

# Kattenturm bewegt sich!

• Gesundheitstage 2022 in Kattenturm •

vom  
14.09. bis zum  
16.09.22



„Das Leben ist wie Fahrrad fahren.

Um die Balance zu halten, muss man in Bewegung bleiben.“

Albert Einstein

*Viele interessante Aktionen  
erwarten Sie /Euch  
an diesen Tagen!*

• **Alle Aktionen sind kostenfrei!** •



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



Kooperationsverbund  
Gesundheitliche  
Chancengleichheit

**MGAS**  
Niedersachsen e.V.

	PROGRAMM Mittwoch, den 14. September 2022	Kontakt + Anmeldungen unter
9:15 Uhr	<p><b>Auftakt Gesundheitstage Kattenturm</b></p> <p>auf dem Quartierszentrum am Sonnenplatz mit Michael Radolla (Ortsamtsleiter Obervieland)</p> <p><i>und einem gesunden Begrüßungsdrink vom Rotheo!</i></p>	
09:30 bis 11:00 Uhr	<p><b>Schnupperkurs Yoga für Frauen</b></p> <p>Angebot für Frauen im Stadtteil, bei dem alle Frauen von Yoga-Anfängerinnen über Fortgeschrittene und Schwangere mitmachen können. Es soll vor allem um wohltuende Übungen und Entspannung gehen.</p> <p><i>Veranstaltungsort:</i> Bewegungsraum in der Theodor-Billroth-Straße 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kooperation mit der Volkshochschule (VHS) Süd, Yoga-Lehrerin Romila Wendelken</i></li> <li>• <i>Kooperation mit dem Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ (LVG &amp; AFS Nds. e. V.)</i></li> </ul>	<p>Julia Strunz (Gesundheitsfachkraft der Grundschule an der Stichnathstraße)</p> <p>☎ 0163 41 52 454</p>
15:30 Uhr bis 18:00 Uhr	<p><b>Wir erkunden Kattenturm mit dem Fahrrad</b></p> <p>Tour zu den grünen Blumeninseln und interessante Infos zu Urban Gardening im Quartier mit Jutta Dreyer</p> <p><b>Treffpunkt vor dem ROTHEO</b></p> <p>Anschließend Stärkung mit Getränken und Snacks in der hoop Kirche in Kattenturm</p>	<p>Quartierszentrum am Sonnenplatz Theodor-Billroth-Str. 30 – 48/Robert Koch Str. 70 28277 Bremen</p> <p>☎ 0163 53 17 888 oder Mail qz-sonnenplatz@web.de</p>

<p>15:30 bis 18:30 Uhr</p>	<p><b>Sportmobil auf dem Sonnenplatz</b></p> <p>Toben, spielen, bewegen!</p> <p>Zahlreiche Kleinsportgeräte zum Ausprobieren für Kinder!</p> <p>Einfach vorbeikommen und ganz viel Spaß haben!</p> <p style="text-align: center;"><b>Auf dem Sonnenplatz</b></p>	<p>Quartierszentrum am Sonnenplatz</p> <p>Theodor-Billroth-Str. 30 – 48/Robert Koch Str. 70 28277 Bremen</p> <p>☎ 0163 53 17 888</p> <p>oder</p> <p>Mail qz-sonnenplatz@web.de</p>
<p>17.00 bis 18.00 Uhr</p>	<p><b>Bauchtanz für Frauen</b></p> <p>Vom Zeh bis in die Fingerspitzen— Orientalischer Tanz hält fit und fördert den Geist, die Seele und das Körpergefühl!</p> <p>Leitung Katja Emde</p> <p style="text-align: center;"><b>* Nur mit Anmeldung *</b></p>	<p>Haus der Familie Obervieland Eichelkämpfe 11 28277 Bremen</p> <p>☎ 0421 - 361 3385</p> <p>oder</p> <p>Mail: hdf-obervieland@afsd.bremen.de</p>
<p><b>Dauer + Abfahrtszeiten können flexibel abgesprochen werden und richten sich nach der Verfüg- barkeit der Räder sowie der Ausdauer der Teilneh- mer*innen.</b></p>	<p><b>Mit dem Pedder durch Obervieland</b></p> <p>Auf zwei Spezialrädern, mit denen jeweils ein Mensch mitfahren kann, der sonst kein Fahrrad (mehr) fahren kann, wird es eine begleitete Tour durch den Stadtteil geben.</p> <p><b>Start und Ziel:</b> <b>Bürgerhaus Gemeinschaftszentrum Obervieland</b> <b>Alfred-Faust Str. 4, 28277 Bremen</b></p>	<p>Tim Rehbein</p> <p>Martinsclub Bremen e. V., ☎ +49 421 87 86 65 80</p>

