

Redaktionen der örtlichen Zeitungen

Dammstücken 39
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193 / 96 91 91
Fax 04193 / 96 91 92
info@drk-hu.de
www.drk-hu.de

Mirko Brix
Vorsitzender

Tel. 04193 / 89 24 84
Fax 04193 / 89 24 85
mirko.brix@drk-hu.de

VR-Bank in Holstein e.G.
Henstedt-Ulzburg
GENODEF1PIN
DE10221914050065538500

Pressemeldung

Noch Plätze frei bei DRK Sport Angeboten

Für alle, die sich nach der langen, Pandemie bedingten Bewegungspause steif, matt und lustlos fühlen bietet das DRK in Henstedt-Ulzburg genau das Richtige.

In lockerer Atmosphäre trainieren die Teilnehmer unter der Leitung von Silvia Haack zum Beispiel ihre Koordination, Gleichgewicht und die Muskulatur. Auf diese Weise verbessern sich das Körpergefühl und die Reaktionsschnelligkeit, gleichzeitig wird die Beweglichkeit erhalten und die Ausdauer erhöht. Mit leichten Übungen erreichen die Teilnehmer allmählich wieder eine bessere Leistungsfähigkeit, und beugen Verletzungen durch Stürze vor. Immer montags um 10.00 Uhr sind noch Plätze frei.

Unter den Namen *Mind Body* und *Walk&Relax* bietet die erfahrene Entspannungstrainerin Renate Grotherr beim DRK-Ortsverein in Henstedt-Ulzburg Kurse speziell für gestresste und angespannte Menschen an. Sie richten sich an alle, die sich eine Auszeit gönnen und den täglichen Belastungen durch Kinder, Partner, Haushalt und Beruf ruhiger, entspannter und gelassener begegnen wollen.

Im Vordergrund steht nicht der Leistungsaspekt, sondern die Entspannung und Steigerung der inneren Gelassenheit. *Mind Body* bietet Übungen (auch für Anfänger) zur Entspannung aus verschiedenen Entspannungsverfahren (z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Atemübungen und Yoga).

„Bei *Walk&Relax* geht es zusätzlich um eine Kombination aus Walken ohne Stöcker, Dehnübungen und Atemübungen, die unsere Lunge in dieser schweren Zeit stärken“, berichtet Renate Grotherr. „Gerade jetzt in der Pandemie, wo viele unter schwierigen Bedingungen von daheim arbeiten müssen, kommt es häufiger zu Stress und auch Haltungsschäden“, berichtet sie weiter.

Walk&Relax findet dabei immer mittwochs in der Zeit von 18.00-19.00 Uhr statt und die *Mind Body* Kurse finden mittwochs in der Zeit von 19.30 – 20.45 Uhr statt. Für alle Kurse ist eine Anmeldung in der DRK Geschäftsstelle unter 04193-969191 oder info@drk-henstedt-ulzburg.de nötig. Mehr Informationen zu den Kursen finden Sie auch unter <https://drk-hu.de>.