

## 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**  
B R E M E N

Gefördert durch:

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



**Freie  
Hansestadt  
Bremen**



# Programm April 2026

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
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 Usklar

### 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
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

Jeden 3. Sonntag Kreistänze.

(Information unter 0421 551500)

## Veranstaltungen im April 2026

**Sonntag, 12.04** **Shared reading.** Anmeldungen und Informationen  
15:00-16:30 Uhr bei Frau Dorothe Poggel. [dapoggel@gmail.com](mailto:dapoggel@gmail.com). **Die  
Veranstaltung findet jeden 2. Sonntag im Monat statt**

**Sonntag, 12.04** **Yoga Anwendungen**  
ab 15:00 Uhr Verspannungen lösen und neue Energie tanken.  
Anmeldung unter: 01578 4722345

**Dienstag, 14.04.** **Offene Sprechstunde**  
ab 16:00 Uhr der Seniorenvertretung der Neustadt

**Mittwoch 15.04** **Frühstück**  
Ab 09:00 Uhr in geselliger Runde starten wir in den Tag  
Kosten: 5,00 Euro

**Montag, 20.04.** **Meditation mit anschließenden Spaziergang**  
ab 09:00 Uhr Bequeme Kleidung mitbringen. Bitte mit Anmeldung im Büro

**Mittwoch 29.04** **Einladung zum Spielenachmittag**  
ab 14:00 Uhr Verschiedene Karten und Brettspiele können ausprobiert werden.  
-dazu gibt es Kaffee, Kuchen und nette Gesellschaft.

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