

# Aktive Menschen Bremen e.V. (AMeB)

## Begegnungszentrum Heinz-Hinners-Haus

Sudwalder Str. 51  
28307 Bremen

Tel.: 0421 - 40 39 56

E-Mail: [ameb-sudwalder@web.de](mailto:ameb-sudwalder@web.de)  
[www.aktive-menschen-bremen.de](http://www.aktive-menschen-bremen.de)

### Leitung:

Angela Zielinski

### Öffnungszeiten:

Montag: 08:30 – 12.00 Uhr

Dienstag – Donnerstag: 13:00 – 18:00 Uhr

Freitag: monatlich Ausflüge und Treffpunkt Männer

### Bürozeiten:

Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr



Das Begegnungszentrum Heinz-Hinners-Haus ist barrierefrei.

Wir sind Korporationspartner der



Bremen

**Die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport fördert das Begegnungszentrum Osterholz „Heinz-Hinners-Haus“.  
Vielen Dank!**

Titelfoto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



Aktive Menschen Bremen e.V.

## Heinz-Hinners-Haus Begegnungszentrum Osterholz

### März 2019



## Gruppen und Kurse

### Montag

09.30 – 10.15 Uhr **Bewegung und Entspannung**  
-Aktiv im Alter-  
Mit und ohne Musik – bleiben Sie fit  
und beweglich in netter Runde  
**Ltg. Frau Beidersandwich**

---

### Dienstag

14.00 – 16.00 Uhr **PC-Kurse und Workshops**  
Siehe Sonderprogramm PC-Angebote  
**Ltg. Herr Polzin**

---

### Mittwoch

10.00 Uhr **Nordic Walking**  
Treffpunkt: Schöpfen Sie neue Energie in der Natur  
Egestorff-Stiftung mit der Sporttherapeutin.  
Osterholzer Heerstr. **Ltg. Frau Kartanowicz**

15.00 – 17.00 Uhr **Malkurs**  
Erlernen Sie die Grundtechniken der  
Malerei unter der fachkundigen  
Anleitung von **Frau Bendiks**  
[www.sonja-bendiks-art.de](http://www.sonja-bendiks-art.de) Tel. 403956

14.00 – 16.00 Uhr **PC-Treff**  
jeweils am letzten Leicht verständliche Anleitung und  
Mittwoch im Monat Praxistipps (Kostenbeitrag 3€)  
**Ltg. Herr Jensen**

---

### Donnerstag

14.30 – 17.00 Uhr **Offener Spieltreff**  
07.03. und 21.03. Jung und Alt lernen neue Spiele oder  
spielen in netter Gesellschaft.  
**Ltg. Frau May**

---

## Veranstaltungen

### Freitag

01.03 **Treffpunkt Männer**  
09.30 Uhr Der Osterholzer Freitags-Brunch mit einem  
interessanten Gast.

---

### Dienstag

05.03. **offener Frühstückstreff**  
09.30 Uhr Möchten Sie sich gern einmal an einen gedeckten  
Tisch setzen, in gemütlicher Atmosphäre?

---

### Dienstag

12.03. **Fit und Gesund**  
14.30 Uhr Entspannung und Bewegung  
Gesund und fit, durch Sport im Alter  
**Mit Frau Kartanowicz**

---

### Dienstag

19.03. **Country Musik und mehr**  
14.30 Uhr Mit dem Musiker **Hucky**

---

### Donnerstag

21.03. **Musikverliebt**  
17.00 Uhr Mitsingen, schunkeln und tanzen bei Live-Musik.  
Ein Imbiss wird günstig angeboten.

---

### Dienstag

26.03. **Gedächtnistraining**  
14.30 Uhr Wir bringen die „Grauen Zellen“ wieder in  
Schwung.  
**Mit Frau Brand**

---

### Freitag

29.03. **Ausflug an die Weser**  
zum Segelschiff „Alexander von Humboldt“  
Uhrzeit wird noch  
bekannt gegeben

Anmeldung bei: **Frau Zielinski** Tel: 0421 - 403956

---