

**Begegnungsstätte Horn-Lehe**  
Im Hollergrund 59 / 61  
28357 Bremen  
Tel: 0421 / 69 64 29 81  
www.aktive-menschen-bremen.de

Leitung: **Lena - Christin Jäger**  
Mobil: 0176/60 99 23 95

Sprechzeiten:  
Montag, Dienstag und Donnerstag  
14.00 bis 17.00 Uhr

**Gefördert durch die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen,  
Integration und Sport**

*Vielen Dank!*

Ehrenamtliche:  
Kommnick, Leni  
Blanke, Dorita  
Tech, Nicole  
Kostka, Elke  
Arend, Inge,  
Hollenbach, Elke  
Hoppe, Conny  
Mehler, Doris

**Öffnungszeiten:**

montags und donnerstags:  
14 - 17 Uhr

**Dienstag ist Programmtag**

**Offener Treff (NEU!):**  
montags und donnerstags:  
16 - 17 Uhr

**Aktive Menschen Bremen e.V.**  
**Begegnungsstätte Horn-Lehe**  
**November 2018**



*Ein Herbsttag am Edersee (2015)*

## Gruppen und Kurse

### montags

14.00 – 15.00 Uhr  
Im Jan-Reiners-Treff  
Gedächtnistraining  
Gisela Wehnemann

15.15 – 16.00 Uhr  
Im Jan-Reiners-Treff  
Sitzgymnastik  
Ute Neldert

17.00 – 18:30 Uhr  
Im Jan-Reiners-Treff  
Singkreis  
Günter Felske

dienstags  
Siehe Programm

### mittwochs

18.00 – 19.30 Uhr  
Im Jan – Reiners-Treff  
Hui chun gong – Vitalitäts –  
Übungen  
Doris Vogelsang

### donnerstags

15.00 – 16.00 Uhr  
Im Jan-Reiners-Treff  
Gymnastik  
Ute Neldert

18:00 – 19:30 Uhr  
Im KTH Holler Wichtel  
Yoga / Atemgymnastik  
Anne Glaffig

## Veranstaltungen im November 2018

### Dienstag, 06.11.2018

Um 15.00 Uhr im  
Jan-Reiners-Treff

Wir bekommen besuch von unserer  
beliebten Vorleserin Helga Poppe.  
Wir freuen uns und lassen uns  
überraschen, welche Geschichten, Sie un  
heute mitgebracht hat!  
Kuchen & Kaffee oder Tee wird  
angeboten.

### Dienstag, 13.11.2018

Um 15.00 Uhr treffen vor  
der Begegnungsstätte  
Im Hollergrund 59/61

Spaziergang durch Borgfeld.  
Unsere Ehrenamtliche Nicole Tech führt  
und erzählt uns die Geschichten über  
die bekannten Bauernhöfe.  
Anschließend Kaffee und Kuchen im  
"Kaffeeklatsch".  
Bitte anmelden bis zum 08.11.2018.

### Dienstag, 20.11.2018

Um 15.00 Uhr im  
Jan-Reiners-Treff

QUIZSHOW mit dem  
QUIZMASTER PAUL BETZ -  
Welches Quiz erwartet uns heute ?  
Und wer gewinnt den Hauptpreis ?  
Kuchen & Kaffee oder Tee wird  
angeboten.

### Dienstag, 27.11.2018

Um 15.00 Uhr im  
Jan-Reiners-Treff

BINGO BINGO BINGO !!!  
Das bekannte Gesellschaftsspiel mit  
gesunde Preise.