

Kontakt

Begegnungszentrum Buntentor

Buntentorsteinweg 114

28201 Bremen

Telefon 0421 – 55 15 00

Fax 0421 – 9 59 12 06

Leitung: Nicole Rosenberger

Öffnungszeiten

Montags bis freitags:

8:00 bis 18:00 Uhr

Sprechzeit dienstags:

10:00 bis 12:00

Für Gruppen, Kurse und den Mittagstisch gelten gesonderte Öffnungszeiten.

Vielen Dank für die erfolgreiche Kooperation im Bereich der Sitzgymnastik:

MARTINS CLUB
BREMEN

Gefördert durch:

**Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport**



**Freie
Hansestadt
Bremen**

Programm Dezember 2024

Begegnungszentrum
Buntentor



JOHANNITER



Gruppen und Kurse

montags

09:30–11:00 Uhr	Meditation	Frau Weber
15:30–18:00 Uhr	Kochen inklusiv	Frau Pereira
17:00–18:15 Uhr	Qigong	Frau Schmidt
18:30–19:45 Uhr	Qigong	Frau Schmidt

dienstags

10:00–12:00 Uhr	Sprechzeit Service Wohnen	Frau Rosenberger
10:00–12:00 Uhr	Qigong	Frau Fritz
14:30–15:15 Uhr	Sitzgymnastik Inklusiv	Frau Neldert
20:30–22:00 Uhr	Folk und Tanz	Frau von Usstar

mittwochs

15:00–17:00 Uhr	Monatl. Veranstaltungen (s. rechte Seite)	
19:00–20:30 Uhr	Tanzsport für Senioren 60plus (14-tägig)	Frau Wiese

donnerstags

10:00–11:00 Uhr	Englisch	Frau Fernandez
14:30–16:30 Uhr	Tanzsport 60+	Frau Dietz
15:00–16:30	Rummikub	Frau Salzmänn
18:30–20:00	Qigong/Gesundheitsstärkung	Herr Lehning

freitags

10:15 – 11:30 Uhr	Qigong	Frau Schmidt
14:30–16:00 Uhr	Offenes Café	Frau Zscherpe
15:00–17:00 Uhr	Schlaganfallgruppe (14-tägig)	

sonntags

15:00–16:30 Uhr	shared reading	Jeden 2. Sonntag/Monat (s. rechts)
-----------------	----------------	------------------------------------------

Veranstaltungen im Dezember 2024

Freitag, 06.12

11:00–13:00 Uhr

Nikolaus-Frühstück

beginnen Sie den Tag in guter Gesellschaft mit einem, leckeren Frühstück. Es erwartet Sie eine reichhaltige Auswahl an frischen Brötchen, Aufschnitt und Marmelade.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Morgen Ihnen.

Kosten 5,00€

Bitte vorher
anmelden!

Montag, 09 + 16.12. **Meditation**

09:30 Uhr

Wöchentlich am Montagmorgen in die Woche starten.

Es wird ca 20 Minuten gemeinsam meditiert. Ob mit Oder ohne Vorkenntnisse-alle sind eingeladen an dieser Meditation teilzunehmen oder sie einmal auszuprobieren

Mittwoch, 11.12

14:30– 16:00 Uhr

Plätzchen backen

Plätzchen ausstechen bei gemütlichem Zusammenkommen und Gesprächen.

Shopping Tour. Nutzen Sie die Gelegenheit, bequem und In netter Begleitung einzukaufen. Wir begleiten Sie und bringen Sie sicher hin und wieder zurück. Bitte Aushang beachten. Termin wird bekannt gegeben.

Bitte vorher
anmelden!

Wir wünschen Ihnen allen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit.