

## 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 gelten gesonderte Zeiten

Vielen Dank für die erfolgreiche Kooperation im Bereich der Sitzgymnastik:

**MARTINS CLUB**  
B R E M E N

Gefördert durch:

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



**Freie  
Hansestadt  
Bremen**



# Programm Dezember 2025

Begegnungszentrum  
Buntentor



**JOHANNITER**

## Gruppen und Kurse

### Montags

09:30 – 11:00 Uhr Meditation  
10:15 – 12:30 Uhr Chor Frau, Schumann  
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  
18:00 – 20:00 Uhr Meditation, Frau Stoevesant

### Dienstags

10:00 – 12:00 Uhr Sprechzeit Service Wohnen, Frau Rosenberger  
(Tel: 0421 551500)  
10:00 – 12:00 Uhr Qi Gong, Frau Fritz  
14:30 – 15:15 Uhr Sitzgymnastik Inklusiv, Frau Mänz  
20:30 – 22:00 Uhr Folk und Tanz, Frau von Usslar

### Mittwochs

10:00-12:00 Uhr Bunte Stunde Frau Schumann  
15:00 – 17:00 Uhr Monatliche Veranstaltungen (siehe rechte Seite)  
19:00 – 20:30 Uhr Tanzsport für Senioren 60plus (14-tägig),  
Frau Wiese  
18:00-20:00 Uhr Gruppenangebot Ukrainische Frauen Herr Nickel

### Donnerstags

10:00-11:00 Uhr Englisch, Frau Fernandez  
14:30 – 16:30 Uhr Tanzsport 60+ Frau Dietz  
18:30 – 20:00 Uhr Qigong/Gesundheitsstärkung, Herr Lehning  
20:00-22:00 Uhr Chor, Frau Brunelli

### 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

jeden 2. Sonntag/Monat

15:00-16:30 Uhr shared reading

## Veranstaltungen im Dezember 2025

**Sonntag, 14.12.** Shared reading. Anmeldungen und Informationen bei Frau Dorothe Poggel. [dapoggel@gmail.com](mailto:dapoggel@gmail.com). Die Veranstaltung findet jeden 2. Sonntag im Monat statt

**Montag, 03.12.** Frühstück  
09:30- 12:00 Uhr in geselliger Runde starten wir in den Tag. Kosten: 5,00 Euro

**Dienstag, 09.12.** Die **Seniorenvertretung**  
Ab 16:00 Uhr bietet eine offene Sprechstunde für alle älteren Menschen im Stadtteil an. Es können alle Belange und Ideen rund ums Älterwerden angesprochen werden.

**Montag, 15.12** Weihnachtsfeier  
Ab 14:30 Uhr Mit Glühpunsch, Liedern, Gedichten und Keksen verbringen wir eine besinnliche Zeit. Bitte tragen Sie sich in die Teilnehmerliste ein. Um eine Spende wird gebeten.

**Ausblick: Omas gegen rechts stellen sich am 17.01.26 vor. Um 14:00 Uhr im BGZ. Die Veranstaltung ist kostenlos.**

**Wir wünschen allen Besuchern eine besinnliche Weihnacht und ein frohes neues Jahr.**