

## Bewegung für Kinder: Gesundheitsangebote in der Vahr

### **Kostenlose Gesundheits-Angebote für Kinder 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 Kinder:

#### **Fitnessboxen**

Kickboxtechniken und Übungen zu Kraft und Ausdauer.

Für Kinder und Jugendliche/ Mädchen und Jungen von 10-14 Jahren.

Donnerstag von 16:00-17:30 Uhr

Bremer Erziehungshilfe/Jugendfreizeitheim Vahr

Bispinger Straße 16a, 28329 Bremen

Telefon: 0421/430 37 258

E-Mail: [jfh-vahr@bremer-erziehungshilfe.de](mailto:jfh-vahr@bremer-erziehungshilfe.de)

#### **Fit Kidz fu?r Kinder ab 6 Jahre**

Dienstag 15:30-16:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: [info@bzvahr.de](mailto:info@bzvahr.de)

#### **Fußball ab 6 Jahre**

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](mailto:jc-vahr@awo-bremen.de)

#### **Halle fu?r alle ab 6 Jahre**

Montag, Dienstag und Donnerstag 16:30-17:30 Uhr

Mittwoch 16:30-18:00

Freitag 16:00-17:30

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzvahr.de 2

### **Hip Hop ab 11 Jahre**

Freitag 15:00-16:00 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

### **Zirkus LARIVAHRI ab 6 Jahre**

Freitag 14:30-16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

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

---

### **Bremen-Pass**

*Für Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien, die finanzielle Hilfe erhalten, gibt es den Bremen Pass: bezahlt wird zum Beispiel der Sportverein, Mittagessen in der Schule und vieles mehr!*

**Mehr Informationen unter [Bremen-Pass](#)**

#### **Ein Angebot von:**

Familien- und Quartierszentrum (FQZ) Neue Vahr Nord

#### **Veranstaltungsort:**

verschiedene Orte

#### **Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

#### **Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

#### **Kosten:**

kostenfrei