



GUTE VORSÄTZE 2025

Mehr Bewegung mit dem Bremer HC

Wer kennt es nicht: neues Jahr, neues Glück – und gute Vorsätze! Wir starten ins neue Jahr mit dem Wunsch, aktiver zu werden und mehr Sport zu treiben. Doch der Alltag macht es uns oft schwer, diese Vorsätze langfristig umzusetzen.

Im Bremer Hockey-Club finden Bremer aller Alters- und Fitnessstufen vielseitige Angebote und einen unkomplizierten Einstieg mit einem klaren Fokus auf Spaß an der Bewegung. Denn nur so lassen sich die guten Vorsätze auch in die Tat umsetzen.

Fitness in der Redbox

Das Herzstück der Fitnesswelt im BHC: Die Redbox bietet mit ihren modernen, lichtdurchfluteten Kursräumen, einer großzügigen Trainingsfläche und einem sympathisch-kompetenten Trainerteam optimale Bedingungen für alle, die fit werden oder bleiben möchten. Probetrainings sind in der Redbox jederzeit unkompliziert möglich.

Kurse: Ob Entspannung, Muskelaufbau oder Ausdauertraining – beim vielseitigen Kursangebot ist für jeden etwas dabei. Neben

Klassikern wie Yoga, Pilates und Aerobic gibt es auch moderne Alternativen wie TRX Schlingentraining, Tabata oder TOSOX. Mit „Stay fit – Stay young“ bleiben auch etwas Ältere aktiv und gesund. Regelmäßige Belastungsuntersuchungen einschließlich EKGs helfen, die Fitness individuell zu erhalten und zu verbessern. Das Programm „Rückenfit“ stärkt haltungsrelevante Muskeln und beugt Beschwerden vor. Die angebotenen Reha-Kurse richten sich an Menschen mit körperlichen Einschränkungen und fördern gezielt Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität. Unter der Anleitung von zertifizierten Reha-Trainern hilft dieses Angebot, Beweglichkeit wiederherzustellen, Schmerzen zu lindern und die Freude an der Bewegung zurückzugewinnen. Ergänzend dazu bietet der BHC mit dem ärztlich betreuten Herzsport eine Rehabilitationsmaßnahme für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen an.



Fitness: Die obere Etage der Redbox ist vollständig mit modernen Kraft- und Ausdauergeräten ausgestattet. Mit erhöhtem Blick auf die weitläufige Sportanlage des BHC können wahlweise Kondition oder Muskeln aufgebaut werden.

Eltern-Ticket für die Redbox

Mit dem günstigen Eltern-Ticket (10er-Karte für 100 Euro) können Eltern die Wartezeit während des Trainings ihrer Kinder sinnvoll in der Redbox für ihre eigene Fitness nutzen.



Tennis: Technik, Spaß und Teamgeist

Tennis im BHC ist ein Sport für alle Generationen. Die Jagd nach dem gelben Ball ist ein Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Flexibilität fördert. Kalorien verbrennen, während man Spaß hat: eine optimale Kombination!

Kinder und Jugendliche: Mit 150 Kindern und Jugendlichen freut sich eine der größten Tennisjugendabteilungen in Bremen auf weitere Verstärkung. Bereits ab vier Jahren können Kinder spielerisch den Umgang mit Schläger und Ball lernen. Die „Kids-Welcome“-Mitgliedschaft (199 Euro für sechs Monate inkl. Training) ermöglicht für 6- bis 10-Jährige einen unkomplizierten Einstieg. Leihschläger sind auf Wunsch vorhanden.

Erwachsene: Ob als Freizeit- oder Mannschaftsspieler – beim BHC gibt es für alle Interessen und Leistungsstärken passende Angebote. Das Trainerteam bietet Einzel- und Gruppentraining sowie Taktik- und Techniktraining an. Besonders praktisch: Über das Buchungssystem „Book & Play“ können auch Nicht-Mitglieder in der Wintersaison unkompliziert freie Hallenstunden reservieren. Turniere und Events: Ob interne Spaßturniere, Kennenlernerevents oder das traditionsreiche Green & Orange Cup-Turnier – beim BHC gibt es viele Gelegenheiten, das eigene Können unter Beweis zu stellen und gemeinsam Spaß zu haben. Feriencamps für Kinder und Jugendliche runden das Angebot ab und sorgen für sportliche Highlights in den Schulferien.

Hockey: Der Teamsport für Jung und Alt

Hockey ist ein dynamischer Sport, der Motorik, Koordination, Konzentration, Schnelligkeit und Teamgeist vereint. Im BHC finden sowohl Kinder als auch Erwachsene ideale Möglichkeiten, diesen faszinierenden Sport zu entdecken oder ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Kinder und Jugendliche: Bereits die Jüngsten ab Jahrgang 2020 können beim Mini-Hockey einsteigen. Nach drei kostenlosen Schnuppertrainings bietet die Mini-Hockey-Mitgliedschaft (99 Euro für sechs Monate inkl. Training) Kindern bis 10 Jahren einen günstigen Einstieg. Dank Mini-Mama Andrea Schmedes und ihrem engagierten Team lernen die Minis nicht nur sportliche Grundlagen, sondern haben auch bei gemeinsamen Aktionen wie Faschings- oder Weihnachtstraining oder dem Einlaufen mit den Bundesliga-Damen jede Menge Spaß.



Erwachsene: Junge Erwachsene können sich im BHC in den Teams der 1. Damen und Herren überregional in der Bundesliga bzw. Regionalliga messen. Die 2. Mannschaften bieten einen entspannteren Leistungsanspruch mit noch mehr Fokus auf Spaß. Erfahrene Hockeyspieler Ü40 sind bei den „Tukans“ genau richtig. Diese lebensfrohe Gemeinschaft trainiert regelmäßig, nimmt an Turnieren teil und organisiert gemeinsame Reisen – eine perfekte Mischung aus Sport und Geselligkeit. Für Eltern ohne Hockeyerfahrung gibt es das Elternhockey. Hier steht Freude an der Bewegung und der unkomplizierte Einstieg in den Hockeysport im Mittelpunkt – perfekt für alle, die etwas Neues ausprobieren möchten.



Padel: Der Trend-Sport für alle

Die zwei 2022 erbauten Premium-Padelplätze des BHC sind ein Highlight der großzügigen Anlage am Heinrich-Baden-Weg. Mit Flutlichtanlage und ganzjähriger Bespielbarkeit eignet sich Padel ideal für Einsteiger und Profis gleichermaßen. Schon ab 3 Euro pro Person und Stunde können auch Nicht-Mitglieder auf den Plätzen spielen. Leihschläger und eine unkomplizierte Buchung machen den Einstieg in diese Trendsportart kinderleicht.



Starten Sie 2025 aktiv durch!

Im Bremer Hockey-Club findet sich für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel das passende Angebot. Unkomplizierte Einstiegsmodelle und Schnuppermöglichkeiten machen den Weg zu einem aktiveren Lebensstil leicht. Egal, ob Sie fit ins neue Jahr starten oder neue Sportarten ausprobieren möchten – der BHC ist Ihr Partner für einen bewegten Start in 2025!

Text: Anne Günter, Fotos: BHC/Axel Kaste

INFO

im Internet unter www.bremerhockeyclub.de

telefonisch unter 0421- 33 65 00 10

per Mail an: info@bremerhockeyclub.de