019	11.00–12.30 Uhr	8 Termine	B 172222
Mi.	08.05.–26.06.2019	11.00–12.30 Uhr	8 Termine	B 172212

hkk Kunden 15,00 €

Sonstige 90,00 €



Ernährung

Alte Wintergemüsesorten – neu entdeckt

Pastinaken, Topinambur, Steckrübe, Schwarzwurzel und Kürbis – diese „uralten“ Gemüsesorten erleben gerade ihr großes Comeback und bieten, besonders im Winter, eine willkommene Abwechslung. Wie diese Gemüsesorten zu frischen, pfiffigen und saisonal passenden Gerichten zubereitet werden, erfahren Sie in diesem Ernährungskurs. Die meisten Rezepte sind vegetarisch. Mit diesen schmackhaften Gerichten stärken Sie gleichzeitig Ihre Abwehrkräfte für den Winter.

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56 – 60, 28359 Bremen

Mo.	14.01.–28.01.2019	17.30–21.15 Uhr	3 Termine	111746
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Asiatische Küche

Lernen Sie die vitaminschonende Zubereitung der asiatischen Küche kennen. Mit hauptsächlich frischem Gemüse und Soja-Produkten wird Ihnen die Vielfaltigkeit dieser Küche vermittelt.

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56 – 60, 28359 Bremen

Di.	26.02.–12.03.2019	18.00-21.45 Uhr	3 Termine	111856
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Balance 45 +

Die Zeit des Wechsels als bewusste Chance zu sehen, sich Zeit nehmen für eine achtsame vollwertige Ernährung, die das Herz-Kreislaufsystem schützt, einer Osteoporose vorbeugt und das Gewicht ins Gleichgewicht bringt. Unsere Bedürfnisse in puncto Ernährung ändern sich. Mit neuen Impulsen und köstlichen saisonalen Alltagsrezepten haben wir die Chance, von einer guten Vitaminversorgung und einem ausgeglichenen Blutzuckerspiegel zu profitieren. Genau jetzt ist der richtige Moment für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und die Gelegenheit zur Ernährungsumstellung.

Bremer KochLust, Am Winterhafen 3, 28217 Bremen

Do.	13.06.–27.06.2019	17.30–21.15 Uhr	3 Termine	111316
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Fit durch den Tag

Fehlt Ihnen im Familien- und Berufsalltag die Zeit, um sich entspannt und ausgewogen zu ernähren? Greifen auch Sie schnell zu fett- und zuckerhaltigen Snacks? Hier bekommen Sie Tipps und Anregungen für eine gesunde Ernährung im Alltag. Die vielen gesunden Leckereien für Zwischendurch, zum Mittag oder Abendbrot, benötigen nicht viel Zeit und Aufwand.

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Mi.	13.02.–27.02.2019	18.00–21.45 Uhr	2 Termine	110086
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Frische Sommerküche

In der warmen Jahreszeit sind leichte, gesunde und schmackhafte Gerichte ideal, die den Körper nicht belasten und zusätzlich mit Flüssigkeit und Mineralstoffen versorgen. In diesem Kurs bereiten Sie leckere, unkomplizierte Gerichte mit viel frischem Gemüse, Salaten und frischen Kräutern zu. Aber auch Fisch, Geflügel, Eier und Milchprodukte passen gut in die ausgewogene Sommerküche und runden die Rezepte schmackhaft ab.

Bremer KochLust, Am Winterhafen 3, 28217 Bremen

Di.	21.05.–04.06.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	115446
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Gesund abnehmen

Dieses Ernährungsangebot bietet Ihnen über einen Zeitraum von acht Wochen (drei Theorietermine, fünf Praxistermine) die Möglichkeit, Ihre Ernährungsgewohnheiten unter fachkundiger Leitung unter die Lupe zu nehmen. Finden Sie heraus, welche Lebensmittel gut für Sie sind und welche Sie in Maßen genießen sollten. Gesund essen bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten. Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer mit einem Body-Mass-Index (BMI = Gewicht : Größe²) von 25 bis 30 bzw. größer als 30, ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels.

