

Bewegungsangebote in der Weststadt

Ein offenes und kostenloses Angebot
vom „Blauen Haus“ – Stadtteiltreff Weststadt



Spazieren -
Gemeinsam statt
einsam

jeden Freitag
von 11 bis 12 Uhr

Bewegt -
in den Abend

jeden Dienstag von
17.30 bis 18.30 Uhr



Bewegt in den Abend

**Jeden Dienstag von 17.30 bis 18.30 Uhr
auf dem Schulhof der Grundschule im Aischbach**

Für alle Menschen, die mit Spaß gesund und fit werden oder bleiben möchten, gibt es ein Bewegungsangebot an der Ammer. Bei jedem Wetter machen wir gemeinsam Übungen zur Dehnung und Kräftigung, zur Koordination und fürs Gleichgewicht. Mit Übungsleiter_innen.

Spazieren – gemeinsam statt einsam

**Jeden Freitag von 11 bis 12 Uhr
Treffpunkt vor der Hölderlin-Apotheke,
Herrenberger Straße 36**

Wir wollen an frischer Luft zusammen spazieren gehen, uns gegenseitig kennenlernen, ein paar sanfte Bewegungsübungen machen und uns zwischendurch hinsetzen und ausruhen. Übungsleiterinnen_innen werden uns begleiten.

Willkommen sind Menschen, mit und ohne Einschränkungen, mit und ohne Gehilfen oder Rollstuhl.

Kontakt: kontakt@blaueshaus-tue.de

Homepage: <https://blaueshaus-tue.de>



Kontakt Stadtteilbüro: ulrike.stoehrer@tuebingen.de

Homepage: www.tuebingen.de/stadtteilbuero-west
Gesundheitsförderung - Universitätsstadt Tübingen

Impressum: © Juni 2025

*Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen
Sozialplanung und Entwicklung | Stadtteilsozialarbeit Weststadt*

*Bilder: © Universitätsstadt Tübingen
Layout und Druck: Repostelle Hausdruckerei*