



Willkommen | добре дошъл | Welcome | أهلاً وسهلاً | bixêrhatin | hoş geldiniz!
Sich im Bremer Westen in der Vielfalt wohlfühlen!

Bremer WeGe – systemisch gesund

Gröpelingen, Walle & Findorff

Ein kommunales Projekt zur Gesundheitsförderung

Aktuelles

fit4future DAK Feriencamp 2021

Das kostenlose, digitale Programm für Familien mit Schulkindern Vom 2. bis 6. August • 9.00 – 17.30 Uhr

Neue Aktionstage Gesundheit im ReBUZ West

20. bis 22. September 2021 von 10 bis 15 Uhr

Aktionstag Gesundheit im ReBUZ West - Film

Ein Angebot für Grundschulen im Bremer Westen!

DAK - Präventionskampagnen

bunt statt blau - Plakatwettbewerb

„Der Bremer Westen – systemisch gesund“ ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung im Stadtteil von



Schnellzugriff

[Aktuelles](#)
[Anbieterverzeichnis](#)
[Impressum](#)
[Datenschutz](#)

Kontakt

Regionales Beratungs- u. Unterstützungszentrum West

Veegesacker Str. 84
28217 Bremen

☎ 0421 36 11 08 03

✉ west@rebuz.bremen.de



Was sind Bremer WeGe?

Gute Bildung ist ein Grundbaustein für ein gesundes Leben. Gesundheit wiederum ist eine wichtige Voraussetzung für einen erfolgreichen Bildungsweg. In Stadtteilen mit hohem Armutsrisiko steigen die Gesundheitsrisiken. Damit sinken die gleichzeitig die Bildungschancen.

Die regionalen Beratungs- u. Unterstützungszentren (ReBUZ) Bremen sind der Senatorin für Kinder und Bildung unmittelbar nachgeordnete schulbezogene Beratungs- und Unterstützungseinrichtungen der Stadtgemeinde Bremen für die Bereiche: Beratung, Diagnostik, Prävention, Schulunterstützende Maßnahmen, Koordinierung, Kooperation, Netzwerkarbeit und Intervention bei Gewaltvorkommnissen, Krisen und Notfällen. Das ReBUZ West bietet seine Beratungs- und Unterstützungsleistungen in den Planbezirken Oslebshausen, Gröpelingen, Walle, Überseestadt, Findorff, Mitte und Östliche Vorstadt an. Es besteht eine enge Kooperation mit anderen Ressorts, freien Trägern, Projekten und Vereinen in der Region.

Unter dem **Motto „systemisch gesund“** wird in dem Projekt ein ganzheitlicher Ansatz der Gesundheitsförderung verfolgt. Das Ziel des Projektes ist es, das Gesundheitsbewusstsein kontinuierlich und über die **Übergänge von Lebensphasen** hinweg zu fördern. Dabei kommt dem Übergang von der Kita zur Grundschule eine besondere Bedeutung zu, da dieser als richtungsweisend für den weiteren Bildungsweg des Kindes angesehen wird.

Im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes werden bereits bestehende Förderangebote stärker miteinander vernetzt sowie die Akteure vor Ort und deren Kompetenzen eng einbezogen. Auch der Start neuer Angebote und Aktivitäten an Schulen und Kitas im Bremer Westen soll innerhalb des Projektes verwirklicht werden.

Aktuelles

Anbieterverzeichnis

[Faltblatt Der Bremer Westen – systemisch gesund](#)

„Der Bremer Westen – systemisch gesund“ ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung im Stadtteil von



Ihr Gesundheitspartner
fürs ganze Leben!





Wer gehört zu Bremer WeGe?

„Der Bremer Westen – systemisch gesund“ ist ein kommunales Projekt zur Gesundheitsförderung. Es wird seit November 2017 bis November 2020 von der Krankenkasse DAK-Gesundheit gefördert. Die Durchführung erfolgt durch das ZAGG Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften GmbH in enger Kooperation mit dem Regionalen Beratungs- u. Unterstützungszentrum West (ReBUZ West). Das ReBUZ West liegt mit seinem Standort in der Vegesackerstraße mitten in dem Stadtteil Walle im Herzen des Bremer Westens und fungiert als Planungs- und Koordinierungsstelle.

Unter dem Titel „Der Bremer Westen – systemisch gesund“ startet ein kommunales Projekt zur Gesundheitsförderung mit dem Regionalen Beratungs- u. Unterstützungszentrum West (ReBUZ West) als Planungs- und Koordinierungsstelle in Kooperation mit der Krankenkasse DAK-Gesundheit und dem ZAGG Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften GmbH. Die Dauer des Projektes ist auf 3 Jahre festgelegt, vom 15.11.2017 bis voraussichtlich 31.12.2020.

