

Jugendfreizeitheim Gröpelingen, Junge Stadt gGmbH
Marienwerderstraße 6a, 28237 Bremen
Tel. 0421 69109566, Mail: freizi.groepelingen@jungestadt.de
Web: www.jungestadt.de

Mädchen*zentrum Gröpelingen
Schweidnitzer Straße 13, 28237 Bremen
Tel. 0421 38037102, Mail: bernard@maedchenhaus-bremen.de/
r.mitrovic@maedchenhaus-bremen.de
Web: www.maedchenhaus-bremen.de

Jugendfreizeitheim Oslebshausen, Junge Stadt gGmbH
Oslebshäuser Heerstraße 225, 28239 Bremen
Tel. 0172 1833159, Mail: freizi.oslebshausen@jungestadt.de
Web: www.jungestadt.de

Erlebnisfarm Ohlenhof, AfJ e. V.
Maria-Krüger-Straße 90, 28239 Bremen
Tel. 0421 6167108, Mail: erlebnisfarm-ohlenhof@web.de
Web: www.ohlenhof.de

Turn- und Rasensportverein e. V. (TURA)
Bert-Trautmann-Platz/Lissaer Straße 60, 28237 Bremen
Tel. 0421 613410, Mail: info@turabremen.de
Web: www.tura-bremen.de


Gesundheitstreffpunkt West (GTP)
Gesundheitstreffpunkte e. V.
Gröpelinger Bibliotheksplatz /Lindenhofstr. 53, 28237 Bremen
Tel. 0421 617079, Mail: info@gtp-west.de
Web: www.gtp-west.de

ZIS- Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien e.V.
Gröpelinger Heerstraße 228, 28237 Bremen
Tel. 0421 83947936 / 0156 78314473
Web: www.zis-bremen.de

Sportverein Grambke-Oslebshausen e. V. (SVGO)
Sperberstraße 3/5, 28239 Bremen
Tel. 0421 6449361, Mail: info@svgo-bremen.de
Web: www.svgo-bremen.de

Herausgeber:
Arbeitsgruppe Bewegung/
Gröpelinger Sportmeile
c/o Gesundheitstreffpunkt West (GTP)
Gesundheitstreffpunkte e. V.
Gröpelinger Bibliotheksplatz /Lindenhofstr. 53, 28237 Bremen
Tel. 0421 617079, Mail: info@gtp-west.de
Web: www.gtp-west.de

**Gesundheits-
Treffpunkt West**

Dieses Falblatt wird unterstützt von der AOK Bremen/Bremerhaven. 

Offene Bewegungs- angebote für alle



SPORTABZEICHEN: TRAINING UND ABNAHME

Leistung macht Spaß. Das Sportabzeichen ist die Auszeichnung für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit, unabhängig von Alter, Geschlecht oder einer möglichen Behinderung.

Einrichtung: Turn- und Rasensportverein (TURA)

Zielgruppe: Für alle ab 7 Jahre. Für Menschen mit Handicap gibt es spezielle Bedingungen

Wann: Jeden Mittwoch von 18 bis 19:30 Uhr

Wo: Bezirkssportanlage West, Hauptplatz

Training kostenlos; Abnahme/Urkunde und Abzeichen gegen Gebühr. Anmeldung erforderlich.

BOULE UND PETANQUE

Boule ist eine Mischung aus Sport, Entspannung und Geselligkeit für alle, die sich gemeinsam mit anderen an frischer Luft bewegen und viel Spaß haben möchten.

Einrichtung: Turn- und Rasensportverein (TURA)

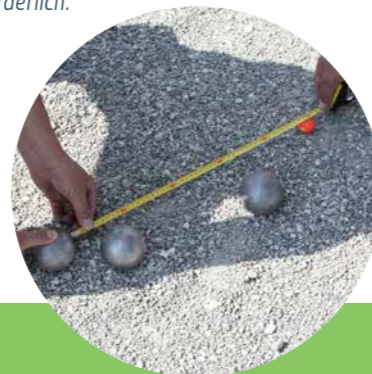
Zielgruppe: Für alle ab 12 Jahre

Wann: Montag und Donnerstag ab 14 Uhr

Zur Einweisung ist rechtzeitiges Erscheinen notwendig (10 Minuten vor dem Beginn)

Wo: Bouleplatz vor dem TURA-Vereinszentrum Lissaer Straße/Bert-Trautmann-Platz

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.



