

## 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:



Gefördert durch:

Die Senatorin für Soziales,  
Jugend, Integration und Sport



Freie  
Hansestadt  
Bremen



# Programm November 2025

Begegnungszentrum  
Buntentor



**JOHANNITER**

## Gruppen und Kurse

### Montags

- 09:30 – 11:00 Uhr **Meditation** Frau Rosenberger  
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

### 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  
17:00-18:00 Uhr Rehasport Martinsclub  
15:00 – 16:30 Uhr **Rummikub**, Frau Salzmann  
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 November 2025

**Sonntag, 08.11** 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

**Freitag, 06.11.** **Omas gegen Rechts**  
14:30-16:00 Uhr stellen sich in gemütlicher Runde vor.

**Montag, 17.11.** **Frühstück**  
Ab 09:00 Uhr in geselliger Runde starten wir in den Tag  
**Kosten: 5,00 Euro**

**Mittwoch, 26.11.** **Gedächtnistraining**  
Ab 14:00 Uhr mit Spaß und im Team lösen wir Aufgaben und - aktivieren uns für den Tag. Kosten 4,00 Euro

**Meditation:** Bitte Aushänge beachten. Oder Information über 0421 551500. Die Veranstaltung ist kostenlos. Um eine Spende wird gebeten.