

Aktive Menschen Bremen e.V.  
Begegnungszentrum plus  
Woltmershausen  
Woltmershauser Str. 310  
28197 Bremen

Tel. (0421) - 54 62 70 (AB)

Email: bgst-woltmershausen@web.de

Leitung:  
Nina Köster

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag

**Sprechzeiten:**

Mittwoch : 13.30-15.30 Uhr

Freitag : 15.00-16.00 Uhr

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

Korporatives Mitglied der AWO 



Aktive Menschen Bremen e.V.  
Begegnungszentrum *plus*  
Woltmershausen

Bild: <https://pixabay.com/>



**Juni 2023**

## Gruppen und Kurse



### Montag

14:30 – 15:15 Uhr      **Sitzgymnastik** Ltg. Petra Kulpa

### Dienstag

18.00 – 19.30 Uhr      **Mach mit bleib fit:** Ltg. Claudia Steiner  
14:30 – 16:00 Uhr      **Computerkurs** Ltg. Herr Kooke (bei Bedarf)  
16:30 – 18:00 Uhr      **Computerkurs** Ltg. Herr Kooke (bei Bedarf)

### Mittwoch

09:15 – 10:45 Uhr      **Frauengymnastik 70plus** Ltg. Tatjana Ristau  
14.15 – 17:45 Uhr      **Musikunterricht**  
14:30 – 16:00 Uhr      **Computerkurs** Ltg. Herr Kooke (bei Bedarf)  
16:30 – 18:00 Uhr      **Computerkurs** Ltg. Herr Kooke (bei Bedarf)

### Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr      **Sprachcafe „Pusdorf schnackt“**  
Edith Wangenheim/Seham Alasaad  
15.00 - 17.00 Uhr      **Musikunterricht**  
16.00 - 18.00 Uhr      **Sozialer Arbeitskreis Ältere Menschen**(Jeden  
ersten Donnerstag im Monat)

### Freitag

**Rund um den Rücken pausiert**  
**Termine noch unbekannt**

## Veranstaltungen



### Di.06.06.2023

15:00 Uhr      **Spielenachmittag**  
Eselspiel bis Mensch ärgere dich nicht,  
Kartenspielen, je nach Wunsch, gemütlich bei  
Kaffee/Tee

### Fr.09.06.2023

10:00 Uhr      **Frühstückstreff**  
vielfältiges Angebot, Kaffee/Tee satt, 7,00€  
(ab Juli 8,00€) (jeden 2ten Fr. im Monat)  
mit Anmeldung

### Di.13.06.2023

15.00 Uhr      **Bingo**  
Vorher gemütlich bei Kaffee und Keksen  
plaudern (jeden 2ten Di. im Monat)

### Di. 20.06.2023

15.00 Uhr      **Magret Rink erzählt humorvolle Bremische  
Geschichten und Döntges**  
Unkostenbeitrag für Kaffee satt und Kuchen  
4,00€ mit Anmeldung

### Fr.23.06.2023

13.30 Uhr      **Bimmelbahnfahrt Zur Überseestadt**  
inkl. Fischbrötchen und Kaffeetrinken  
Unkostenbeitrag 20,00€ mit Anmeldung

### Di. 27.06.2023

15.00 Uhr      **Smartphone Schulung (Android)**  
Basiswissen Fortführung mit Kurt Eblinger  
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit.  
mit Anmeldung