

Bewegung für Jugendliche: Gesundheitsangebote in der Vahr

Kostenlose Gesundheits-Angebote für Jugendliche 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 Jugendliche:

Drip Crew African Move

and Hip Hop ab 12 Jahre

Montag 17:00-19:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

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

Fitnessboxen

Kickboxtechniken und Übungen zu Kraft und Ausdauer.

Für Mädchen und Jungen ab 14 Jahren.

Donnerstag von 17:30-19:00 Uhr

Bremer Erziehungshilfe/Jugendfreizeitheim Vahr

Bispinger Straße 16a, 28329 Bremen

Telefon: 0421/430 37 258

E-Mail: jfh-vahr@bremer-erziehungshilfe.de

Fußball

Freitag ab 14:00 Uhr

Jugendhütte Vahr der AWO

Paul-Singer-Straße 158, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/46 18 09,

E-Mail: jc-vahr@awo-bremen.de

Hip Hop ab 12 Jahre

Freitag 16:00-18:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr
Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,
Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzvahr.de

Offene Turnhalle des Jugendfreizeitheim Vahr

Möglichkeit zum Fußballspiel, Basketball, Tischtennis oder Tanzworkshops,
ab 10 Jahre.

Montag & Mittwoch von 15:00-21:00 Uhr

Dienstag von 18:00-20:00 Uhr

Freitags 15:00-21:00 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich

Bremer Erziehungshilfe/Jugendfreizeitheim Vahr

Bispinger Straße 16a, 28329 Bremen

Telefon: 0421/430 37 258

E-Mail: jfh-vahr@bremer-erziehungshilfe.de

Rock your Body ab 12 Jahre

Mittwoch 19:00-20:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

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

*Das Programm „Kids in die Clubs“ und „Kids in die Bäder“ der Bremer Sportjugend bezahlt Kindern und Jugendlichen aus einkommensschwachen Familien, die finanzielle Hilfe benötigen oder erhalten, ganz oder teilweise die Teilnahme an Sport- und Schwimmkursen! **Mehr Informationen unter [Bremer Sportjugend](#)***

Ein Angebot von:

Familien- und Quartierszentrum (FQZ) Neue Vahr Nord

Veranstaltungsort:

verschiedene Orte

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

kostenfrei