

Ortsverein
Henstedt-Ulzburg e.V.



Alltagsfit

Fit und vital im Alltag



www.drk-henstedt-ulzburg.de

Fällt Ihnen das Treppensteigen schwer? Oder begleiten Sie Ängste beim Gehen?

Gezieltes Training für Muskeln und Balance macht stark und standhaft, damit man auch in ein paar Jahren den Alltag noch sicher meistern kann.

Dieser Kurs nimmt Ängste, gibt Sicherheit, stärkt und gibt mit leichten Übungen für jeden Kraft zurück. Die Übungen erfolgen im Sitzen und im Stehen, den Abschluss der Stunde bildet immer ein Entspannungsteil.

Ziel ist es Möglichkeiten zu erkennen, wie man Übungen im Alltag einbaut, um mehr Sicherheitsgefühl zu erlangen.

Bei Interesse und für genaue Termine wenden Sie sich an:

DRK Geschäftsstelle
Dammstücken 39
24558 Henstedt-Ulzburg

Tel.: 0 41 93 / 96 91 91
info@drk-henstedt-ulzburg.de

www.drk-hu.de

Wir freuen uns auf Sie!

