



Pressemitteilung

Bremen, 25. April 2022

14/22



Neue Bewegungskurse im DRK Begegnungszentrum Haferkamp

Im DRK Begegnungszentrum Haferkamp, Haferkamp 8, in Bremen-Walle, starten im Mai eine Vielzahl von zusätzlichen Bewegungskursen für Seniorinnen und Senioren. Für alle Menschen, die nach so langer Zeit, in der man sich nicht wie gewohnt bewegen konnte, gerne auf sanfte Art etwas für Körper (Gelenke und Muskulatur) und Seele tun möchten.

1. Tai-Chi für Seniorinnen und Senioren

Für Seniorinnen und Senioren aller Altersgruppen. Leichte Tai-Chi-Übungen, die die Gesundheit und Beweglichkeit fördern, für Anfängerinnen und Anfänger, um sich leicht bewegen zu können und diese Art der Bewegung kennenzulernen.

Wann: montags von 10:30-11:30 Uhr

Wie oft: 20 Termine

Beginn: 2. Mai 2022 - Kosten für den gesamten Kurs: 20,-€.

2. Rollatorenrundgang im Grünzug

Treffpunkt Haferkamp: Einfach gemeinsam raus und beschützt und angeleitet durch den Kursleiter durch den Waller Grünzug mit dem Rollator. Für alle Seniorinnen und Senioren mit Rollator, die sich gerne in der Gemeinschaft bewegen möchten. Bei schlechtem Wetter findet es drinnen statt.

Wann: donnerstags von 14:30-15:30 Uhr

Wie oft: 10 Termine

Beginn: 5. Mai 2022 - Kosten für den gesamten Kurs: 5,-€.

3. Balanceschnuppereinführungskurs

Dieses ist ein Schnupperkurs für Seniorinnen und Senioren, die wieder mehr Gleichgewicht und Standfestigkeit erlangen wollen und Sturzprophylaxe durchführen möchten.

Unter Anleitung des Balancekurstrainers sollen die Teilnehmenden Gleichgewichts- und Sturzprophylaxeübungen durchführen, wobei hier körperliche und mentale Übungen kombiniert werden. Eine Pause mit Getränken und Gebäck ist selbstverständlich eingeplant.

Deutsches Rotes
Kreuz

Kreisverband
Bremen e.V.

Wachmannstraße 9
28209 Bremen
Tel. (0421) 34 03 - 0
www.drk-bremen.de

Pressestelle

Lübbo Roewer
Kommunikation
und Marketing

Tel.: (0421) 34 03 – 159
Mobil: 0173 – 60 80 953
roewer@drk-bremen.de

Die sieben Grundsätze
der Rotkreuz- und
Rothalbmondbewegung

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität

Wann: Donnerstag von 15:00-15:45 Uhr

Wie oft: 1 Termin

Beginn: 5. Mai 2022 - Kosten für diesen Schnupperkurs: 5,-€.

4. „Natürlich im Gleichgewicht“-Balancekurs für Seniorinnen und Senioren

Unter Anleitung des Gleichgewichtskurstrainers lernen die Teilnehmenden Gleichgewichts- und Sturzprophylaxeübungen kennen, wobei hier körperliche und mentale Übungen kombiniert werden, um die Gefahr von Stürzen zu verringern.

Wann: donnerstags von 14:30-15:30 Uhr

Wie oft: 10 Termine

Beginn: 14. Mai 2022 - Kosten für den gesamten Kurs: 10,-€.

5. Sanfte Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren, die sich gerne in der Gemeinschaft bewegen möchten und ihre Beweglichkeit fördern möchten, aber sich dabei sicherer im Sitzen fühlen.

Wann: dienstags von 15:00-15:45 Uhr

Wie oft: 8 Termine

Beginn: 10. Mai 2022 - Kosten für den gesamten Kurs: 8,-€.

6. Boule im Grünzug - Männerkurs

Treffpunkt: Am Begegnungszentrum Haferkamp zum Boulespiel im Grünzug- unter Anleitung eines Kursleiters-. Für Männer, die sich auch gerne nur einmal untereinander treffen möchten und das Boule-Spielen mit flexiblen Bällen kennenlernen wollen, um dadurch in Bewegung und ins Gespräch zu kommen. Und hinterher oder bei Regen kann man sich im Begegnungszentrum noch zu einer Tasse Kaffee treffen.

Wann: freitags von 14:30-15:30 Uhr

Wie oft: 10 Termine

Beginn: 6. Mai 2022 - Kosten für den gesamten Kurs: 10,-€.

All diese Kurse werden im Rahmen eines Projekts gefördert von der Lotterie GlücksSpirale.

Kontakt zur Teilnahme an den Kursen:

Angelika Hofrichter: Telefon: 0421 2405 199 oder mailen bz-haferkamp@drk-bremen.de und im BZ Haferkamp 8, 28217 Bremen.

Im BZ Haferkamp gilt die 3 G Regel.