

**Begegnungszentrum plus Woltmershausen**

Woltmershauser Str. 310

28197 Bremen

Tel. 54 62 70 (AB)

**Leitung:**

Nina Köster

Email: [bgst-woltmershausen@web.de](mailto:bgst-woltmershausen@web.de)

**Öffnungszeiten:**

**Montag – Freitag**

**Sprechzeiten:**

Mittwoch 13.30-15.30 Uhr

Freitag 15.00-16.00 Uhr

**Zu allen Veranstaltungen ist, wenn nicht anders angegeben, der Eintritt frei. Ein Kaffeegedeck wird günstig angeboten.**

gefördert durch: die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport

Korporatives Mitglied der AWO



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

[pixabay.com/de/photos/knospe-sprig-c3%9Fen-zweig-7133257/](https://pixabay.com/de/photos/knospe-sprig-c3%9Fen-zweig-7133257/)



**April 2025**

## Kurse/Gruppen

### Montag

14:30 –15:15 Uhr      Sitzgymnastik Ltg. Frau Kulpa

### Dienstag

18.00-19.30 Uhr      Mach mit bleib fit: Ltg. Frau Steiner

### Mittwoch

09.15 – 10.45 Uhr      Frauengymnastik **70plus** Ltg. Frau Ristau

13.30 – 16.00 Uhr      Musikunterricht

### Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr      Cafe „Pusdorf schnackt“ Frau Wangenheim u. S. 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  
Leitung: Frau Ammon

## Veranstaltungen

Di.01.04.25

15.00 Uhr

### Die Polizei informiert (mit Frau Schrader)

Straftaten zum Nachteil ältere Menschen (Betrug und Kriminalität)

Di. 08.04.25

15.00 Uhr

### Bingo das beliebte Spiel

Vorher gemütlich bei Kaffee und Gebäck plaudern. Mit kleinen Gewinnen.

Fr.11.04.25

10.00 Uhr

### Frühstückstreff

vielfältiges Angebot, Kaffee/ Tee satt, **9,00€** -mit Anmeldung-

Di.15.04.25

15.00 Uhr

### Spielnachmittag

z.B. Gesellschaftsspiele, Kartenspielen und mehr. Je nach Wunsch. Bei Kaffee/Tee

Fr. 18.04.25

**Karfreitag**

Abfahrt erfragen

### Tagesfahrt/Busfahrt

Großes Fischbuffet und Magic-Show im Gasthof Karze in Bleckede

Kostenbeitrag: **95,00€** -mit Anmeldung-

Di 22.04.25

15.00 Uhr

### Smartphoneschulung

Basiswissen, Fortführung mit Kurt Eblinger  
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit.

**4,00€** -mit Anmeldung-

Di.29.04.25

14.30 Uhr

### Ayurveda Vortrag (Uni. der 3. Generation)

Ayurveda und Yoga ein Dreamteam zur Unterstützung für mehr Wohlbefinden im Alltag mit Susanne Schmitz Yogalehrerin BDY/EYU Ayurveda-Lifestyle-Coach, Ayurveda Köchin -mit Anmeldung-