Bremer KochLust, Am Winterhafen 3, 28217 Bremen

Do.	Theorie: 24.01., 14.02., 07.03.2019	10.00–11.30 Uhr	8 Termine	115325
	Praxis: 31.01., 07.02., 21.02., 28.02., 14.03.2019	10.00–13.45 Uhr		

Bremer KochLust, Am Winterhafen 3, 28217 Bremen

Do.	Theorie: 21.03., 02.05., 23.05.2018	09.30–11.00 Uhr	8 Termine	115301
	Praxis: 28.03., 04.04., 25.04., 09.05., 16.05.2018	09.30–13.15 Uhr		

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Do.	Theorie: 31.01., 07.02., 07.03.2019	18.00–19.30 Uhr	8 Termine	115206
	Praxis: 14.02., 21.02., 28.02., 14.03., 21.03.2019	18.00–21.45 Uhr		

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Do.	Theorie: 04.04., 11.04., 09.05.2019	18.00–19.30 Uhr	8 Termine	115096
	Praxis: 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05.2019	18.00–21.45 Uhr		

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 47,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 47,50 € Lebensmittelkosten

Gesund abnehmen (14-tägiger Rhythmus)

Dieser Kurs hat dieselben Inhalte wie der wöchentlich stattfindende Kurs und soll Interessenten zugute kommen, die nur alle zwei Wochen Zeit haben, z. B. Schichtarbeiter/-innen.

Bremer KochLust, Am Winterhafen 3, 28217 Bremen				
Mi.	Theorie: 09.01., 06.03., 24.04.2019	17.30–19.00 Uhr	8 Termine	115335
	Praxis: 23.01., 06.02., 20.02., 20.03., 03.04.2019	17.30–21.15 Uhr		

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 47,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 47,50 € Lebensmittelkosten

Gesund und fit im Job

Ausgewogene und vollwertige Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung von Vitalität und Leistungsfähigkeit, was besonders im Berufsleben von Bedeutung ist. Lernen Sie leckere Rezepte kennen, die sich gut in das Arbeitsleben integrieren lassen.

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen				
Di.	05.02.–19.02.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	A 110517

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen				
Di.	07.05.–14.05.2019	18.00–21.45 Uhr	2 Termine	B 110517

hkk Kunden 8,00 € zzgl. 19,00 € Lebensmittelkosten
Sonstige 45,00 € zzgl. 19,00 € Lebensmittelkosten

Gesund und vegetarisch kochen

Sie kochen bereits vegetarisch oder möchten Ihre Ernährung künftig vegetarisch gestalten? Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über vegetarische Kost, die Formen des Vegetarismus und mögliche Risiken sowie kritische Nährstoffe. Die Zubereitung der Rezepte erfolgt überwiegend mit frischen Zutaten auf ovo-lacto-vegetabiler Basis, die Zugabe von Eier- und Milchprodukten ist also erlaubt.

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Mo.	25.02.–11.03.2019	18.00–21.45	3 Termine	111095
------------	-------------------	-------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Jeden Tag aufs Neue

Mehr Abwechslung in der Küche – wer wünscht sich das nicht? Gesund und lecker essen kann einfach sein, man braucht nur die richtigen Rezepte und gute Zutaten. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie in 30 Minuten Speisen mit viel Gemüse, magerem Fleisch und Milchprodukten zubereiten können, die Sie und Ihre Familie begeistern werden. Zahlreiche Tipps zum gesunden Essen runden das Angebot ab.

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Mo.	27.05.–17.06.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	111516
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Jeden Tag basisch essen und genießen

Sie wollen basenreich essen, haben vieles darüber gehört und wissen nicht so recht, wie Sie diese Ernährungsform in Ihren Alltag integrieren sollen? Hier erfahren Sie, wie lecker und einfach basisches Essen sein kann. Neben zahlreichen interessanten Infos rund um die basische Ernährung erhalten Sie viele Tipps für die praktische Umsetzung. Basische Ernährung tut dem ganzen Körper gut, wirkt aber nicht vorrangig bei säurebedingten Magenbeschwerden.

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Mi.	23.01.–06.02.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	119106
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Kochen mit Gemüse

Gemüse ist ein sehr gesundes Lebensmittel, weil es viele wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Durch den hohen Wassergehalt ist es sehr kalorienarm und die Fülle der unterschiedlichen Sorten macht es zu einem sehr vielseitigen Lebensmittel. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die gern mit viel Gemüse kochen und die Auswahl der verschiedenen Sorten besser nutzen möchten.

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Mi.	06.03.–20.03.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	115016
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Kochen nach Feierabend

Wer hat schon Lust, sich nach einem langen Arbeitstag noch an den Herd zu stellen? Fertiggerichte werden hier oft zur ungesunden Alternative. Die Zubereitung frischer Speisen benötigt Zeit, doch mit einigen Tipps und Tricks zaubern Sie in der Küche viele gesunde Leckereien mit kleinem Aufwand. Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurs nicht ausschließlich Blitzrezepte zubereitet werden.

