

# Pressemitteilung

Neue Kurse im DRK-Begegnungszentrum Plus Haferkamp

## Neu ab Mai: Balancetraining und Rückenfit

Bremen, den 08.05.2025  
011/2025

Fit und mobil bleiben, auch im fortgeschrittenen Alter – um das zu erreichen helfen gezielte Übungen und Fitness-Angebote. Mit „Rückenfit“ und „Balancetraining“ bietet das Begegnungszentrum Haferkamp vom Deutschen Roten Kreuz (DRK) zwei neue Kurse ab dem 20. Mai 2025, die sich genau diesem Thema widmen. Die Kursgebühren belaufen sich auf 3 Euro pro Übungsstunde. Um vorherige Anmeldung beim Haferkamp wird gebeten.

Stürze im Alter können gravierende Folgen haben – mit den richtigen Übungen lassen diese sich aber oft vermeiden. Das Balancetraining vom DRK Bremen unterstützt eine bessere Standfestigkeit, verbessert die Beweglichkeit und sorgt für mehr Sicherheit im Alltag. Robert Klein, lizenzierter Übungsleiter für Rehabilitationssport, setzt bei diesem Fitness-Programm auf gezieltes Gleichgewichtstraining, Kräftigungsübungen und praktische Alltagstipps. Der Kurs findet ab dem 20. Mai immer dienstags von 11.30 bis 12.15 Uhr im Begegnungszentrum Plus Haferkamp statt.

Wer Rückenschmerzen vorbeugen, oder bereits vorhandene Schmerzen lindern möchte, ist beim Rückenfit-Kurs genau richtig. Der Kurs hilft nicht nur Rückenschmerzen entgegenzuwirken, er sorgt auch für eine bessere Körperhaltung und weniger Verspannungen. Das unterstützt beim Stressabbau und mehr Ausgeglichenheit. Auch hier übernimmt mit Robert Klein ein lizenzierter Übungsleiter für Rehabilitationssport das gezielte Training. Rückenfit findet ab dem 20. Mai immer dienstags von 12.30 bis 13.15 Uhr im Haferkamp statt.

Beide Kurse können ohne Vorkenntnisse genutzt werden und eignen sich für alle Fitness-Level. Fragen und Anmeldungen rund um das Angebot nimmt Angelika Hofrichter vom DRK-Begegnungszentrum Haferkamp unter Telefon 0421 2405199 oder bz-haferkamp@drk-bremen.de gern entgegen.

**Deutsches  
Rotes Kreuz**

**im Land  
Bremen**

**Ansprechpartnerin für Medien**  
DRK-Pressestelle Bremen  
Sylvia Schuchardt  
Tel. +49 421 34 03 159  
sylvia.schuchardt@drk-bremen.de

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

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

Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) unterstützt Menschen im Alltag und in Notsituationen. Im DRK-Kreisverband Bremen nehmen mehr als 1.400 Mitarbeitende wichtige Aufgaben des Gemeinwesens wahr: Ob in der Kindertagesbetreuung, der stationären oder ambulanten Jugendhilfe, in der Familienbildung, den sozialen Diensten, im Sanitäts- und Rettungsdienst, im Gesundheitswesen, oder auch im Zentrum für Schule und Beruf. Auch in die Eingliederungs- und Flüchtlingshilfe, in der Unterstützung für ältere Menschen oder im Katastrophenschutz ist das DRK Bremen stets an der Seite derjenigen, die Hilfe und Unterstützung brauchen. Darüber hinaus leisten zahlreiche ehrenamtliche Mitglieder einen wichtigen Beitrag in dem breit gefächerten Tätigkeitsfeld des Bremer Kreisverbandes vom Sanitätsdienst über die Betreuung und Logistik bis zur ehrenamtlichen Sozialarbeit. Weitere Informationen zum DRK KV HB unter [www.drk-bremen.de](http://www.drk-bremen.de).