

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



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

<https://pixabay.com/de/photos/kirschbl%C3%BCte-blume-kirschbaum-sakura-3320018/>



April 2024

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag

**Sprechzeiten:**

Mittwoch : 13.30-15.30 Uhr

Freitag : 15.00-16.00 Uhr

**Gefördert durch:**

Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration



Korporatives Mitglied der AWO

## 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  
1sten Donnerstag im Monat)

### Freitag

Rund um den Rücken pausiert  
Termine noch unbekannt

## Veranstaltungen

### Di.02.04.2024

15:00 Uhr Gutes Leben im Alter (Vorstellung Caritas)  
passende Individuelle Lösungen in neuen  
Lebensituation und das unbürokratisch,  
neutral und kostenlos.

### Mi.03.04.2024

Bitte erfragen Busfahrt nach Emsbüren  
mit Frühstücksbuffet. Anschließend Besuch  
der Blumenschau/Tropenhaus, 50,00€ m. Anm.

### Di. 09.04.2024

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

### Di.16.04.2024

15:30 Uhr Zu Gast: Bremer Ukulelen Orchester  
das etwas andere Orchester! Bei Kaffee satt  
und Kuchen für 4,00€ -mit Anmeldung-

### Fr.19.04.2024

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

### Di.23.04.24

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

### Di. 30.04.2024

14.00-15.30 Uhr Anfänger anschließend für Fortgeschrittene  
15:45-17:15 Uhr Basiswissen, Fortführung mit Kurt Eblinger  
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit. 4,00€  
-mit Anmeldung -