	<b>PROGRAMM</b> <b>Donnerstag, den 15. September 2022</b>	<b>Kontakt + Anmeldungen</b> <b>unter</b>
<b>09:30 bis 11:00 Uhr</b>	<b>Schnupperkurs Yoga für Frauen</b>  Angebot für Frauen im Stadtteil, bei dem alle Frauen von Yoga-Anfängerinnen über Fortgeschrittene und Schwangere mitmachen können. Es soll vor allem um wohltuende Übungen und Entspannung gehen. <i>Veranstaltungsort:</i> Bewegungsraum in der Theodor-Billroth-Straße 5. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kooperation mit der Volkshochschule (VHS) Süd, Yoga-Lehrerin Romila Wendelken</i></li> <li>• <i>Kooperation mit dem Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ (LVG &amp; AFS Nds. e. V.)</i></li> </ul>	Julia Strunz (Gesundheitsfachkraft der Grundschule an der Stichnathstraße)   0163 41 52 454
<b>10:00 und 13:00 Uhr</b>	<b>Herz-Kreislauf-Screening</b>  Blutdruck, Zucker, BMI bestimmen.  <b>Angebot nach vorheriger Anmeldung!</b> <b>Hinweis – nur mit FFP2 –Maske möglich</b>	Apotheke im viamiko Alfred-Faust-Str.3 28277 Bremen   0421 / 8 41 34 13
<b>11:00 bis 12:00 Uhr</b>	<b>Walk &amp; Talk in Kattenturm</b>  <i>„Gedanken wollen oft - wie Kinder und Hunde – dass man mit ihnen im Freien spazieren geht.“</i>  Gemeinsamer Spaziergang Treffpunkt auf dem Sonnenplatz dann zum Zentrum und anschließend zum Cato-Bontjes-von-Beek-Platz. Unterwegs Gespräche und Informationen über Kattenturm heute und in Zukunft sowie Ideen zur städtebaulichen Verbesserung  <b>Start: Sonnenplatz</b>  Im Anschluss geht es auf den Cato-Bontjes-von-Beek-Platz, hier findet der Spatenstich zum Umbau des Platzes statt. Der Platz, auf dem ein Kunstwerk von Veronica Maier an die Widerstandskämpferin Cato Bontjes van Beek erinnert, wird aus Mitteln des Städtebauförderungsprogramm Soziale Stadt umgebaut.	Keine Anmeldung erforderlich - einfach kommen und mitgehen und mitreden!  Quartiersmanagement Kattenturm Sandra Ahlers Theodor-Billroth-Str.32 28277 Bremen  0421/ 69 64 29 76

<p><b>15:00 bis 16:00 Uhr</b></p>	<p><b>Schnupperangebot Sitztanz</b></p> <p>Sitztanz fördert die Beweglichkeit, Koordination und die Kondition. Er verbessert das Rhythmusgefühl und trainiert die Muskulatur.</p> <p>Weiterhin erhält und erhöht es die Konzentration sowie die kognitiven Leistungen und macht zudem einfach Spaß.</p>	<p>Bremer Heimstiftung   Tagespflege Kattenturm Robert-Koch-Str. 68 28277 Bremen</p> <p>☎ 0421 / 69 66 35 77</p>
<p><b>15:00 bis 16:00 Uhr</b></p>	<p><b>Sponsorenlauf am „Quartierszentrum am Sonnenplatz“ von der BREBAU</b></p> <p>Der Start des Sponsorenlaufes erfolgt vor dem Büro des Quartiersmanagements (Theodor-Billroth-Str. 38). Von hier aus wird um die Rasenfläche gelaufen. Die Läufer melden sich namentlich an und erhalten nach jeder gelaufenen Runde einen Strich auf den Arm. Nach Ablauf der Zeit werden die Runden erfasst und ein Sieger sowie Zweit- und Drittplatzierte werden ermittelt und geehrt.</p> <p>Für jede gelaufene Runde spendet die BREBAU einen Euro zugunsten des Frauen Bewegungsprojekts in der KiTa Theodor-Billroth-Straße. Höchstbetrag 1.500 €.</p> <p>Die drei Erstplatzierten erhalten für ihre Leistungen Verzehr Gutscheine in Höhe von 50,00, 25,00 und 10,00€ vom Rotheo von der BREBAU.</p>	<p>Quartierszentrum am Sonnenplatz Theodor-Billroth-Str. 30 – 48/Robert Koch Str. 70 28277 Bremen</p> <p>☎ 0163 53 17 888 oder Mail qz-sonnenplatz@web.de</p>
<p><b>Dauer + Abfahrtszeiten können flexibel abgesprochen werden und richten sich nach der Verfügbarkeit der Räder sowie der Ausdauer der Teilnehmer*innen.</b></p>	<p><b>Mit dem Pedder durch Obervieland</b></p> <p>Auf zwei Spezialrädern, mit denen jeweils ein Mensch mitfahren kann, der sonst kein Fahrrad (mehr) fahren kann, wird es eine begleitete Tour durch den Stadtteil geben.</p> <p><b>Start und Ziel:</b> <b>Bürgerhaus Gemeinschaftszentrum Obervieland Alfred-Faust Str. 4, 28277 Bremen</b></p>	<p>Tim Rehbein Martinsclub Bremen e. V. ☎ +49 421 87 86 65 80</p>