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Mo.	18.03.–01.04.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	110306
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Kräuterküche

Frische köstliche Kräuter sind endlich wieder da. Sie schmecken herrlich und sollten in keiner Küche fehlen! Es erwarten Sie leckere Rezeptideen mit Estragon, Kerbel, Bärlauch und Co. Dazu viele Infos über den gesundheitsförderlichen Nutzen bioaktiver Stoffe in Obst und Gemüse. Es werden Fisch und Fleisch verarbeitet.

Bremer KochLust, Am Winterhafen 3, 28217 Bremen

Di.	30.04.–14.05.2019	17.30–21.15 Uhr	3 Termine	A 111626
Mo.	06.05.–20.05.2019	17.30–21.15 Uhr	3 Termine	B 111626

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Leichte und leckere Kost für einen gesunden Darm

Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung können Sie viel für Ihren Darm tun. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes zu diesem Thema und lernen in der praktischen Umsetzung leichte und leckere Rezepte für den Alltag kennen.

ess.klasse., Doventorstraße 9, 28195 Bremen

Mo.	04.02.–18.02.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	115125
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Low Carb

In diesem Ernährungskurs geht es um eine kohlenhydratreduzierte, gesunde und genussvolle Ernährung mit viel Gemüse und einem ausreichenden Anteil an pflanzlichem und tierischem Eiweiß. Sie erfahren, wie sich diese Ernährungsform positiv auf Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit auswirken kann. Wir werden leckere, unkomplizierte Gerichte zubereiten, die sich leicht nachkochen lassen und sich auch als Abendmahlzeit eignen.

Bremer KochLust, Am Winterhafen 3, 28217 Bremen

Di.	05.02.–19.02.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	119336
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Mo.	04.02.–18.02.2019	17.30–21.15 Uhr	3 Termine	A 119215
Mo.	06.05.–20.05.2019	17.30–21.15 Uhr	3 Termine	B 119215

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Machen Sie Dampf im Topf

Hier wird die Zubereitung zur Hauptsache gemacht. Wenn es mittags für die Familie schnell gehen muss oder abends wenig Zeit für aufwendige Gerichte bleibt, helfen Basisrezepte, die mit wenig Mühe variiert werden können. Leckere Saucen, schmackhafte Aufläufe und herzhafte Suppen werden damit zum echten Gaumenschmaus, ohne dass viel Aufwand fürs Kochen und Aufräumen entsteht. Die „gelingsicheren Rezepte“ mit frischen Aromen und Gewürzen bringen Routine und Vielfalt in den Küchenalltag. So bleibt mehr Zeit zum gemeinsamen Genießen mit den Lieben.

ess.klasse., Doventorstraße 9, 28195 Bremen

Mi.	16.01.–30.01.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	119116
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Meal Prep

Die Frühlingszeit mit ihren Kräutern ist grün, frisch und sinnlich, alles duftet und erwacht zum Leben. Wir laden Sie ein, diesen neuen Trend auszuprobieren, der Lust auf das Planen und Vorkochen ausgewogener Gerichte zum Mitnehmen macht. Die vorbereiteten Mahlzeiten helfen, bei Zeitstress oder Heißhunger, ungünstige Alternativen stehen zu lassen und an der Bäckerei oder Imbissbude vorbei zugehen. Es werden neben Fisch, Fleisch und Tofu hochwertige Lebensmittel verwendet.

Bremer KochLust, Am Winterhafen 3, 28217 Bremen

Di.	12.03.–26.03.2019	17.30–21.15 Uhr	3 Termine	114026
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Di.	19.03.–02.04.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	114016
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Mediterrane Küche

Wir nehmen Sie mit auf einen kulinarischen Streifzug durch die Küche Nordafrikas und der Mittelmeerstaaten. Die vielen frischen Zutaten und exotische Gewürze sorgen für eine genussvolle und gesunde Ernährung. In diesem Kurs werden einfache Rezepte mit viel Gemüse, etwas Fisch, frischen Kräutern und hochwertigen Ölen zubereitet.

