

## Lust auf was Neues?

Dann sind Sie beim DRK genau richtig. Unser abwechslungsreiches Fitness-Angebot fällt – wenn Sie mögen – auch schon mal ins Wasser. Bei der Aqua Fitness beispielsweise oder dem Aqua Cycling kommen Wasserratten voll und ganz auf ihre Kosten.

Das effektive Vibrationsplattentraining POWrX hingegen eignet sich ideal für all diejenigen, die nur wenig Zeit für ihr Training aufbringen können.

Doch egal, ob zulande oder im kühlen Nass: In der Gruppe macht Sport einfach mehr Spaß und steigert das Durchhaltevermögen. Und es wird garantiert nicht langweilig. Versprochen!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Weitere Trainingsangebote unter [www.drk-bremen.de](http://www.drk-bremen.de)

- + freie Plätze auf Anfrage
- + quartalsweise buchbar
- + Preise pro Termin

## Anmeldung und weitere Informationen

### + Diana Loock

Telefon 0421 3403-103  
E-Mail [loock@drk-bremen.de](mailto:loock@drk-bremen.de)

### + Inis Groß

Telefon 0421 3403-130  
E-Mail [gross@drk-bremen.de](mailto:gross@drk-bremen.de)

### DEUTSCHES ROTES KREUZ

Kreisverband Bremen e. V.  
Wachmannstraße 9, 28209 Bremen  
Telefon 0421 34030  
[www.drk-bremen.de](http://www.drk-bremen.de)

Sparkasse in Bremen  
IBAN DE27290501010001100890  
BIC SBREDE22XXX

Geschäftsführung: Gerhard Behlau  
Registergericht: Amtsgericht Bremen  
VRB 2150; USt-Nummer. 60 145 00780

## FITNESSKURSE

# Probier doch mal was anderes





**Aqua Fitness**

Planschen ist anders. Spaß macht es trotzdem. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining kräftigt gelenkschonend die gesamte Muskulatur und aktiviert das Herz-Kreislauf-System. Mal mit, mal ohne motivierende Musik verbessern Sie neben Beweglichkeit und Koordination 45 Minuten lang spielerisch auch Ihre Ausdauer.

Das Training findet in etwa brusttiefem Wasser bei 31°C statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**+ ULC Sportwelt, Bad**

Hermann-Ritter-Straße 100, 28197 Bremen

Montag	17.00 Uhr · 17.45 Uhr	9,00 Euro
Mittwoch	16.45 Uhr	9,00 Euro

**+ Luisental-Therme**

Brucknerstraße 15, 28359 Bremen

Montag	11.15 · 12.00 · 12.45 Uhr	7,50 Euro
Mittwoch	14.15 · 15.00 · 15.45 · 16.30 Uhr	7,50 Euro
Donnerstag	19.15 · 20 Uhr	8,40 Euro

**+ Bad des Berufsbildungswerks**

Universitätsallee 20, 28359 Bremen

Dienstag	14.00 · 14.45 Uhr	6,50 Euro
Mittwoch	11.30 · 12.15 · 13.15 Uhr	6,50 Euro
Freitag	14.00 · 14.45 Uhr	6,50 Euro



**Aqua Cycling**

Sind Sie schon einmal im Wasser Rad gefahren? Nein? Probieren Sie es aus! Das leicht erlernbare Kraft-Ausdauertraining schont Gelenke und Bänder – und dass, obwohl ununterbrochen kräftig gestrampelt wird. Denn im Wasser ist der Körper fast schwerelos.

Im Gegensatz zum Radfahren im Trockenen beansprucht AquaCycling den gesamten Körper. Der effektive Mix unterschiedlicher Beinpositionen gepaart mit einem effizienten Oberkörpertraining bringt bei aktivierender Musik den gesamten Körper in Schwung. Dazu ist das Radeln im Wasser ist ein echter Fatburner und strafft das Gewebe.

Diese Sportart eignet sich für jedes Alter und jeden Trainingszustand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**+ ULC Sportwelt, Schwimmbad**

Hermann-Ritter-Straße 100, 28197 Bremen

Montag	20.45 Uhr
Dienstag	20.30 Uhr
Mittwoch	17.30 Uhr
Freitag	10.45 Uhr

10 Euro pro Termin (45 Minuten)  
Freie Plätze auf Anfrage.



**POWRX®**

Hohe Effektivität bei geringem Zeitaufwand? POWrX macht es möglich. Das Vibrationsplatten-training ist so effektiv, weil es ganz besonders die Tiefenmuskulatur stimuliert. Die Schwingungen, die von der Platte an den Körper abgegeben werden, bewirken zunächst eine Dehnung im Muskel. Dann folgt ein automatisches Zusammenziehen plus Anspannung. Zusätzliche aktive Bewegungen in Form von dynamischen Übungen machen das Training noch intensiver. Die Trainingseinheiten dauern nur 40 Minuten und verbessern Muskelkraft, Entspannung, Dehnfähigkeit, Beweglichkeit und die Figur.

Nach einem individuellen Probetraining, ist der Einstieg in eine bestehende Gruppe möglich.

**+ DRK Haus 1**

Untergeschoss POWrX-Raum  
Wachmannstraße 9, 28209 Bremen

Montag	16.15 · 18.45 · 19.30 Uhr
Mittwoch	12.45 · 17.00 · 17.45 · 18.30 Uhr
Freitag	9.00 Uhr
Samstag	10.00 Uhr

10 Euro pro Termin (40 Minuten)  
Freie Plätze auf Anfrage.