[Aktuelles](#)

[Anbieterverzeichnis](#)

[Faltblatt Der Bremer Westen – systemisch gesund](#)

„Der Bremer Westen – systemisch gesund“ ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung im Stadtteil von

Gesundheitskoordinatorinnen und – koordinatoren im Bremer Westen

Im Rahmen des Projektes wurden interessierte Experten/-innen des ReBUZ sowie aus Schulen zu „Gesundheitskoordinatorinnen/-innen“ ausgebildet. Sie sind Ansprechpartner/-innen für das Thema Gesundheit im Stadtteil. Sie initiieren und begleiten Projekte in ihren eigenen Einrichtungen und koordinieren und vernetzen bereits vorhandene Aktivitäten im Stadtteil. Darüber hinaus setzen sie einen [jährlich wiederkehrenden Aktionstag](#) Gesundheit für Menschen im Bremer Westen um.



Die Gesundheitskoordinator/-innen v.l.hinten n.r. vorne: Christina Kremer, Stefanie Höfer, Anja Volkhammer (Dozentin), Frauuke Biehl, Gülçin Ugrar, Martina Semmler, Henrike Heier (Dozentin), Imke Telkamp, Anne Evermann, Ina Tilmann und Nico Finken. Leider nicht auf dem Foto: Ute Ribbe



Was machen wir?

„**Sich wohlfühlen in der Vielfalt**“ – So lautet die Zielsetzung für gesundheitsfördernde Projekte in Kommunen: Menschen verschiedener Herkunft und Hintergründe, mit unterschiedlichen Erfahrungen, Religionen und Überzeugungen leben zusammen in einem Stadtteil, und es gilt, ein gesundheitsförderliches Lebensumfeld für alle zu schaffen.

Die Zielsetzung für künftige gesundheitsfördernde Projekte in Kommunen lautet „Sich wohlfühlen in der Vielfalt“: Menschen verschiedenster Herkunft, verschiedenster Hintergründe, Erfahrungen, Religionen und Überzeugungen leben zusammen und es gilt, ein friedliches und gesundheitsförderliches Lebensumfeld für alle zu schaffen. Diese Herausforderung ist in der heutigen Zeit der Globalisierung und einer wachsenden Vernetzung wichtiger denn je. Die Vielfalt der Menschen fand bereits in dem 1984 von der WHO definierten Gesundheitsbegriff ihren Raum: „Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“ (WHO, 1984).

Im Rahmen des Projektes werden interessierte Experten/-innen aus den Projektsettings Kita und Schule zu „Gesundheitskoordinatoren/innen“ ausgebildet. Diese werden somit zu Ansprechpartner/-innen für das Thema Gesundheit im Stadtteil. Sie initiieren und begleiten in ihren Einrichtungen (Kitas, Schulen, Betrieben, etc.) Projekte und koordinieren und vernetzen bereits vorhandene Aktivitäten im Stadtteil.

Der Zeitraum der Qualifizierung erstreckt sich über insgesamt eineinhalb Jahre. Nach einem Auftakt-Workshop werden die Inhalte der Qualifizierung an fünf Terminen vermittelt. Die Inhalte werden praxisorientiert und gemeinsam mit den Teilnehmer/Innen erarbeitet und sollen ihnen ermöglichen, geeignete Maßnahmen für ihren eigenen Handlungsbereich zu entwickeln. Im Anschluss finden moderierte Transfertreffen statt, die die angehenden Gesundheitskoordinator/innen parallel zu eigenen Aktivitäten begleiten und bei aufkommenden Fragen gegenseitige Unterstützung ermöglichen.

Aktuelles

Anbieterverzeichnis

 [Faltblatt Der Bremer Westen – systemisch gesund](#)

„Der Bremer Westen – systemisch gesund“ ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung im Stadtteil von



Anbieterverzeichnis

Bitte prüfen Sie die aufgeführten Preise immer aktuell beim Anbieter, wegen möglicher Erhöhungen!

Filtern Sie z.B. nach 'Zumba' oder 'Kinder' oder Ihrer PLZ, z.B. '28215':

Anbieter	Angebot	Kontaktdaten	Hinweise
Bowlingunion Bremen e.V.	Bowling	Fedelhören 15 A 28203 Bremen Tel. 0421 337 88 73 ✉ vorstand@bremen-bowling.de 🌐 www.bremen-bowling.de	Erwachsene 13€/Monat, Minderjährige 3€/Monat, nicht SGB V §20 erstattungsfähig
Bremer Erziehungshilfe GmbH	Interkulturelle Kommunikation, kindliche Entwicklungsförderung, Freizeitgestaltung, politische Bildung	Steffensweg 143a 28217 Bremen Tel. 0421 51 70 77 44 Herr Ali Uysun ✉ uysun@bremer-erziehungshilfe.de 🌐 www.bremer-erziehungshilfe.de	
Caritas Erziehungshilfe gGmbH / RTL-Kinderhaus	Hausaufgabenhilfe, gesundes Kochen und Backen, Elterncafé, Spiel- und Bastelangebote, Ferienprogramm	Beim Ohlenhof 19a 28237 Bremen Ansprechpartner: Cornelius Peters Tel. 0162 1081 500 ✉ c.peters@caritas-bremen.de	
CSV - Christlicher Sportverein „Fit fürs Leben	Mannschaftssport, Kampfsport	Schwarzer Weg 94 A 28239 Bremen Tel. 0421 64 900-0 oder 0421 6190-150 ✉ info@csv-bremen.de 🌐 www.csv-bremen.de	Erwachsene 10€/Monat; Azubis, Schüler, Studenten 6€/Monat; Minderjährige 5€/Monat
Eisstock- u. Schlittschuhclub Bremen e.V.	Eisssport	Wiebusch 7 27211 Bassum Tel. 0421 18209-411 ✉ gerlinde.helmke001@helmke-family.de 🌐 www.esc-bremen.de	Auf Anfrage, nicht SGB V §20 erstattungsfähig
Erlebnisfarm Ohlenhof	Tiere	Maria-Krüger-Straße 90 28239 Bremen Tel. 0421 6167107 ✉ erlebnisfarm-ohlenhof@web.de 🌐 www.afj-jugendhilfe.de 🌐 www.ohlenhof.de	Je nach Aktivität auf Anfrage
Haus der Familie Walle	Elternberatung, Großelterntreff, Elterntreff, Sprachcafé für Frauen, Arabisch für Kinder, Scheidungsberatung u.a.	Dünenstr. 2-4 28219 Bremen Tel. 0421 361 82 84 ✉ hdf-walle@afsd.bremen.de 🌐 www.amtfuersozialdienste.bremen.de	
Krankenhaus St. Joseph Stift GmbH	Präventionskurse	Schwachhauser Heerstr. 54 28209 Bremen Tel. 0421 347 1653 ✉ physicum@sjs-bremen.de 🌐 bit.ly/33v7lrP	Je nach Kurs, teilweise SGB V §20 erstattungsfähig
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.	Beratung, Angebote für Kinder, Jugendliche & Familien, Wohnen, Freizeit & Reise, Leichte Sprache, Ausbildung, Ehrenamt	Waller Heerstr. 55 28217 Bremen Tel. 0421 38 77 70 ✉ info@lebenshilfe-bremen.de 🌐 www.lebenshilfe-bremen.de	

