

Die Kurse auf einen Blick.

Gymnastik

Regelmäßige leichte sportliche Betätigung verbessert gerade bei älteren Menschen das Wohlbefinden. Sanfte, gezielte Übungen erhalten und verbessern die allgemeine Beweglichkeit, während mit gezielten Koordinationsübungen der Geist gestärkt wird.

Wassergymnastik

Ins warme Wasser eintauchen und den Alltag vergessen, die gesamte Muskulatur stimulieren und kräftigen, Koordination und Kondition verbessern, Gelenke mobilisieren, Bewegungseinschränkungen entgegenwirken – und nicht zuletzt: einfach die Schwerelosigkeit genießen.

Yoga

Die TeilnehmerInnen lernen, ihrem Körper mehr Bewusstheit zu schenken und auf seine Bedürfnisse zu achten. Über eine vertiefte Atmung wird Ruhe und Ausgeglichenheit erlangt. Inhaltliche Schwerpunkte bilden Körperhaltungen, Atemtechniken und Konzentrationsübungen.

Tanzen

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an junge und ältere Menschen, die Freude an Bewegung nach Musik haben. Internationale Folkloretänze und Elemente sowie Formen aus Mode- und Gesellschaftstanz gehören zum Repertoire.

Gedächtnistraining

Bewegung und Training sind für unser Gehirn genauso wichtig wie für unser Herz und alle anderen Muskeln. Wenn das Lernen „Vorfreude auf uns selbst“ ist, dann ist das lebenslange „Lernen über das Lernen“ das wirkungsvollste Mittel nicht nur gegen Vergesslichkeit und Demenz, sondern auch gegen Altersdepression. Außerdem wirkt unser Gedächtnistraining nicht nur präventiv, sondern auch in der Gegenwart: durch einfachen Spaß!

Lange gut leben.

Mit unseren Angeboten und Dienstleistungen.

- Hausnotruf und Mobilruf
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Einkaufsservice
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege
- Essen auf Rädern
- Krankentransport
- Mobile Dienste
- Rotkreuzkurse, u. a. Erste Hilfe
- Gesundheitsprogramme
- Fahrdienste
- Schulbegleitungen
- Betreutes Reisen
- Frauenberatungsstelle
- Eltern-Baby-Kurse
- Kleiderstuben
- Selbsthilfe-Gruppen „Leben mit Krebs“

DRK-Kreisverband Rems-Murr e. V.

Henri-Dunant-Str. 1
71334 Waiblingen

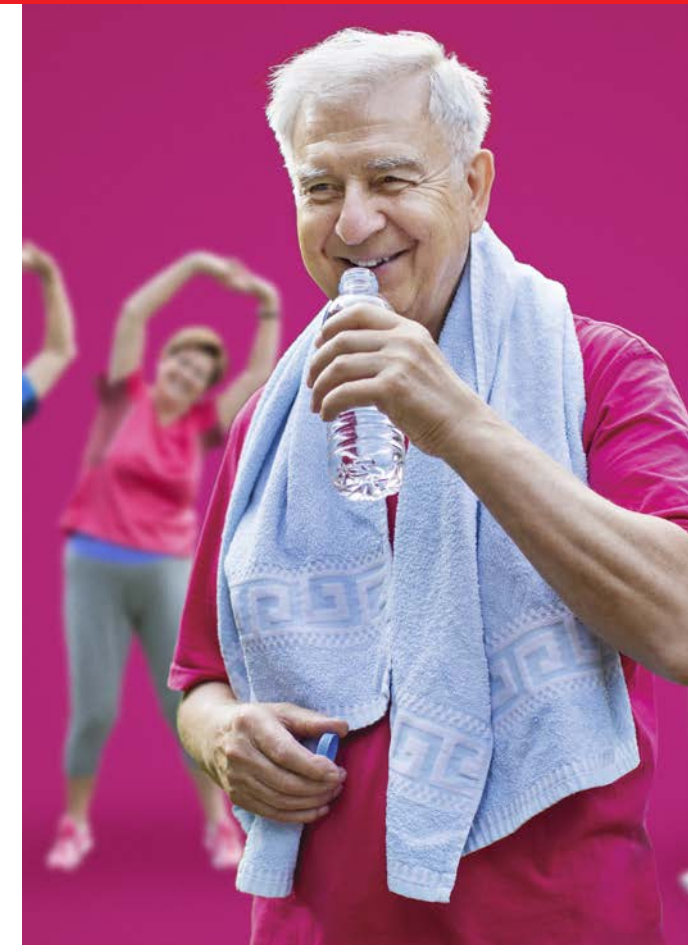
Ihre Ansprechpartnerin:

