

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 Herbstprogramm startet mit Sitzgymnastik

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 Herbstprogramm startet diesmal mit einem neuen Kurs für alle, die sich die üblichen Bewegungsprogramme nicht mehr zutrauen, sich aber ihre Beweglichkeit erhalten wollen. „Mit Sitzgymnastik möchte ich dazu beitragen, dass sich Menschen im Alter weiterhin fit fühlen“, so Trainerin Gabriele Kämpfert. Der Kurs wendet sich an alle, die sich über ein wenig Abwechslung und Ablenkung in Ihrem Alltag freuen und quasi nebenbei in ruhiger und vertrauensvoller Atmosphäre mit umfangreichen Übungen ihren Körper wieder etwas geschmeidiger machen möchten.

Der Kurs mit 8 Vormittagen startet am 18. November 2024 um 11.00 Uhr in den Räumen des DRK Ortsvereins am Dammstücken 39 in Henstedt-Ulzburg. Der Preis beträgt 70,-€ pro Person.

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