



**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

Freie Plätze im beliebten DRK Yoga-Programm

Für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, Ruhe und Entspannung finden möchten, bietet der Ortsverein Henstedt-Ulzburg des Deutschen Roten Kreuzes in seinen Räumen Dammstücken 39 Yoga-Kurse an. Unter der Anleitung der Yoga-Lehrerin Claudia Rusch finden jeweils mittwochs in der Zeit von 10.15 bis 11.45 Uhr die Übungsstunden statt. Am 07.08.2024 beginnt ein neuer Kurs, der auch von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. Er umfasst zehn Vormittage und der Preis beträgt € 150,00. Es sind noch wenige Plätze frei und auch Einsteigerinnen sind herzlich willkommen.

Aber auch bei weiteren Angeboten gibt es noch freie Plätze. 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 Reaktionsgeschwindigkeit, 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 9.00, 10.00 und 11.00 Uhr sind noch Plätze frei.

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>.