

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



win wohnen nachbarschaften
Dieser Flyer wird unterstützt durch Fördermittel
aus dem Programm Wohnen in Nachbarschaften.

AKTIV-WALKING IM GRÜNZUG

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: Jeden Mittwoch von 9 bis 10 Uhr

Wo: ZIS, Stiftungsdorf Gröpelingen

kostenlos, Anmeldung erforderlich!

CALISTHENICS*

Calisthenics – Krafttraining mit dem eigenen Körper –
kennenlernen und generationsübergreifend trainieren. Der
niederschwellige Zugang und schnelle Einstieg in ein Training
mit dem eigenen Körpergewicht ohne spezielle Zusatzgeräte
begeistert von jung bis alt, von Frau bis Mann, von Anfänger:in
bis Profi eine breite Anzahl an Menschen, die einen Ergänzungs-
sport oder Ausgleich zu ihrem Alltag suchen.

Einrichtung: Jugendfreizeitheim Gröpelingen

Zielgruppe: Bewegungseinsteiger:innen und ältere Menschen

Wann:

Montag, 09.08. von 11 bis 13 Uhr

Mittwoch, 11.08. von 11 bis 13 Uhr

Montag, 16.08. von 18 bis 20 Uhr

Mittwoch, 18.08. von 18 bis 20 Uhr

Wo: Calisthenics-Sportanlage beim Freizeitheim Gröpelingen

kostenlos, Anmeldung erforderlich! (Gesundheitstreffpunkt West)



AOK Die Gesundheitskasse
*Mit freundlicher Unterstützung
der AOK Bremen/ Bremerhaven

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: Jeden Freitag von 10 bis 11 Uhr (Mai – Juni – Juli) *

Jeden Montag von 16:30 bis 17:30 Uhr (ab August)

Wo: Bezirkssportanlage West, vor dem TURA-Vereinszentrum

Mai-Juli kostenlose Teilnahme zum Schnuppern, danach

Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Anmeldung erforderlich! (im Gesundheitstreffpunkt West)

WALKING FOOTBALL*

Wenn die Knie nicht mehr mitmachen wollen und es auch sonst
hier und da zwick: Walking Football – auf Deutsch: Geh-Fuss-
ball – „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: Sonntag von 10 bis 12 Uhr (Juni-September)

Juni: 06.06.; 13.06.; 20.06.; 27.06., Juli: 04.07.; 11.07.; 18.07.; 25.07.

August: 01.08., September: 05.09.; 12.09.; 19.09.

Wo: Bezirkssportanlage West, Hauptplatz

Juni-September kostenlose Teilnahme zum Schnuppern, danach

Vereinsmitgliedschaft notwendig

Anmeldung erforderlich! (im Gesundheitstreffpunkt West)

SMOVEYWALK – 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: Jeden Montag von 10:30 bis 11:30 Uhr (Mai-Juni-Juli)

Wo: vor dem TURA-Vereinszentrum

kostenlos, Anmeldung erforderlich! (im Gesundheitstreffpunkt West)

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG*

Progressive Muskelentspannung hat das Ziel, Muskelanspan-
nungen, ausgelöst durch Stress und innere Unruhen, zu lösen.
Lockere Muskeln führen auch zur Entspannung des Geistes.

Einrichtung: Sportverein Grambke-Oslebshausen (SVGO)

Zielgruppe: Bewegungseinsteiger:innen und ältere Menschen

Wann: Montag, 31.05. von 10 bis 11 Uhr

Montag, 28.06. von 17 bis 18 Uhr

Montag, 26.07. von 10 bis 11 Uhr

Montag, 30.08. von 17 bis 18 Uhr

Wo: vor dem SVGO-Vereinszentrum

kostenlos, Anmeldung erforderlich! (im Gesundheitstreffpunkt West)

GYMNASTIK AUF DER SPORTMEILE*

Gymnastik auf der Sportmeile beinhaltet Bewegungen, die sich
an den Möglichkeiten der Teilnehmer:innen orientieren. Für
die Koordination, das Gleichgewicht sowie Funktionsgymnastik
aus dem Bereich Reha-Sport.

