



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

## **Pressemeldung**

Bremen, 15.12.2023

34/23

# **Fit ins neue Jahr mit dem DRK Shake it: Vibrationsplattentraining in Bremen!**

Starten Sie fit ins Jahr 2024! Das DRK Kreisverband Bremen bietet eine innovative Möglichkeit, seine Fitnessziele zu erreichen: das Vibrationsplattentraining.

In nur 40 Minuten pro Session, können Bremer Bürger:innen aller Fitnessstufen – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen – ihre körperliche Gesundheit ganzheitlich verbessern. Dieses Training stärkt Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination auf effiziente Weise.

Besonders interessant für die Bewohner Bremens: Das Training findet im Begegnungszentrum in der Wachmannstraße statt, einer Einrichtung des DRK Kreisverband Bremen e.V.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Catharina Reppin und Ulrike Otto zur Verfügung.

**Kontakt** Catharina Reppin/Ulrike Otto  
Tel: 0421 3403156  
E-Mail: [bz-schwachhausen@drk-bremen.de](mailto:bz-schwachhausen@drk-bremen.de)

Das Begegnungszentrum in der Wachmannstraße ist eine Einrichtung des DRK Kreisverband Bremen e.V.

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

**Deutsches  
Rotes Kreuz**

**Kreisverband  
Bremen e.V.**

Wachmannstraße 9  
28209 Bremen  
Tel. +49 421 34 03 - 0  
[www.drk-bremen.de](http://www.drk-bremen.de)

**Pressestelle  
Claudia Puzik**

+49 421 34 03 159  
+49 173 60 80 980  
[claudia.puzik@drk-bremen.de](mailto:claudia.puzik@drk-bremen.de)

**Die sieben Grundsätze  
der Rotkreuz- und  
Rothalbmondbewegung**

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