

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

### Gesundheit / Reha

08.30–09.30 Uhr Reha

**Bewegung in der Krebsnachsorge**

Leitung: Sabine Büniger

10.00–11.00 Uhr Reha

**Begleitung bei Gelenk und Rückenbeschwerden**

Leitung: Moritz Wenzien

11.15–12.15 Uhr Reha

**Gesund durch Bewegung**

Leitung: Moritz Wenzien

15.15–16.15 Uhr Reha

**Ausgleichende Körperarbeit und Entspannung für den Rücken**

Leitung: Johannes Müller

17.15–18.15 Uhr Reha

**Sanfte Gymnastik für Frauen**

Leitung: Susanne Gesing

18.45–20.15 Uhr Reha (Zuzahlung)

**Von Kopf bis Fuß**

Leitung: Susanne Gesing

19.00–20.15 Uhr

**Pilates und Körperarbeit (A/M)**

Leitung: Sibylle Böhling

10.15–11.30 Uhr Reha (Zuzahlung)

**Sanfte Gymnastik für Frauen**

Leitung: Friederike Staude

11.30–12.45 Uhr

**Ausgleichsgymnastik für Männer ab 60 Rücken und Gelenke**

Leitung: Friederike Staude

15.00–16.00 Uhr Reha

**Sitzgymnastik und Gehschule**

Leitung: Inge Deppert / Manfred Fiedler

16.45–17.45 Uhr Reha

**Rhythmik und Tanz für Erwachsene mit Behinderung**

Leitung: Bettina Chmielewski

09.00–10.00 Uhr Reha

**Ausgleichsgymnastik für den Rücken**

Leitung: Inge Deppert

10.30–11.30 Uhr Reha

**Ausgleichsgymnastik für den Rücken**

Leitung: Inge Deppert



### Tanz

17.00–18.00 Uhr

**Kreativer Kindertanz ab 8 Jahre**

Leitung: Marie-Lou Hoppenheit

### Tanz / Workshops / Disco

**Musik und Tanz für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen**

mit Ulli Simon und dem Trio del Sur

29. Mai und 26. Juni 2026, jeweils 15.00–ca. 16.00 Uhr

weitere Termine in Planung



### Tanz

16.45–17.45 Uhr

**Bewegung und Tanz für junge Erwachsene mit Handicap**

Leitung: Bettina Chmielewski

18.00–19.15 Uhr

**Ballett für Erwachsene**

Leitung: Joël Detiège

## Donnerstag

### Gesundheit / Reha

---

10.15–11.30 Uhr

#### Hatha-Yoga

Leitung: Andrea Heißenbüttel

11.30–12.30 Uhr Reha

#### Sitzgymnastik und Gehschule

Leitung: Andrea Heißenbüttel

15.00–16.00 Uhr Reha (ab 1. Juni: 14.30–15.30 Uhr)

#### Ausgleichende Körperarbeit und Entspannung für den Rücken

Leitung: Inge Deppert

16.30–17.30 Uhr Reha

#### Gesund durch Bewegung

Leitung: Susanne Gesing

18.00–19.00 Uhr Reha

#### Von Kopf bis Fuß

Leitung: Susanne Gesing

### Tanz

---

15.45–16.30 Uhr

#### Tanz und Ballett (3–5 Jahre)

Leitung: Sabine Büniger

16.30–17.30 Uhr

#### Tanz und Ballett (6–8 Jahre)

Leitung: Sabine Büniger

## Freitag

### Tanz

---

17.00–18.15 Uhr

#### Ballett für Jugendliche und Erwachsene

Leitung: Joël Detiège

## Info

### impuls bewegt!

Ob klein oder groß, fit oder eingeschränkt – bei uns kommen alle in Bewegung.

Die Tanzkurse beginnen schon mit den Kleinsten (ab 3 Jahren), die mit Tanz und Ballett die Grundlagen der tänzerischen Bewegung lernen. Für die Älteren geht es weiter mit Hip-Hop, Ballett und zeitgenössischem Tanz.

Unsere Gesundheitskurse werden von qualifizierten Dozentinnen und Dozenten angeleitet, die auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen.

Auch für Menschen mit Behinderungen bieten wir Kurse an, in denen mit Bewegung und Rhythmus Körpergefühl und Beweglichkeit verbessert werden.

Ihr impuls-Team

Stand: Mai 2026. Änderungen vorbehalten.

Fleetrade 78, 28207 Bremen

Telefon: 0421 / 498 94 94

Mail: [info@impuls-bremen.de](mailto:info@impuls-bremen.de)

[www.impuls-bremen.de](http://www.impuls-bremen.de)

Bankverbindung: Sparkasse Bremen

IBAN: DE18 2905 0101 0001 6202 93

BIC: SBREDE22xxx



Zentrum für gesunde und künstlerische Bewegung



# Kursprogramm

ab Mai 2026

Tanz

Gesundheit

Rehabilitationssport

[www.impuls-bremen.de](http://www.impuls-bremen.de)