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Di.	11.06.–25.06.2018	18.00–21.45	3 Termine	113116
-----	-------------------	-------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Mediterrane Sommerküche

Ich möchte Sie auf einen kulinarischen Streifzug durch die Küche Nordafrikas und der Mittelmeerstaaten mitnehmen. Sie sorgt mit ihren vielen frischen, hochwertigen Zutaten und exotischen Gewürzen für genussvolles Essen mit großem Einfluss auf unsere Gesundheit. In diesem Kurs werden köstliche Rezepte mit viel Gemüse, frischen Kräutern, Fisch oder Fleisch und hochwertigen Ölen zubereitet.

Bremer KochLust, Am Winterhafen 3, 28217 Bremen

Mi.	12.06.–26.06.2019	17.30–21.15 Uhr	3 Termine	113106
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Saisongemüse

Gesunde Ernährung und Feinschmeckerküche können gut zusammenpassen: Gemüse der Saison, leicht, lecker, bunt und vielseitig verarbeitet, sorgt für einen ganz besonderen Genuss. Alle Gerichte werden „schlank“ zubereitet und begeistern trotzdem mit vollem Geschmack.

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Di.	15.01.–29.01.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	A 113206
Di.	21.05.–04.06.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	B 113206

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Schnelle, gesunde Küche für Singles

Sie sind ein gesundheitsbewusster Single mit wenig Zeit zum Kochen? Gleichzeitig interessieren Sie sich für schmackhafte Gerichte, die ohne viel Aufwand gezaubert werden können? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie geeignet. Erfahren Sie mehr über die Grundregeln einer gesunden Ernährung, die Vorratshaltung von Lebensmitteln sowie praktische Einkaufstipps. Ob Salat, Fleisch, Fisch oder Nachtisch – es erwarten Sie viele leckere Rezepte.

Küchen und Kochen, Leher Heerstraße 56–60, 28359 Bremen

Mi.	24.04.–15.05.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	110035
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten
Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Slow Carb Küche

Qualität statt Quantität - ein Prinzip, welches am besten einen gesunden Umgang mit Kohlenhydraten beschreibt. Dieser Kurs hilft Ihnen, günstige von ungünstigen Kohlenhydraten zu unterscheiden und gibt Ihnen viele kreative Rezeptideen an die Hand.

ess.klasse., Doventorstraße 9, 28195 Bremen

Mi.	15.05.–29.05.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	119246
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

So isst die Welt – Indien

Die indische Küche erfreut sich immer größerer Beliebtheit – und das aus gutem Grund: Dieser Subkontinent bietet eine große Bandbreite an vegetarischen Gerichten. Aber auch alle anderen Gerichte werden dank raffinierter Gewürze zu einem echten Geschmacksfeuerwerk. Kommen Sie mit auf diese Genussreise und nehmen Sie neue Impulse für Ihren Essalltag mit.

Bremer KochLust, Am Winterhafen 3, 28217 Bremen

Mo.	11.02.–25.02.2019	17.30–21.15 Uhr	3 Termine	111836
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Tapas und Antipasti

Klein, raffiniert, lecker und schön anzusehen – Minigerichte für viele schöne Gelegenheiten gibt es in allen Küchen der Welt. Egal ob sie Tapas, Mezze, Antipasti oder Dim Sum genannt werden – alle haben eine Menge Geschmack und lassen Raum für Kreativität. Mit Freunden gemeinsam verzehrt oder als gesundheitsbewusstes Verwöhnprogramm für einen selbst – die kleinen Leckerbissen sind Alleskönner im Geschmack.

ess.klasse., Doventorstraße 9, 28195 Bremen

Do.	07.03.–21.03.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	A 111226
------------	-------------------	-----------------	-----------	-----------------

hkk Kunden 15,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Sonstige 90,00 € zzgl. 28,50 € Lebensmittelkosten

Präventionskurse für Kinder

- Als Teilnehmer dieser Präventionsangebote wird das angemeldete Kind in den Kurs gebucht. Bitte halten Sie die Versicherungskarte des Kindes bereit.
- Bei allen Maßnahmen ist die Begleitung durch einen Erwachsenen Voraussetzung für die Teilnahme des Kindes. Bei der Teilnahme von Geschwisterkindern reicht die Begleitung durch einen Erwachsenen.
- Minderjährige sind von der Zahlung eines Eigenanteils befreit, sofern sie hkk versichert sind. Begleitpersonen zahlen keinen Eigenanteil.
- Bei Ernährungskursen fallen zusätzliche Lebensmittelkosten an, die sowohl vom teilnehmenden Kind als auch von der Begleitperson entrichtet werden müssen. Genaue Auskunft gibt die Kursbeschreibung.
- Fremdversicherte Kinder zahlen die pro Kurs ausgewiesene Gebühr, ggf. zzgl. anfallender Lebensmittelkosten. Begleitpersonen zahlen ausschließlich Lebensmittelkosten.



