

Bewegung für Ältere: Gesundheitsangebote in der Vahr

Kostenlose Gesundheits-Angebote für ältere Bewohnerinnen und Bewohner in der Vahr

Aktiv sein, Spaß haben und dabei etwas für Ihre Gesundheit tun, kostenlos und hier in der Vahr – das geht!

Es gibt viele Möglichkeiten, wo Sie zum Beispiel einen Sportkurs finden können, der zu Ihnen passt, oder wo Sie in gemeinsamer Runde kochen und etwas über Ernährung lernen können!

Für jüngere und ältere Menschen, für Kinder und Jugendliche, für Männer und Frauen – für alle ist etwas dabei! Tanzen, Laufen, Fußball spielen, Entspannen mit Yoga oder Pilates ... Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen ... es gibt viele Einrichtungen und Kurse, die Sie besuchen können.

Alle Angebote sind kostenlos und finden hier im Stadtteil Vahr statt. Das gemeinsame Erleben und der Spaß stehen bei den Gruppenangeboten im Vordergrund! Und gleichzeitig laden die Angebote dazu ein, etwas für sich und die eigene Gesundheit zu tun! Stöbern Sie in den Angeboten, probieren Sie aus, und haben Sie vor allem Spaß dabei!

Bei Fragen helfen Ihnen die Einrichtungen gerne weiter!

Bewegung für Ältere:

Fit durch Bewegung und Musik

Bewegungsangebot für SeniorInnen

Donnerstag 10:30-12:00 Uhr

Familien- und QuartiersZentrum Neue Vahr Nord e.V. – Mehrgenerationenhaus

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/69 62 31 52, E-Mail: info@fqz-bremen.de

Seniorengymnastik

Dienstag 9:15 -10:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzvahr.de

Seniorentanz

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr

Treff Waschhaus

Ludwig-Beck-Straße 2A, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/95 92 348

Schwitzen im Sitzen- Sitzgymnastik mal anders

Jeden ersten Freitag im Monat 14:30 Uhr

Nachbarschaftstreff BISPI

Bispinger Straße 14a, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/467 36 95, E-Mail: info@bispi-bremen.de

Sitzgymnastik

Jeden 2. Mittwoch: ab 15:00 Uhr Kaffee,

ab 16:00 Uhr Gymnastik

Epiphaniagemeinde

Bardowickstraße 83, 28329 Bremen, Tel: 0421/45 00 40

Sitzgymnastik

Mittwoch alle 14 Tage, 10:00-11:30 Uhr

Vahrer Löwen Löwentreff in der Eislebener Straße 31a,

28329 Bremen, Telefon: 0421/959 23 48

Sitz-Zumba

Montag 11:00-12:00 Uhr

Vahrer Löwen Löwentreff in der Eislebener Straße 31a,

28329 Bremen, Telefon: 0421/959 23 48

Es gibt weitere Kurse für wenig Geld in den Einrichtungen! Bei Interesse gerne nachfragen!

Ein Angebot von:

Familien- und Quartierszentrum (FQZ) Neue Vahr Nord

Veranstaltungsort:

verschiedene Orte

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

kostenfrei