Offene Bewegungs- angebote für Erwachsene



AKTIV-WALKING IM GRÜNZZUG

Wer sich gerne in der Natur aufhält und sich bewegen möchte, ist herzlich eingeladen, gemeinsam im Grünzug West an der frischen Luft zu walken.

Einrichtung: ZIS-Zentrum für Migranten und interkulturelle Studien e. V.

Zielgruppe: ab 55 Jahre

Wann: Mittwoch von 9 bis 10 Uhr

Wo: ZIS, Stiftungsdorf Gröpelingen

Kostenlos, Anmeldung erforderlich.

NORDIC WALKING

Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten. Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Stöcke können gestellt werden!

Einrichtung: Turn- und Rasensportverein (TURA)

Zielgruppe: Bewegungseinsteiger:innen und ältere Menschen

Wann: Montag von 16:15 bis 17:15 Uhr

Wo: Bezirkssportanlage Gröpelingen, vor dem TURA-Vereinszentrum (Lissaer Str. 60)

3 x kostenlose Teilnahme zum Schnuppern, danach Vereinsmitgliedschaft erforderlich. Keine Anmeldung erforderlich.



SMOVEYWALKING – WALKING MIT SMOVEYRINGEN

Schwingen, bewegen und lächeln – das ist es, was wir mit den smoveyRingen erreichen wollen. Mit Spaß walken, dabei Herz und Kreislauf stärken, den Stoffwechsel anregen und das Immunsystem stärken. Die Ringe werden gestellt!

Einrichtung: Turn- und Rasensportverein (TURA)

Zielgruppe: Bewegungseinsteiger:innen und ältere Menschen

Wann: Montag von 10:30 bis 11:30 Uhr

Wo: Vor dem TURA-Vereinszentrum (Lissaer Str. 60)

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.

WALKING FOOTBALL

Wenn die Knie nicht mehr mitmachen wollen und es auch sonst hier und da zwickt: Walking Football – auf Deutsch: Geh-Fußball – geht immer noch! Die Regeln sind für Spieler:innen im fortgeschrittenen Alter entwickelt worden und zielen auf eine Vermeidung von Verletzungen und körperlicher Überforderung ab, ohne auf Fußball verzichten zu müssen.

Einrichtung: Turn- und Rasensportverein (TURA)

Zielgruppe: Ab 55 Jahre

Wann: Sommersaison im Freien: Donnerstag ab 18 Uhr

Wintersaison in der Halle: Sonntag ab 16 Uhr

Wo: Bezirkssportanlage West, Hauptplatz

3 x kostenlose Teilnahme zum Schnuppern, danach Vereinsmitgliedschaft erforderlich. Keine Anmeldung erforderlich.

VELO GO! RADSCHULE WEST

In der Radschule West lernen Anfänger:innen innerhalb von zwei Wochen Radfahren, Fortgeschrittene treffen sich mit der Kursleiterin im öffentlichen Raum, um Fahrpraxis zu bekommen.

Einrichtung: Gesundheitstreffpunkt West

Zielgruppe: Frauen jeden Alters

Wann:

GRUNDKURSE (für Frauen ohne Vorkenntnisse) 25.04. – 06.05.; 09.05 – 20.05; 18.07 – 29.07; 1.08 – 12.08; 29.08 – 09.09

AUFBAUKURSE (Für Frauen, die sicherer auf dem Fahrrad werden möchten) 30.05 – 03.06; 15.08 – 19.08

FORTGESCHRITTENENKURSE (Für Frauen, die sicherer auf der Straße fahren wollen) 13.06 – 17.06; 22.08 – 26.08

Wo: Schulhof der Grundschule Halmerweg, Treffpunkt am ersten Kurstag an der Bromberger Straße 174

Grundkurse 20 €, Aufbaukurse 10 €, Fortgeschrittenenkurse 10 €. Anmeldung erforderlich!



ICH WEISS, WAS MIR GUT TUT!

Ein Bewegungsangebot für Frauen, das ein abwechslungsreiches Outdoor-Angebot mit verschiedenen Übungen zur Entspannung, Kräftigung und Koordination bietet.

Einrichtung: Gesundheitstreffpunkt West

Zielgruppe: Frauen jeden Alters

Wann: Jeden Mittwoch von 9:30 bis 11:30 Uhr

Wo: Bewohnertreff Rostocker Straße 46, 28237 Bremen

Kostenlos, Anmeldung erforderlich!

SHIBASHI

Balance und neue Energie mit den 18 Gesundheitsübungen aus dem QiGong. Entspannte Bewegung mit leichten und ruhigen Bewegungen.