Bewegung

Aqua Fit für Kids (Alter 6 – 9 Jahre)

Grundsätzlich gehen wir davon aus, dass Kinder von Geburt an eine natürliche Neugier und einen Drang zur Bewegung mitbringen. Manchmal scheinen diese Schätze allerdings verborgen oder zuge- deckt zu sein und müssen erst einmal entdeckt werden. Dazu bieten wir einen Kurs mit dem Ziel, Bewegungsmangel spielerisch durch gesundheitssportliche Aktivität zu reduzieren. Bewegung macht Kindern Spaß und fordert sie zu weiteren Bewegungen heraus.

Physiotherapie in der Marcusallee, Marcusallee 39, 28359 Bremen				
Mo.	14.01.–01.04.2019	16.00–16.30 Uhr	12 Termine	128025

hkk versicherte Kinder 0,00 €

Fremdversicherte Kinder 90,00 €

Aqua Fitness für Teens (Alter 10 – 15 Jahre)

Prävention soll da beginnen, wo es am sinnvollsten ist, nämlich bei Kindern und Jugendlichen. Wasser ist ein ideales Medium, um Sport mit Gesundheit und Spaß zu verbinden. Unter dem Einsatz verschiedener Materialien wird die Ausdauer trainiert und werden die Koordination und die Beweglichkeit verbessert. Durch abwechslungsreiche Partnerübungen mit hohem Spaßfaktor lernen die Jugendlichen, sich gegenseitig zu vertrauen und mit dem Wasserwiderstand umzugehen.

Physiotherapie in der Marcusallee, Marcusallee 39, 28359 Bremen				
Do.	17.01.–04.04.2019	17.30–18.00 Uhr	12 Termine	128075

hkk versicherte Kinder 0,00 €

Fremdversicherte Kinder 90,00 €

Entspannung

Hatha Yoga für Jugendliche (Alter 13 – 17 Jahre)

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die ihre Lernfähigkeit steigern wollen. Bewegungseinheiten fördern die Konzentration, die Koordination und helfen den Jugendlichen, achtsam mit sich selbst umzugehen. Die Jugendlichen erfahren Entspannung und sind für die Anforderungen des Alltags gewappnet.

Wisoak, Dölvesstraße 8, 28207 Bremen				
Sa. +	27.04.2019 +	11.00–17.00 Uhr	2 Termine	172412
So.	28.04.2019	09.00–14.00 Uhr		

hkk versicherte Kinder 0,00 €

Fremdversicherte Kinder 90,00 €

Hatha Yoga für Kinder (Alter 9 – 12 Jahre)

Kinderyoga kann auf vielfältige Art helfen, sich selbst bewusster wahrzunehmen und mit den Anforderungen in Schule und Umwelt besser umgehen zu können. Die Kinder erlernen den Sonnengruß, eine Abfolge besteht aus 12 Asanas (Positionen), die dynamisch zusammengesetzt und wie ein Tanz wiederholt werden. In jeder Stunde lernen die Kinder etwas auf spielerische Weise hinzu. Dies kann z. B. eine einfache Entspannungsübung sein, die im anstrengenden Schulalltag hilfreich ist. Über ein Anfangsritual und das Erlernen von Atem- und Entspannungsübungen werden alle Körper- und Sinneswahrnehmungen verbessert. Der erste und letzte Kurstermin richtet sich ausschließlich an die Begleitperson des Kindes. Im ersten Termin wird den Begleitpersonen der Inhalt und die Wirkung von Yoga bei Kindern nahe gebracht. Der letzte Termin dient als Feedbacktermin, mit Tipps und Tricks, Kinderyoga in den Familienalltag zu integrieren. Die Kinder erarbeiten ein Foto-Yoga-Kartenset, mit dem sie zu Hause üben können.