	PROGRAMM Freitag, den 16. September 2022	Kontakt + Anmeldungen unter
09:30 bis 11:00 Uhr	<p><b>Schnupperkurs Yoga für Frauen</b></p> <p>Angebot für Frauen im Stadtteil, bei dem alle Frauen von Yoga-Anfängerinnen über Fortgeschrittene und Schwangere mitmachen können. Es soll vor allem um wohltuende Übungen und Entspannung gehen.</p> <p><i>Veranstaltungsort:</i> Bewegungsraum in der Theodor-Billroth-Straße 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kooperation mit der Volkshochschule (VHS) Süd, Yoga-Lehrerin Romila Wendelken</i></li> <li>• <i>Kooperation mit dem Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ (LVG &amp; AFS Nds. e. V.)</i></li> </ul>	<p>Julia Strunz (Gesundheitsfachkraft der Grundschule an der Stichnathstraße)</p> <p>☎ 0163 41 52 454</p>
10:00 und 13:00 Uhr	<p><b>Herz-Kreislauf-Screening</b></p> <p>Blutdruck, Zucker, BMI bestimmen.</p> <p><b>Angebot nach vorheriger Anmeldung !</b> <b>Hinweis – nur mit FFP2 –Maske möglich.</b></p>	<p>Apotheke im viamiko Alfred-Faust-Str.3 28277 Bremen</p> <p>☎ 0421 / 8 41 34 13</p>
10:00 bis 12:00 Uhr	<p><b>Fahrradtour</b></p> <p>Gemeinsam wollen wir mit dem Fahrrad Kattenturm und Umgebung entdecken. Als Abschluss wird es ein Picknick geben.</p> <p><b>Start – Haus der Familie Obervieland</b></p>	<p>Haus der Familie Obervieland Eichelnkämpe 11 28277 Bremen</p> <p>☎ 0421 - 361 3385 oder Mail: hdf-obervieland@afsd.bremen.de</p>
16:00 bis 18:00 Uhr	<p><b>Basketball</b></p> <p>Der TUS Komet Arsten und die Bremer Sportjugend spielen mit allen, die Lust haben, Basketball auf dem Arsterix-Spielplatz.</p> <p>Einfach vorbeikommen, mitspielen und Spaß haben!</p> <p><b>Treffpunkt: Arsterix-Spielplatz</b></p>	<p>Laura Himmelskamp Mail l.himmelskamp@bremer-sportjugend.de oder ☎ 0421 - 79 28 746</p>

<p><b>16:30 bis 17:30 Uhr</b></p>	<p><b>Schnupperkurs Yoga für Frauen</b></p> <p>Angebot für Frauen im Stadtteil, bei dem alle Frauen von Yoga-Anfängerinnen über Fortgeschrittene und Schwangere mitmachen können. Es soll vor allem um wohltuende Übungen und Entspannung gehen.</p> <p><i>Veranstaltungsort:</i> Bewegungsraum in der Theodor-Billroth-Straße 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kooperation mit der Volkshochschule (VHS) Süd, Yoga-Lehrerin Romila Wendelken</i></li> <li>• <i>Kooperation mit dem Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ (LVG &amp; AFS Nds. e. V.)</i></li> </ul>	<p>Julia Strunz (Gesundheitsfachkraft der Grundschule an der Stichnathstraße)</p> <p>☎ 0163 41 52 454</p>
<p><b>Dauer + Abfahrzeiten können flexibel abgesprochen werden und richten sich nach der Verfügbarkeit der Räder sowie der Ausdauer der Teilnehmer*innen.</b></p>	<p><b>Mit dem Pedder durch Obervieland</b></p> <p>Auf zwei Spezialrädern, mit denen jeweils ein Mensch mitfahren kann, der sonst kein Fahrrad (mehr) fahren kann, wird es eine begleitete Tour durch den Stadtteil geben.</p> <p><b>Start und Ziel:</b> Bürgerhaus Gemeinschaftszentrum Obervieland Alfred-Faust Str. 4, 28277 Bremen</p>	<p>Tim Rehbein Martinsclub Bremen e. V. ☎ +49 421 87 86 65 80</p>

**WIR DANKEN ALLEN BETEILIGTEN  
FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG**



## VERANSTALTER:INNEN

- Apotheke im viamiko
- BPW Stadtplanung
- Bremer Heimstiftung | Stadtteilhaus Kattenturm
- Bremer Sportjugend
- Grundschule Stichnethstraße
- Haus der Familie Obervieland
- Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V. (LVG Bremen) und Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG & AFS Nds. e. V.)
- Landessportbund Bremen (Sportmobil)
- Martinsclub in Kattenturm
- proloco
- Quartiersmanagement Kattenturm
- TUS Komet Arsten

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



V. i. S. d. P.

Sandra Ahlers (Quartiersmanagerin)  
Freie Hansestadt Bremen | Quartiersmanagement Kattenturm | Theodor-Billroth-Str.32 | 28277 Bremen  
☎ (+)49 (0)421/ 69 64 29 76 | ✉ Sandra.Ahlers@afsd.bremen.de

Mecbure-Arzu Isik (Gesundheitsfachkraft in Bremer Quartieren)  
Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. | Fenskeweg 2 | 30165 Hannover  
☎ 0159 / 06375148  
✉ mecbure-arzu.isik@gesundheit-nds.de