

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

Entspannung und Fitness beim DRK

Für alle, die sich nach mehr Bewegung sehnen 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 vor. Immer montags um 10.00 Uhr sind noch Plätze frei.

Aufgrund der starken Nachfrage wurde auch das Yoga-Angebot erweitert. Neben den beliebten Hatha Kursen gibt es nun auch neue Kurse in denen verschiedene Techniken kombiniert werden. „Ich stelle mich immer auf meine Teilnehmer und Teilnehmerinnen ein“, so Yogalehrerin Tanya Wysocki. Immer dienstags in der Zeit von 19.30 – 21.00 Uhr sind noch wenige 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 abgspannte Menschen an. *Mind Body* bietet auch Anfängern Übungen zur Entspannung aus verschiedenen Verfahren wie 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. *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>.