Karin Gericke
Tel.: 0 71 91 / 95 36 91
Karin.Gericke@drk-remm-murr.de
www.drk-remm-murr.de

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Ortsverein:

Gesundheits- programme.

Bunter, gesünder, beweglicher.



„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Das wussten schon die alten Griechen. Ich weiß nur eins: Ich fühle mich schon ganz wie zu Hause.“



DRK-Gesundheitsprogramme

Zeit für das Wichtigste.

Hauptsache gesund! Es gibt Wahrheiten, die tatsächlich keine Meinungsforschung brauchen.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ – Wer wollte Schopenhauer darin widersprechen? Das Dumme ist nur: An Krankheiten oder Gebrechen herrscht wirklich kein Mangel.

Tun wir also etwas dagegen! – Nehmen wir uns doch einfach einmal Zeit für das Wichtigste auf der Welt: unsere Gesundheit. Das Rote Kreuz weiß, wie's geht: Bringen wir Bewegung in unser Leben, in Körper und Geist – aber am besten nicht jede(r) für sich allein! Dann ist Prävention nämlich viel mehr als eine Pflichtübung. So wie Gesundheit keine Norm ist – sondern ein

Glück. Fassen Sie es beim Schopf: Das DRK hilft Ihnen gern dabei, es ist schon ganz in Ihrer Nähe!

Bewegung hilft – und macht Spaß.

Zum Glück gibt es viele Arten, sich zu bewegen. Und viele gute Gründe: vorbeugend etwas für die eigene Gesundheit zu tun, bereits vorhandene Einschränkungen oder Erkrankungen zu stoppen oder zumindest zu bremsen – schließlich aber auch, einfach Spaß zu haben: an gemeinsamen, wohltuenden Aktivitäten in einer sympathischen Gruppe.

Alle Kurse werden von speziell ausgebildeten DRK-ÜbungsleiterInnen geleitet und bringen Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen und Interessen zusammen. Die Übungen in den Bereichen Gymnastik, Wassergymnastik, Yoga, Tanzen und Gedächtnistraining werden individuell auf die jeweils besonderen Voraussetzungen zugeschnitten. Alle Bewegungsangebote des DRK werden regelmäßig nach neuesten medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert.

Acht gute Gründe:



Freude an der Bewegung



Spaß am Miteinander



Spüren des eigenen Körpergefühls



Wahrnehmung der zunehmenden Kraft und Reaktionsfähigkeit



Bewältigung von Beschwerden



Steigerung der Gedächtnisleistung



Verminderung von Risikofaktoren



Stärkung der individuellen physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen

Die Kurse auf einen Blick.

Gymnastik

Regelmäßige leichte sportliche Betätigung verbessert gerade bei älteren Menschen das Wohlbefinden. Sanfte, gezielte Übungen erhalten und verbessern die allgemeine Beweglichkeit, während mit gezielten Koordinationsübungen der Geist gestärkt wird.

Wassergymnastik

Ins warme Wasser eintauchen und den Alltag vergessen, die gesamte Muskulatur stimulieren und kräftigen, Koordination und Kondition verbessern, Gelenke mobilisieren, Bewegungseinschränkungen entgegenwirken – und nicht zuletzt: einfach die Schwerelosigkeit genießen.

