

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

Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration  Freie  
Hansestadt  
Bremen

Korporatives Mitglied der AWO



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



Januar 2024



## Gruppen und Kurse



### Montag

09:30 – 11:30 Uhr Rückbildung fit Dank Baby Ltg. S. Lesch  
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.02.01.2024

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

### Di.09.01.2024

15:00 Uhr **Bingo das Spiel**  
Vorher gemütlich bei Kaffee und Keksen  
plaudern (i.d.R. jeden 2ten Di. im Monat)

### Fr.12.01.2024

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

### Di. 16.01.2024

15:00 Uhr **Vortrag Weltreise von Horst Wehrse,**  
In diesem Bilder-Vortrag stellt Horst Wehrse  
sein Buch „Mit Freu(n)den um die Welt“ vor  
und berichtet über das Vorhaben, die Welt  
einmal zusammenhängend zu umrunden.

### Di.23.01.2024

15:00 Uhr **Smarthphoneschulung (Android)**  
Basiswissen, Fortführung mit Kurt Eblinger  
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit.  
-mit Anmeldung-

### Di.30.01.2024

15:00 Uhr **Classic Café**  
Filmklassiker und Klönschnack bei Kaffee und  
Kuchen. Unkostenbeitrag für Kaffee und  
Kuchen 4,00€. (Film bitte erfragen)  
-mit Anmeldung-