Einrichtung: Sportverein Grambke-Oslebshausen (SVGO)

Zielgruppe: Bewegungseinsteiger:innen und ältere Menschen

Wann: Dienstag, 25.05. von 16 bis 17 Uhr

Dienstag, 15.06. von 11 bis 12 Uhr

Dienstag, 13.07. von 16 bis 17 Uhr

Dienstag, 17.08. von 11 bis 12 Uhr

Dienstag, 07.09. von 16 bis 17 Uhr

Wo: vor dem SVGO-Vereinszentrum

kostenlos, Anmeldung erforderlich! (im Gesundheitstreffpunkt West)

FIT IM ALTER*

Fit im Alter beinhaltet unterschiedlichste Übungen mit
Kleingeräten, die die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die
Stabilität bei Senior:innen trainieren. Die Übungsstunden sind
so konzipiert, dass dabei die verschiedensten Muskelgruppen
angesprochen werden und zum Muskelaufbau beitragen.

Einrichtung: Sportverein Grambke-Oslebshausen (SVGO)

Zielgruppe: Bewegungseinsteiger:innen und ältere Menschen

Wann: Montag, 31.05. von 11 bis 12 Uhr

Montag, 28.06. von 16 bis 17 Uhr

Montag, 26.07. von 11 bis 12 Uhr

Montag, 30.08. von 16 bis 17 Uhr

Wo: vor dem SVGO-Vereinszentrum

kostenlos, Anmeldung erforderlich! (im Gesundheitstreffpunkt West)



VELO GO! RADSCHULE WEST

In der Radschule West lernen Anfängerinnen innerhalb von
zwei Wochen das Radfahren, fortgeschrittene Frauen treffen
sich mit der Kursleiterin im öffentlichen Raum, um hier ihre
Fahrpraxis zu bekommen.

Einrichtung: Gesundheitstreffpunkt West

Zielgruppe: Frauen jeden Alters

Wann:

Grundkurse (für Frauen ohne Vorkenntnisse)

05.07. – 16.07.; 09.08. – 20.08.; 13.09. – 24.09.

**Aufbaukurse (für Frauen, die sicherer auf dem Fahrrad wer-
den möchten)**

26.07. – 30.07.; 04.10. – 08.10.

**Fortgeschrittenenkurse (für Frauen, die sich sicherer im
öffentlichen Straßenverkehr bewegen möchten)**

21.06. – 25.06.; 30.08. – 03.09.; 11.10. – 15.10.

Jeweils von 16 bis 18 Uhr

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 abwechslungs-
reiches Outdoor-Angebot mit verschiedenen Übungen zur
Entspannung, Kräftigung und Koordination bietet.

Einrichtung: Gesundheitstreffpunkt West

Zielgruppe: Frauen jeden Alters

Wann: Jeden Mittwoch von 9 bis 11 Uhr

Wo: Bewohnertreff Rostocker Straße 46, 28237 Bremen

kostenlos, Anmeldung erforderlich!

**Gröpelinger
Sportmeile**

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, RAUS!

Bewegung auf der Gröpelinger Sportmeile



Gröpelingen- ein Stadtteil in Bewegung

Der Sommer steht vor der Tür und es wird Zeit, sich draußen zu bewegen. Gröpelingen bietet mit seinen vielen öffentlichen Grün- und Freiflächen eine Vielzahl von Möglichkeiten, draußen an der frischen Luft aktiv zu werden. Verschiedene Einrichtungen rund um die Gröpelinger Sportmeile organisieren abwechslungsreiche Bewegungsangebote, die in diesem Flyer zusammengestellt sind.

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.*



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 Liegestütz.