Yoga & More, Holbeinstraße 12, 28209 Bremen				
Fr.	25.01.–29.03.2019	16.00–17.00 Uhr	10 Termine	172404
Fr.	26.04.–28.06.2019	16.00–17.00 Uhr	10 Termine	172414

hkk versicherte Kinder 0,00 €

Fremdversicherte Kinder 90,00 €

Ernährung

Kulinarische Reise durch Deutschland und die Welt (Alter 6 – 12 Jahre)

Die Weichen für einen gesunderhaltenden Lebensstil werden meist in der Kindheit gestellt. Essgewohnheiten, die in der Kindheit erworben werden, prägen das Ernährungsverhalten oft ein Leben lang. In den hkk Kinderkursen werden Kinder spielerisch an eine ausgewogene Ernährung herangeführt. Wir nehmen Sie mit auf eine Entdeckungstour durch die Küchen der Welt und starten in Deutschland. Es gibt viele neue Ideen für den Essalltag.

Bremer KochLust, Am Winterhafen 3, 28217 Bremen

Sa.	23.03.–06.04.2019	10.00–13.45 Uhr	3 Termine	118332
-----	-------------------	-----------------	-----------	--------

Die Lebensmittelkosten betragen 28,50 € pro Kind und pro Begleitperson.

Fremdversicherte Kinder zahlen zusätzlich eine Kursgebühr von 90,00 €.

Teenies am Herd (Alter 11 – 16 Jahre)

Kochen will gelernt sein, doch lernen ist langweilig? Nicht in diesem Kurs. Hier können Teenager gemeinsam mit einem Elternteil leckere Gerichte zubereiten.

ess.klasse., Doventorstraße 9, 28195 Bremen

Do.	10.01.–24.01.2019	17.00–20.45 Uhr	3 Termine	118055
Do.	25.04.–09.05.2019	17.00–20.45 Uhr	3 Termine	118035

Die Lebensmittelkosten betragen 28,50 € pro Kind und pro Begleitperson.

Fremdversicherte Kinder zahlen zusätzlich eine Kursgebühr von 90,00 €.

Winterferien-Kinderküche (Alter 6 – 12 Jahre)

Die Weichen für einen gesunderhaltenden Lebensstil werden in der Kindheit gestellt. Essgewohnheiten, die in der Kindheit erworben werden, prägen das Ernährungsverhalten oft ein Leben lang. In den hkk-Kinderkursen lernen die Kinder, dass es gemeinsam mit einem Elternteil Spaß macht, Neues auszuprobieren und vollwertige Gerichte zu zubereiten. So werden sie an eine ausgewogene Ernährung herangeführt. Es werden viele Leckereien zubereitet sodass neue Impulse für den Essalltag entstehen.

Bremer KochLust, Am Winterhafen 3, 28217 Bremen				
Fr. +	01.02.2019 +	15.00 – 18.45 Uhr	3 Termine	118614
Sa. +	02.02.2019 +	10.00 – 13.45 Uhr		
So.	03.02.2019	10.00 – 13.45 Uhr		

Die Lebensmittelkosten betragen **28,50 € pro Kind und pro Begleitperson.**

Fremdversicherte Kinder zahlen zusätzlich eine Kursgebühr von 90,00 €.



Wegbeschreibungen

Veranstaltungsort

Öffentliche Verkehrsmittel / besondere Hinweise

ATKS-Blumenthal

Uhthoffstraße 8
28757 Bremen

Buslinien 90, 91
Haltestelle „Auf dem Krümpel“

Stadtteil/Ortsteil: Vegesack

Bad in der Sportwelt / ULC Sportwelt

Hermann-Ritter-Straße 100
28197 Bremen
0421 - 520 420

Buslinie 24, Haltestelle
„Huder Straße“

Stadtteil/Ortsteil:
Woltmershausen

Bremer KochLust

Am Winterhafen 3
28217 Bremen

Buslinie 20
Haltestelle „Am Winterhafen“
oder „Silbermannstraße“

Stadtteil/Ortsteil: Überseestadt

Bürgerpark

Treffpunkt „Parkplatz Meierei“

Vom Stern aus: nach der Polizeistation Schwachhausen die zweite Ampel links in den Bürgerpark. Von der Uni Bremen aus: am Universum vorbei, nach einem halben Kilometer unter der Eisenbahnbrücke hindurch, an der zweiten Ampel rechts abbiegen.