Quartiersbildungszentrum (QBZ) Morgenland	Workshops für Kinder und Jugendliche, Integrations-Sprachkurse, Arabisch-Kurse, Buchwerkstatt u.a.	Morgenlandstr. 43 28237 Bremen Tel. 0421 36 18 11 92 ✉ Frauke.Koetter@schulverwaltung.bremen.de 🌐 www.gröpelingen-bildet.de	
Shinson Hapkido Dojang Bremen Bonjil e.V.	Selbstverteidigung	Waller Heerstraße 110 28219 Bremen Tel. 0421 4609858 ✉ gretabernau@posteo.de 🌐 www.shinsonhapkido-bremen.de	Erwachsene 40€/Monat, Minderjährige 20€, nicht SGB V §20 erstattungsfähig
Sportgemeinschaft Findorff e.V.	Gesundheitssportangebote, Qi Gong, Yoga uvm.	Hemmstraße 357-359 28215 Bremen Tel. 0421 352735 ✉ kontakt@sg-findorff.de 🌐 www.sg-findorff.de	Erwachsene 14€/Monat; Minderjährige 9,50€/Monat; Azubis, Schüler, Studenten 11,50€/Monat; Arbeitsuchende 8,50€/Monat; teilweise SGB V §20 erstattungsfähig
Turnverein Bremen-Walle 1875 e.V.	Teamsport, Selbstverteidigung	Hans-Böckler-Straße 1a 28217 Bremen Tel. 0421 380 77 33 ✉ info@tv1875.de 🌐 www.tv1875.de	Erwachsene 16€/Monat; Minderjährige, Azubis, Schüler, Studenten bis 27 Jahre 9€/Monat; teilweise SGB V §20 erstattungsfähig
Turn- u. Rasensportverein Bremen e.V.	Selbstverteidigung, Ballsport	Bert-Trautmann-Platz/Lissaer Str. 60 28237 Bremen Tel. 0421 613410 ✉ info@tura-bremen.de 🌐 www.tura-bremen.de	Erwachsene 15,50€/Monat; Minderjährige 9€/Monat; Ermäßigungen für Azubis, Schüler, Studenten (bis 25 Jahre); teilweise SGB V §20 erstattungsfähig
Turnerschaft des Vereins Vorwärts v. 1847	Präventionskurse, Frauenkurse	Violenstr. 27 28195 Bremen Tel. 0421 32 49 24 ✉ turnerschaft@vereinvorwaerts.de 🌐 vereinvorwaerts.de	Erwachsene 36€/Quartal; Jugend, Studenten 27€/Quartal; Kinder 24€; teilweise SGB V §20 erstattungsfähig
Weserstars Bremen e.V.	Mannschaftssport, Hockey, Eishockey, Parahockey, Sledgehockey	Postfach 15 01 43 28091 Bremen Tel. 0421 611551 ✉ info@weserstars.de 🌐 weserstars-eishockey.de	Bis 18 Jahre 22,50€/Monat, ab 18 Jahre 28€/Monat; nicht SGB V §20 erstattungsfähig
Zentrum für seelische Gesundheit Bremen (ZSG)	Psychotherapie, ambulante Psychosomatik, autogenes Training, PMR, Ergotherapie, Gesundheitsbildung, berufliche Qualifizierungsmaßnahmen	Neuenstrasse 11 28195 Bremen Tel. 0241 47 88 59 0 ✉ info@zsg-bremen.de 🌐 dbkg.de	

1 bis 17 von 17 Einträgen

Finanzierung/Bezuschussung von Gesundheitsangeboten

Die Gesundheitsförderung und Prävention (Vorsorge) wird besonders intensiv von den Krankenkassen betrieben und unterstützt. So wie die **DAK-Gesundheit** sogar dieses gesamte Kommunal-Projekt – Bremer WeGe – finanziert, bestehen darüber hinaus ebenso noch Unterstützungsmöglichkeiten aller anderen Krankenkassen im Rahmen der sogenannten Individual-Prävention – für die Bürger*innen eher bekannt unter dem Oberbegriff „Gesundheitskurse“ – Gesundheitsförderung also ganz erschwinglich!

Aus Gründen der Qualitätssicherung ist jedoch die finanzielle Unterstützung dieser Kursangebote an eine spezielle Zertifizierung der Trainer*innen zu allen zugelassenen Themen (A wie Autogenes Training bis Y wie Yoga) gebunden; wen das noch näher interessiert, der kann dies detailliert im [Präventionsleitfaden des GKV-Spitzenverbandes](#) nachlesen.

Trainer*innen müssen für diese Zulassung ihr Konzept und ihre Qualifizierung bei der sogenannten [„Zentralen Prüfstelle Prävention“ der Krankenkassen](#) einreichen und sich ihr Kursleiter-Zertifikat ausstellen lassen.

Alle Mitglieder von Gesetzlichen Krankenkassen können die so ausgewiesenen Kursangebote (meist 2x/Jahr) wahrnehmen und sich einen Großteil (meist bis zu 80%) der Kosten erstatten lassen.

So handhabt dies die **DAK-Gesundheit**:

- › Sie müssen mindestens an 80 Prozent der Kurstermine teilgenommen haben.
- › Es werden jährlich maximal zwei Gesundheitskurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung oder Suchtentwöhnung bezuschusst.
- › Um den Zuschuss zu bekommen benötigen Sie eine Teilnahmebescheinigung des Kurses und ihre Quittung.
- › Für Erwachsene beträgt der Zuschuss 80 Prozent der Kosten. Wenn Sie von einer Zuzahlung befreit sind, erhöht sich der Zuschuss auf 90 Prozent. Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre werden die gesamten Teilnahmegebühren getragen. Allerdings werden nur maximal 75 Euro pro Kurs oder Maßnahme erstattet.
- › Wie erhalte ich mein Geld zurück? Lassen Sie sich vom Kursleiter nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung ausstellen und senden Sie uns diese gemeinsam mit der Quittung per Post.