



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

**DRK-Ortsverein  
Henstedt-Ulzburg e.V.**

DRK-Ortsverein Henstedt-Ulzburg e.V. Dammstücken 39 24558 Henstedt-Ulzburg

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**

### **DRK Kursprogramm startet mit Schnupperangebot**

Wer im Alter vital und fit bleiben will, um das Leben zu genießen braucht Bewegung! Regelmäßige Bewegung ist unerlässlich, um die Leistungsfähigkeit des Körpers, die Mobilität und Selbständigkeit zu erhalten. Das DRK Henstedt-Ulzburg bietet Ihnen ein buntes Programm aus Gesundheitskursen, die Ihnen dabei helfen Ihre Gesundheit zu erhalten.

Das Kursprogramm wurde gleich um drei Angebote erweitert und startet diesmal mit dem Schnuppertermin für alle Interessierten. „Ich möchte mit meinen Angeboten dazu beitragen, dass sich die Menschen im Alter sicher und fit fühlen“, so Trainerin Gabriele Kämpfert. Daher bietet sie die Kurse „Rollator-FIT“, „Stuhlgymnastik“ und „Stretching und Entspannung für Ältere“ an. Die Kurse wendet sich an alle Älteren, die sich über ein wenig Abwechslung und Ablenkung in Ihrem Alltag freuen und quasi nebenbei in ruhiger und vertrauensvoller Atmosphäre mit umfangreichen Dehnübungen ihren Körper wieder etwas geschmeidiger machen möchten.

Der Schnuppertermin findet am 24. Juni 2024 in den Räumen des DRK-Ortsvereins am Dammstücken 39 in Henstedt-Ulzburg mit folgender Kursreihe statt.

9.00 – 9.45 Stretching und Entspannung für Ältere  
10.00 – 10.45 Rollator-FIT  
11.00 – 11.45 Stuhlgymnastik

Für die Teilnahme ist eine Anmeldung in der DRK-Geschäftsstelle unter 04193-969191 oder info@drk-hu.de nötig. Mehr Informationen, auch zu allen weiteren Kursen finden Sie auch im Internet unter <https://drk-hu.de>.