Stadtteil/Ortsteil: Schwachhausen

Bürgerpark

Treffpunkt „Finnbahn“

Bahnlinie 8
Haltestelle „Kuhlenkampffallee“
5 Minuten Fußweg zur Finnbahn entlang der Parkallee in Richtung Universität

Stadtteil/Ortsteil: Schwachhausen

culicons

Güntherstraße 14
28199 Bremen

Buslinie 24
Haltestellen „Wilhelm-Kaisenbrücke“ und „Am neuen Markt“

Stadtteil/Ortsteil: Neustadt

Veranstaltungsort

Öffentliche Verkehrsmittel / besondere Hinweise

ess.klasse. GmbH

Doventorstraße 9
28195 Bremen
www.essklasse-bremen.de

Straßenbahnen 2, 3, Buslinie 25
Haltestelle „Radio Bremen“
Im Stephani-Parkhaus

Stadtteil/Ortsteil: Mitte

etage° Tanz und Bewegung

Bahnhofstraße 12,
28195 Bremen

Bremer Hbf
Fußweg Richtung Bahnhofstraße
(ca. 2 Gehminuten)

Stadtteil/Ortsteil: Mitte

Gemeindehaus

Landrat-Christians-Straße 78
28779 Bremen
www.refo-blumenthal.de

Buslinien 90, 91, 92, 94, 95, 96
Haltestelle „Bahnhof Blumenthal“

Stadtteil/Ortsteil: Blumenthal

Institut für Tai Chi und Qi Gong

Horner Straße 17
28203 Bremen

Straßenbahnen 2, 3, 10
Haltestelle „Brunnenstraße“
Zwischen „Vor dem Steintor“
und „Friesenstraße“

Stadtteil/Ortsteil: Viertel

JunaFit

Mühlenstraße 116
28779 Bremen

Buslinien 90, 96
Haltestelle „Bahnhof Blumenthal“

Stadtteil/Ortsteil: Blumenthal

Krankenhaus

St. Joseph-Stift GmbH
Schwachhauser Heerstraße 54
28209 Bremen

Buslinie 24
Haltestelle „St. Joseph-Stift“

Stadtteil/Ortsteil: Schwachhausen

Küchen und Kochen

Leher Heerstraße 56 – 60
28359 Bremen
www.kuechenundkochen.de

Straßenbahn 4, Haltestelle
„Vorstraße“; schräg gegenüber der
hkk Geschäftsstelle Horn

Stadtteil/Ortsteil: Horn-Lehe

Naturheilzentrum Am Rabenfeld

Am Rabenfeld 16 A
28757 Bremen

Buslinien 90, 95, 98, 99
Haltestelle „Bahnhof Aumund“

Stadtteil/Ortsteil: Aumund

Veranstaltungsort

Öffentliche Verkehrsmittel / besondere Hinweise

Park Links der Weser
Treffpunkt „Grollander Krug“

Straßenbahnen 1, 8, Buslinie 52
Haltestelle „Norderländer Straße“

Stadtteil/Ortsteil: Grolland

**Physiotherapie in der
Marcusallee**

Marcusallee 39
28359 Bremen

Straßenbahn 4
Haltestelle „Bürgermeister-Spitta-
Allee“; ca. 11 Minuten durch die
Marcusallee Richtung Rhodo-
dendron-Park

Stadtteil/Ortsteil: Horn

Physiotherapie Ichon-Park

Straßenbahn 4
Haltestelle „Bremen Horn (Horner
Kirche“ und danach die Buslinie 33
Haltestelle „Bremen Höpkens Ruh“;
(ca. 1 Gehminute)

Stadtteil/Ortsteil: Oberneuland

**Praxis für Krankengymnastik
Britta Basse**

Ohserstraße 2
28279 Bremen
0421 - 8788 610
www.bb-kg.de

Buslinie 51
Haltestelle „Piependamm“

Stadtteil/Ortsteil: Habenhausen

Rhododendron-Park
PKW-Parkplatz Deliusweg
Treffpunkt „Eingang Marcusallee“
Der Eingang ist gegenüber der
Hausnummer 41

Buslinie 31
Haltestelle „Rhododendron-Park“

Stadtteil/Ortsteil: Horn

Rückenschule. Doris Birke
Kornstraße 589
28201 Bremen
www.rueckenschule-bremen.de

Straßenbahnen 4, 5
Buslinien 26, 27, 51, 53, 101, 120,
121, 150, 226, 750
Haltestelle „Huckelriede“

