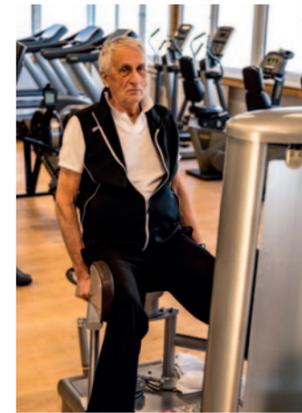




„Simone hat eine tolle Persönlichkeit, die mit viel Fachwissen und mit Ehrlichkeit glänzt. Sie korrigiert uns und hat immer ein offenes Ohr.“
(BHC-Mitglied Inga)



» **Unsere Mitglieder sind uns extrem treu und verbunden. Die meisten kommen schon viele Jahre zu uns!**« Iris Breckwoldt

medizinischen Eingangsuntersuchung. Dr. Horst Elbrecht, Internist, Sportmediziner und selbst langjähriges Vereinsmitglied, nimmt sich ausreichend Zeit für die Anamnese (körperliche Vorgeschichte) und Untersuchung der Mitglieder. Dysbalancen und Instabilitäten des Bewegungsapparates werden erkannt und bei der individuellen Trainingsplanung berücksichtigt. Durch eine Belastungsuntersuchung werden mögliche Risiken hinsichtlich der Herz-Kreislauf-Belastbarkeit weitgehend ausgeschlossen. „Besonders für Nichtsportler ein riesiger Vorteil, um sich richtig einschätzen zu können und um übertriebenen Ehrgeiz zu bremsen“, erklärt Doc Elbrecht.

redbox Atmosphäre

Das Besondere an der redbox ist ihre familiäre Atmosphäre und der persönliche, sehr zugewandte Kontakt zwischen dem Team und den Mitgliedern. „Wir sind keine unpersönliche Muckibude“, erklärt Iris Breckwoldt schmunzelnd. Die 54-Jährige ist schon viele Jahre die gute Seele der redbox – immer gut gelaunt hat sie stets ein offenes Ohr und freundliches Wort für jeden.

„Mir ist es ganz wichtig, immer für unsere Mitglieder da zu sein, damit sich hier jeder gut aufgehoben und wohlfühlt.“ Das kommt gut an und zeigt sich auch in der geringen Fluktuation und ausgeprägten Mitgliederentreue.

Text: Anne Günter, Fotos: Axel Kaste/Bremer Hockey-Club

BREMER HOCKEY-CLUB
10 JAHRE REDBOX

Zehn Jahre ist es nun schon her, dass der Bremer HC sein umfangreiches Sportangebot mit der redbox krönte. Herzstück des Oberneulander Fitness-Zentrums sind zwei Kursräume und eine große Trainingsfläche mit Kraft- und Ausdauergeräten, die fast die gesamte obere Etage einnimmt. Für Frischluft-Fans gibt es zusätzlich einen Fitness-Outdoorbereich.



« **Gerade im mittleren und höheren Lebensalter ist der Profit von moderatem Krafttraining für Gesundheit und Fitness besonders groß!**« Dr. Horst Elbrecht

vieren. Dabei darf der Spaß natürlich nicht zu kurz kommen! Ein sympathisches Team aus gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainern achtet auf die korrekte Ausführung der Bewegungsabläufe und vermittelt eine Extraportion Motivation und Spaß – sowohl auf der Fläche als auch in den Kursen.

Bewegungsablauf falsch ist, kann dieser auch entsprechend korrigiert werden.“

redbox Service

Ein Service, den der BHC nicht nur, aber besonders im Reha-Sport kostenfrei anbietet, ist die Durchführung einer sport-

redbox Know-how

Axel Kolb ist ausgebildeter Fitnesstrainer mit A-Lizenz und legt viel Wert auf einen individuell gut abgestimmten Trainingsplan. „Die Basis beim Training in der redbox bildet die Auswahl der richtigen Übung für den gewünschten Erfolg. Während des Trainings ist es dann essenziell, die Bewegungsmuster des Trainierenden korrekt zu analysieren und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen. Nur wenn der Trainer in Echtzeit erkennt, was im

redbox für alle

Im Zentrum der Sportanlage am Heinrich-Baden-Weg bietet die redbox optimale Trainingsmöglichkeiten für alle – vom gesundheitsbewussten Freizeitsport bis zu

den ambitionierten Leistungssportlern, von Athletiktraining bis Reha-Sport. Das erklärte Ziel ist es, alle Menschen, auch mit Funktions-, Belastungs- und Aktivitätseinschränkungen, zum langfristigen und eigenverantwortlichen Sporttreiben zu moti-

» **Wir freuen uns auch über die zahlreichen Golfer von unserem Nachbarclub GCO, die durch gezieltes Krafttraining bei uns ihr Golfspiel nachhaltig verbessern.**« Axel Kolb



Das sympathische Team der redbox: Dr. „Doc“ Horst Elbrecht, Iris Breckwoldt, Axel Kolb (v.li.).

OPEN CLUB & 10 JAHRE REDBOX

Mitmachttag im Bremer Hockey-Club am 24.8.2024 von 14.00 bis 17.00 Uhr

Der BHC bietet an diesem Samstag allen Interessenten die Möglichkeit, sich über die Trainingsfläche und Kurse der redbox zu informieren und auf Wunsch auch mit kleinen Probe-Trainingseinheiten ganz unverbindlich auszuprobieren. Parallel dazu gibt es ein attraktives Rahmenprogramm für Groß und Klein und leckeres Essen und Getränke in der BHC-Gastro.

Weitere Infos zeitnah unter www.bremerhockeyclub.de