Einrichtung: Turn- und Rasensportverein (TURA)

Zielgruppe: Bewegungseinsteiger:innen und ältere Menschen

Wann: Dienstag von 10 bis 10:45 Uhr

Wo: Vor dem TURA-Vereinszentrum (Lissaer Str. 60)

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.

GESUNDHEITSWANDERN IM OSLEBSHAUSER PARK UND AUF DER GRÖPELINGER SPORTMEILE

Sich bewegen, im Alltag entspannen, das Wohnumfeld entdecken und zu Gesundheitsthemen austauschen. Gesundheitswanderungen kombinieren kurze Spaziergänge mit Übungen zur Kräftigung und Koordination und interessanten Informationen rund um das Thema Gesundheit.

Einrichtung: Gesundheitstreffpunkt West

Zielgruppe: Bewegungseinsteiger:innen und ältere Menschen

Wann: Dienstag von 10 bis 11:30 Uhr

Wo: Bewohnertreff Rostocker Straße 46, 28237 Bremen

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.

WEITERE WANDERUNGEN IN BREMEN

Sich bewegen, im Alltag entspannen, die Natur Bremens entdecken.

Einrichtung: Turn- und Rasensportverein (TURA)

Zielgruppe: Fortgeschrittene Bewegungsinteressierte

Termine: 08.05; 27.05; 29.05; 10.30; 12.06; 10.07

Wo: Treffpunkt wird vor der Wanderung bekannt gegeben.

Für TURA-Mitglieder kostenlos. Es fallen ggf. Kosten für die Anfahrt an. Gäste sind herzlich willkommen und zahlen 2 €.

Anmeldung erforderlich! Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher. E-Mail info@gesundheitswandern-bremen.de

**Gröpelinger
Sportmeile**

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, RAUS!

Offene Bewegungsangebote rund
um die Gröpelinger Sportmeile



2022

Gröpelingen- ein Stadtteil in Bewegung

In Gröpelingen gibt es verschiedene Einrichtungen rund um die Gröpelinger Sportmeile, die offene Bewegungsangebote für unterschiedliche Zielgruppen anbieten. Zudem bietet Gröpelingen mit seinen vielen öffentlichen Grün- und Freiflächen eine Vielzahl von Möglichkeiten, draußen an der frischen Luft aktiv zu werden. Dieser Flyer gibt eine Übersicht über die vorhandenen Angebote im Stadtteil.

Die Durchführung der Angebote richtet sich nach der aktuell geltenden Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Coronavirus Sars-CoV-2. Die Einrichtungen beantworten gerne alle Fragen und informieren über eventuelle Teilnahmebeschränkungen.

DIE GRÖPELINGER SPORTMEILE

Kostenlos laufen, klettern, reiten, boulen, bolzen – für Jung und Alt, alles auf einer Strecke! Die Gröpelinger Sportmeile ist ein offenes Angebot für alle, die Lust an der Bewegung, am Sport und der frischen Luft haben. Behindertenfreundlich gestaltet, berücksichtigt die vermessene und ausgeschilderte Bewegungs- und Laufbahn die individuellen Möglichkeiten und Vorlieben jedes Einzelnen. Aktivitäten der ansässigen Einrichtungen, Spiel- und Bolzplätze sowie Balancier- und Sprunggeräte erweitern das Angebot auf der Gröpelinger Sportmeile.

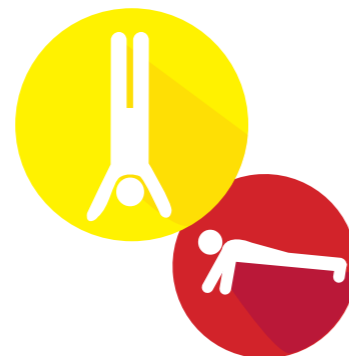


SPIELPLÄTZE

Spielplätze regen die Fantasie der Kinder an, fördern sie in ihrer Kreativität und laden zum Toben ein. In Gröpelingen gibt es viele verschiedene Spielplätze. So bietet der Spielplatz Bromberger Straße zahlreiche Kletter- und Schaukelmöglichkeiten, der Spielplatz Liegnitzplatz ist bunt gestaltet und hat einen spannenden Wasserspielplatz. *Entdecke neue Spielplätze und finde schnell einen Spielplatz in deiner Nähe.*



Offene Bewegungsangebote für Kinder & Jugendliche



BOXEN

Boxtraining zum Kennenlernen von Boxtechniken und Verbesserung von Koordination, Kraft sowie Ausdauer.