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, keine Anmeldung erforderlich*

OMA-MOBIL

Bis die Oslebshauer Multisports Area (OMA) umgesetzt ist, wollen wir mit euch gemeinsam sportlich aktiv werden. Dafür bringen wir mobiles Equipment wie klappbare Tore, Volleyballnetze, Bälle, Slackline usw. mit.

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 PFERDEGRUPPEN

Bei unserer Pony- und Pferdegruppe können Kinder die Pferde putzen, führen und natürlich auch reiten.

Einrichtung: Erlebnisfarm Ohlenhof

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Wann: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 14:30 bis 15:30 Uhr und 15:30 bis 16:30 Uhr, Freitag von 14:30 bis 15:30 Uhr

Wo: Erlebnisfarm Ohlenhof, Reitplatz *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. auszuliehen.

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*

KINDERTURNEN

Spaß beim gemeinsamen Turnen. Beim Kinderturnen werden die Beweglichkeit und die motorischen Grundfertigkeiten der Kinder spielerisch gefördert sowie deren Koordination verfeinert.

Einrichtung: Turn- und Rasensportverein (TURA)

Wann: Dienstag und Donnerstag von 16 bis 17 Uhr für Kinder von 3 bis 6 Jahren, Dienstag und Donnerstag von 17:15 bis 18:15 Uhr für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Wo: Bezirkssportanlage West, Treffpunkt vor dem Eingang des TURA-Vereinszentrums

3-mal kostenlose Teilnahme zum Schnuppern, danach Vereinsmitgliedschaft erforderlich, 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*



OFFENE FUSSBALLANGEBOTE

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 und wo:

Dienstag von 16 bis 17:30 Uhr – Ballspielplatz Fischerhuder Straße

Dienstag von 17:30 bis 19 Uhr – Ballspielplatz Stoteler Straße

Freitag von 17 bis 18:30 Uhr – Ballspielplatz Stoteler Straße

Sonntag von 16:15 bis 17:45 Uhr – Ballspielplatz Gohgräfen Straße *kostenlos, keine Anmeldung erforderlich*

BEMIL AM ÜBERGANGSWOHNHEIM

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
28237 Bremen

kostenlos, keine Anmeldung erforderlich



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 6 Jahre

Wann: Jeden Mittwoch von 18 bis 19:30 Uhr

Wo: Bezirkssportanlage West, Hauptplatz

Training kostenlos; Abnahme/Urkunde und Abzeichen gegen Gebühren 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) e.V.

Zielgruppe: Für alle ab 12 Jahre

Wann: Montag und Donnerstag von 14 bis 17 Uhr

Mittwoch von 11 bis 14 Uhr, Sonntag von 11 bis 15 Uhr

Wo: Bouleplatz vor dem TURA-Vereinszentrum

kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG TUT GUT

1. Bewegung hilft, Stress und innere Anspannung abzubauen
2. Bewegung hebt die Laune, fördert das Wohlbefinden und macht glücklich
3. Bewegung hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem
4. Bewegung stärkt das Immunsystem
5. Bewegung steigert die geistige Leistungsfähigkeit und das Denkvermögen im Alltag
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 das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität aus

BEWEGUNGSEMPFEHLUNG

Erwachsene sollten sich idealerweise mindestens 2 ½ Stunden pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport bewegen.

Schulkinder und Jugendliche sollten sich mindestens 1,5 Stunden neben den Alltagsaktivitäten bewegen.

Bewegungsförderung sollte schon bei den Kleinsten anfangen. Spiel und Bewegung sind bestimmende Faktoren bei der körperlichen und motorischen Entwicklung unserer Kinder. Sie sind ausschlaggebend für die psychosoziale und geistige Entfaltung. Spielräume in Hausnähe fördern eigenständiges Spielen und soziales Lernen.

WER WENIGER SITZT, BLEIBT LÄNGER FIT – 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