Stadtteil/Ortsteil: Huckelriede

Schule für Bewegungskunst
Vor dem Steintor 74 – 76
28203 Bremen

Straßenbahnen 2, 3, 10
Zwischen Haltestellen „Sielwall“
und „Brunnenstraße“

Stadtteil/Ortsteil: Viertel

Veranstaltungsort

Öffentliche Verkehrsmittel / besondere Hinweise

Sportbad Bremen-Nord e. V. Grohn

Friedrich-Humbert-Straße 20
28759 Bremen

Buslinien 94, 660
Haltestelle „Tanusstraße“

Stadtteil/Ortsteil: Grohn

Studio Fitalis

im Ringhotel Munte am Stadtwald
Parkallee 299
28213 Bremen

Buslinie 22
Haltestelle „Munte“

Stadtteil/Ortsteil: Horn-Lehe

Tanzschule Tanzarena

Wandschneiderstraße 6
28195 Bremen

Buslinien 20, 26, 27
Haltestelle „Am Wall“

Stadtteil/Ortsteil: Mitte

TuS Vahr

(Wilhelm-Leuschner-Halle)
Wilhelm-Leuschner-Straße
28329 Bremen

Kommt man von der Kurt-Schumacher-Allee, befindet sich die Halle auf der rechten Seite im Kurvenknick.

Stadtteil/Ortsteil: Vahr

ULC Club Sportiv

Fährgrund 18
28755 Bremen

Buslinien 91, 92, 94
Haltestelle „Fährgrund“,

Stadtteil/Ortsteil: Vegesack

ULC Sportwelt

Hermann-Ritter-Straße 100
28197 Bremen
www.ulc-bremen.de

Buslinie 24, Haltestelle
„Huder Straße“

Stadtteil/Ortsteil: Woltmershausen

Werdersee

Treffpunkt „Großer Parkplatz
Kuhhirten“, Bremen

Von der Wilhelm-Kaisen-Brücke auf die Straße Franzioseck und ca. 1,5 Kilometer immer der Straße folgen 18 Gehminuten

Stadtteil/Ortsteil: Huckelriede

Villa Katharina GmbH & Co. KG

Käthe-Kollwitz-Straße 7
28717 Bremen

Buslinie 90
Haltestelle „Bahnhof Lesum“
Fußweg Richtung
Hindenburgstraße
(ca. 3 Gehminuten)

Stadtteil/Ortsteil: Lesum

Veranstaltungsort

Öffentliche Verkehrsmittel / besondere Hinweise

wisoak

Dölvesstraße 8
28207 Bremen
www.wisoak.de

Straßenbahn 2
Haltestelle „Bennigsenstraße“
Nähe ADAC-Hochhaus

Stadtteil/Ortsteil: Hastedt

Yoga59

Im Fedelhören 59
28203 Bremen

Straßenbahnen 1, 4, 10
Haltestelle „Am Dobben“
Fußweg Richtung
Schleifmühlenweg
(ca. 2 Gehminuten)

Stadtteil/Ortsteil: Mitte

Yoga & More

Holbeinstraße 12
28209 Bremen

Buslinie 24
Haltestelle „St. Joseph-Stift“

Stadtteil/Ortsteil: Schwachhausen

YogaLoka

Parkstraße 116 a
28209 Bremen

Straßenbahn 6 und Buslinie 24
Haltestelle „Blumenthalstraße“
und Haltestelle „Am Stern“
Die Yogaschule liegt zwischen
dem Hauptbahnhof und dem Stern.

Stadtteil/Ortsteil: Östliche Vorstadt

Yogaschule

Delbrückstraße 2
28209 Bremen

Straßenbahnen 1, 4, 10, Buslinie 25
Haltestelle „Rembertistraße“
Fußweg über Parkallee
(ca. 8 Gehminuten)

Stadtteil/Ortsteil: Östliche Vorstadt

Yoma

Römerstraße 1
28203 Bremen

Straßenbahnen 2, 3, 10
Haltestelle „Sielwall“

Stadtteil/Ortsteil: Viertel

Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung – hkk Geschäftsstellen und Servicepunkte



In unseren Geschäftsstellen sind wir persönlich für Sie da. Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de**.



Infos zum Kassenwechsel und zu attraktiven Zusatzversicherungen bekommen Sie auch in den LVM Servicepunkten und auf **lvm.de**.

Schnell und kompetent am Telefon – die hkk Kundenberatung



Montags bis freitags erreichen Sie unsere Kundenberatung von 8 bis 20 Uhr. Unter den Telefonnummern **0421-36550** und **0800-2555 444** bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Ein Fax können Sie uns an **0421-3655 3700** schicken. Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter der kostenlosen Telefonnummer **0800-1455 255** entgegen.

Überall, rund um die Uhr – hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und viele Extras. Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig. In unserem **Online-Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel. Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.



hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen

hkk.de

Stand: Oktober 2018
Aktuelle Infos finden
Sie auf **hkk.de**.