Einrichtung: Jugendfreizeitheim Gröpelingen

Zielgruppe: Junge Menschen ab 10 Jahre

Wann: Dienstag, Donnerstag und Freitag, von 18 bis 20 Uhr

Wo: Calisthenics-Sportanlage beim Jugendfreizeitheim Gröpelingen

Kostenlos, Anmeldung erforderlich

CALISTHENICS

Kraft- und Koordinationstraining mit dem eigenen Körper auf der Calisthenics-Sportanlage. Meistere Übungen wie den Handstand, Klimmzug oder Liegestützen.

Einrichtung: Jugendfreizeitheim Gröpelingen

Zielgruppe: Junge Menschen ab 10 Jahre

Wann: Montag und Mittwoch von 18 bis 20 Uhr

Wo: Calisthenics-Sportanlage beim Jugendfreizeitheim Gröpelingen

Kostenlos, Anmeldung erforderlich

OMA MOBIL

Bis die Oslebshäuser Multisports Area (OMA) umgesetzt ist, wollen wir mit euch gemeinsam sportlich aktiv werden. Dafür bringen wir mobiles Equipment wie klappbare Tore, Volleyballnetze, Bälle, Slackline, Wikinger Schach usw. mit. Fitness, Fußball- und Volleyballspiele werden dabei organisiert.

Einrichtung: Jugendfreizeitheim Oslebshausen

Zielgruppe: Junge Menschen ab 10 Jahre

Wann: Jeden Mittwoch von 15 bis 18 Uhr

Wo: Bolzplatz ‚Auf den Heuen‘

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich



PONY – UND PFERDEANGEBOT

Bei unserem Pony- und Pferdeangebot können Kinder die Pferde putzen, führen und kennenlernen.

Einrichtung: Erlebnisfarm Ohlenhof

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Wann: Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr

Wo: Erlebnisfarm Ohlenhof, Pferdebereich

Kostenlos, Anmeldung erforderlich



SPIELPLATZ UND ENTLIEHUNG VON SPORTGERÄTEN

Der Spielplatz bietet zahlreiche spannende Möglichkeiten zum Klettern und Toben. Zusätzlich gibt es einen Tischkicker und es besteht die Möglichkeit, verschiedene Sportgeräte wie Stelzen, Bälle, Bobbycars u.v.m. auszuleihen.

Einrichtung: Erlebnisfarm Ohlenhof

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Wann: Eigenverantwortlich während der Öffnungszeiten (Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr)

Wo: Erlebnisfarm Ohlenhof, Spielplatz

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

KINDER AKTIV – SPIELEN UND BEWEGEN

Einmal in der Woche trifft sich eine offene Gruppe zur Gestaltung und Pflege der selbst angelegten Blumenbeete und Rasenflächen auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz. Fester Bestandteil des Angebots sind neben dem Gärtnern verschiedene Bewegungsspiele.

Einrichtung: Gesundheitstreffpunkt West

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre

Wann: Jeden Mittwoch von 15:30 bis 17:30 Uhr

Wo: Gröpelinger Bibliotheksplatz

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

OFFENES BALLSPORTANGEBOT MIT WERDER BREMEN (FÜR MÄDCHEN)

In Kooperation mit Werder Bremen können Mädchen jeden Alters Ballsportarten ausprobieren.

Einrichtung: Mädchen*zentrum Gröpelingen

Zielgruppe: Mädchen jeden Alters

Wann: Mittwoch von 15:30 bis 17 Uhr

Wo: Mädchen*zentrum Gröpelingen, Schweidnitzer Straße 13

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

OFFENE FUSSBALLANGEBOTE – GTP

Kicken – Sport auf der Straße ist ein offenes und vereinsungebundenes Fußballangebot für Kinder und Jugendliche. Das Gruppenangebot findet auf verschiedenen Fußball und Allwetterplätzen statt.

Einrichtung: Gesundheitstreffpunkt West

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Wann/Wo:

Dienstag von 16 bis 17:30, Ballspielhalle Fischerhuder Straße;

Dienstag von 17:30 bis 19 Uhr, Ballspielplatz Fischerhuder Straße;

Freitag von 15 bis 17 Uhr, Stoteler Straße

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich



OFFENES FUSSBALLANGEBOT – JUGENDFREIZEITHEIM GRÖPELINGEN

Offenes Fußballangebot für Kinder und Jugendliche.

Einrichtung: Jugendfreizeitheim Gröpelingen

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Wann: Mittwoch von 16 bis 18 Uhr

Wo: Jugendfreizeitheim Gröpelingen (im Winter in der Halle Halmerweg)

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

FUSSBALL/FITNESS UND MEHR – GOGRAFENPLATZ

Offenes Fußball- und Fitnessangebot auf dem Gografenplatz.

