

Stadt und  
Bürgerschaft

# Bewegungsangebote in der Weststadt

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



**Spazieren  
in den Tag**  
**jeden Freitag  
11 bis 12 Uhr**

**Bewegt  
in den Abend**

**jeden Dienstag  
17.30 bis 18.30 Uhr**



**Willkommen sind alle Menschen aus der Nachbarschaft,  
die Freude an Bewegung in Gemeinschaft haben.**

# **Spazieren in den Tag**

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

Gemeinsam wollen wir an frischer Luft zusammen spazieren gehen. Dabei können wir miteinander ins Gespräch kommen und neue Leute kennenlernen. Unterwegs werden einige sanfte Bewegungsübungen vor gestellt. Übungsleiter\_innen werden uns begleiten und anleiten.

# **Bewegt in den Abend**

**Jeden Dienstag von 17.30 bis 18.30 Uhr,  
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.

**Kontakt:** kontakt@blaueshaus-tue.de  
**Homepage:** <https://blaueshaus-tue.de>



**Kontakt Stadtteilbüro:** ulrike.stoehrer@tuebingen.de  
**Homepage:** [www.tuebingen.de/stadtteilbuero-west](http://www.tuebingen.de/stadtteilbuero-west)  
Gesundheitsförderung – Universitätsstadt Tübingen