

Bewegung für alle: Gesundheitsangebote in der Vahr

Kostenlose Gesundheits-Angebote für alle 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 alle:

Freude am Tanzen

Für Singles und Paare,

Montag 17:00-18:30 Uhr

Gemeindezentrum Christuskirche

Adam-Stegerwald-Straße 42, 28327 Bremen

Grenzenlos Tanzen. Tänze aus aller Welt

Montag 16:00-17:30 Uhr

Nachbarschaftstreff Vahrer See

im Hanna-Harder-Haus

Berliner Freiheit 9c, 28327 Bremen. Telefon:

0421/46 80 330, E-Mail: bgst-vahrersee@web.de

Lauffreff für Jung und Alt

Dienstag 18:00 und Freitag 17:30 Uhr. Treffpunkt

Studentenbrücke an der Berliner Freiheit.

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

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

Musikalische Gymnastik

Zu flotter Musik bringt Übungsleiterin Ute Neldert die Teilnehmerinnen in Schwung. Wer Lust hat mitzumachen ist herzlich willkommen,

Montag 10:00 Uhr

Nachbarschaftstreff BISPI

Bispinger Straße 14a, 28329 Bremen,
Telefon: 0421/467 36 95, E-Mail: info@bispi-bremen.de

Nordic Walking

Mittwoch 10:00-12:00 Uhr, Treffpunkt Foyer

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

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

Sakraler Tanz für Frauen

Im Kreis tanzen, Ruhe finden, in Bewegung geraten.

Spiritualität. Alle 14 Tage Dienstag 18:30-20:00 Uhr

Gemeindezentrum Christuskirche

Adam-Stegerwald-Straße 42, 28327 Bremen

Spielerische Gymnastik

Spielerische Bewegungsübungen im Sitzen oder Stehen für jedermann.

Freitag 15:00-16:00 Uhr

Treff Waschhaus

Ludwig-Beck-Straße 2A, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/95 92 348

Tanzkreis -nicht nur für Frauen

Jeden 1. und 3. Mittwoch 11:00-12:30 Uhr

Familien- und QuartiersZentrum

Neue Vahr Nord e.V. – Mehrgenerationenhaus

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/67 32 84 31, E-Mail: info@fqz-bremen.de

Wing Shun

Selbstverteidigung ab 16 Jahre

Dienstag und Donnerstag 19:00 Uhr

Nachbarschaftstreff BISPI

Bispinger Straße 14a, 28329 Bremen, Telefon:

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

1000 Schritte

Ausflüge, Bremen angucken.

Termine erfragen,

je nach Ausflugsziel könnte es auch etwas Geld kosten.

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

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

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