Einrichtung: Jugendfreizeitheim Oslebshausen

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Wann: Donnerstag von 15:30 bis 17:30 Uhr

Wo: Gografenplatz

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

FUSSBALL – BUNKER BOLZPLATZ AUF DEN HEUEN

Offenes Fußball- und Fitnessangebot auf dem Bunker Bolzplatz Auf den Heuen

Einrichtung: Jugendfreizeitheim Oslebshausen

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Wann: Freitag von 15:30 bis 17:30 Uhr

Wo: Bunker Bolzplatz Auf den Heuen

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich



BEMIL AM ÜBERGANGSWOHNHEIM GRÖPELINGEN

Spielen und Bewegen mit dem Gröpelinger Bewegungs- und Ernährungsmobil bemil. Das bemil ist ein PKW-Anhänger, gefüllt mit Kisten, Bohlen, Hölzern, Leitern und mehr, der zum freien Gestalten von Bewegungslandschaften anregt.

Einrichtung: Gesundheitstreffpunkt West

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

Wann: Sonntag von 14 bis 16 Uhr

Wo: Übergangswohnheim Gröpelinger Heerstraße 9-13

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

CAPOEIRA

Auf der Farm wird der Kampftanz Capoeira von einer Fachfrau angeboten. Dabei steht vor allem der Sport- und Teamgeist im Vordergrund und wird musikalisch begleitet.

Einrichtung: Erlebnisfarm Ohlenhof

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Wann: Während der Öffnungszeiten. Für genaue Zeiten kontaktieren Sie die Erlebnisfarm Ohlenhof.

Wo: Erlebnisfarm Ohlenhof. Im Sommer in der Wildniswiese. Im Winter in einem Klassenzimmer.

Kostenlos, Anmeldung erforderlich

HIP-HOP-TANZ

Bewegung geht auch mit Freiheit und Rhythmus einher. In unserer offenen Tanzgruppe lernen Mädchen beim Tanzen die Vielfalt urbaner Musik kennen und können so in einer Gruppe zu ihrer Lieblingsmusik tanzen.

Einrichtung: Mädchen*zentrum Gröpelingen

Zielgruppe: Mädchen ab der 6. Klasse

Wann: Freitag 15:30 bis 17 Uhr

Wo: Mädchen*zentrum Gröpelingen, Schweidnitzer Straße 13

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

K-POP TANZGRUPPE

Südkoreanische Musik ist nicht nur im Internet zu finden. K-Pop meets Gröpelingen und schafft einen Raum, in dem Mädchen zu der Musik ihrer Lieblingskünstler:innen tanzen und sich bewegen können.

Einrichtung: Mädchen*zentrum Gröpelingen

Zielgruppe: Mädchen ab der 6. Klasse

Wann: Mittwoch um 16 Uhr und Sonntag von 12 bis 14 Uhr

Wo: Mädchen*zentrum Gröpelingen, Schweidnitzer Straße 13

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

BUNTE MISCHUNG: PARCOURS, ZIRKUS, CALISTHENICS, TRAMPOLIN

Der Sportverein Grambke-Oslebshausen e.V. lädt zu einem abwechslungsreichen Bewegungsabend ein.

Einrichtung: Sportverein Grambke-Oslebshausen e.V. (SVGO)

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren

Wann: Freitag 18 bis 22 Uhr

Wo: Sportanlage des SVGO

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

Tipps

BEWEGUNG TUT GUT!

1. Bewegung hilft, Stress und innere Anspannung abzubauen
2. Bewegung hebt die Laune und fördert das Wohlbefinden
3. Bewegung hat positive Auswirkungen auf Herz und Kreislauf
4. Bewegung stärkt das Immunsystem
5. Bewegung steigert die geistige Leistungsfähigkeit
6. Bewegung aktiviert den Stoffwechsel und reguliert den Blutzuckerspiegel
7. Bewegung kräftigt den Körper
8. Bewegung verhilft zu einem besseren Schlaf
9. Bewegung wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus

BEWEGUNGSTIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Kurze Strecken zu Fuß gehen
- Sich zum Bewegen verabreden – gemeinsam geht es oft leichter
- Öfters mal das Fahrrad nehmen
- Eine Haltestelle zu Fuß gehen
- Arbeitspausen für Bewegung nutzen
- Ein Spaziergang nach dem Mittagessen