Yoga

Die TeilnehmerInnen lernen, ihrem Körper mehr Bewusstheit zu schenken und auf seine Bedürfnisse zu achten. Über eine vertiefte Atmung wird Ruhe und Ausgeglichenheit erlangt. Inhaltliche Schwerpunkte bilden Körperhaltungen, Atemtechniken und Konzentrationsübungen.

Tanzen

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an junge und ältere Menschen, die Freude an Bewegung nach Musik haben. Internationale Folkloretänze und Elemente sowie Formen aus Mode- und Gesellschaftstanz gehören zum Repertoire.

Gedächtnistraining

Bewegung und Training sind für unser Gehirn genauso wichtig wie für unser Herz und alle anderen Muskeln. Wenn das Lernen „Vorfreude auf uns selbst“ ist, dann ist das lebenslange „Lernen über das Lernen“ das wirkungsvollste Mittel nicht nur gegen Vergesslichkeit und Demenz, sondern auch gegen Altersdepression. Außerdem wirkt unser Gedächtnistraining nicht nur präventiv, sondern auch in der Gegenwart: durch einfachen Spaß!

Lange gut leben.

Mit unseren Angeboten und Dienstleistungen.

- Hausnotruf und Mobilruf
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Einkaufsservice
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege
- Essen auf Rädern
- Krankentransport
- Mobile Dienste
- Rotkreuzkurse, u. a. Erste Hilfe
- Gesundheitsprogramme
- Fahrdienste
- Schulbegleitungen
- Betreutes Reisen
- Frauenberatungsstelle
- Eltern-Baby-Kurse
- Kleiderstuben
- Selbsthilfe-Gruppen „Leben mit Krebs“

DRK-Kreisverband Rems-Murr e. V.

Henri-Dunant-Str. 1
71334 Waiblingen

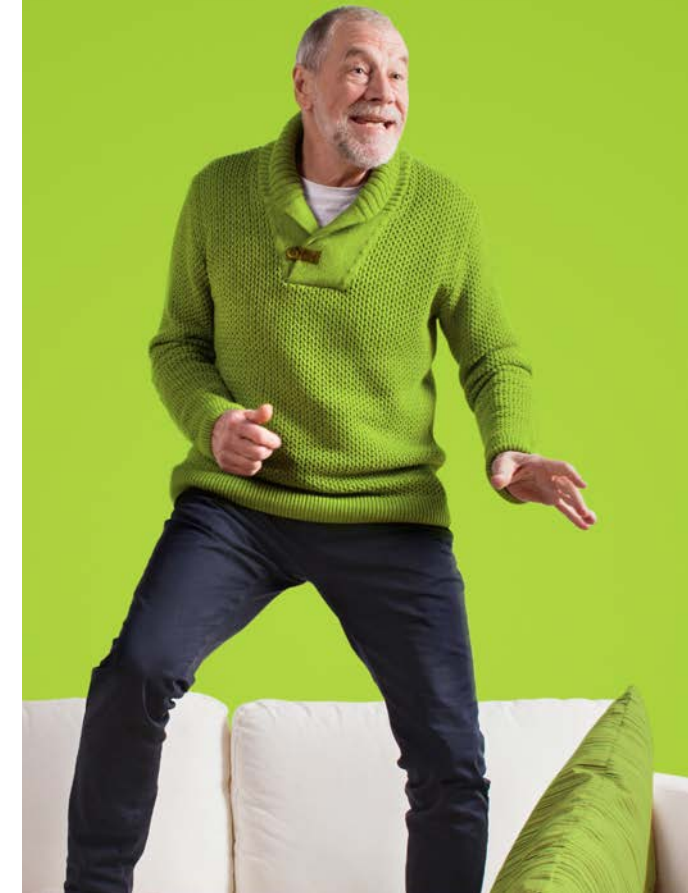
Ihre Ansprechpartnerin:

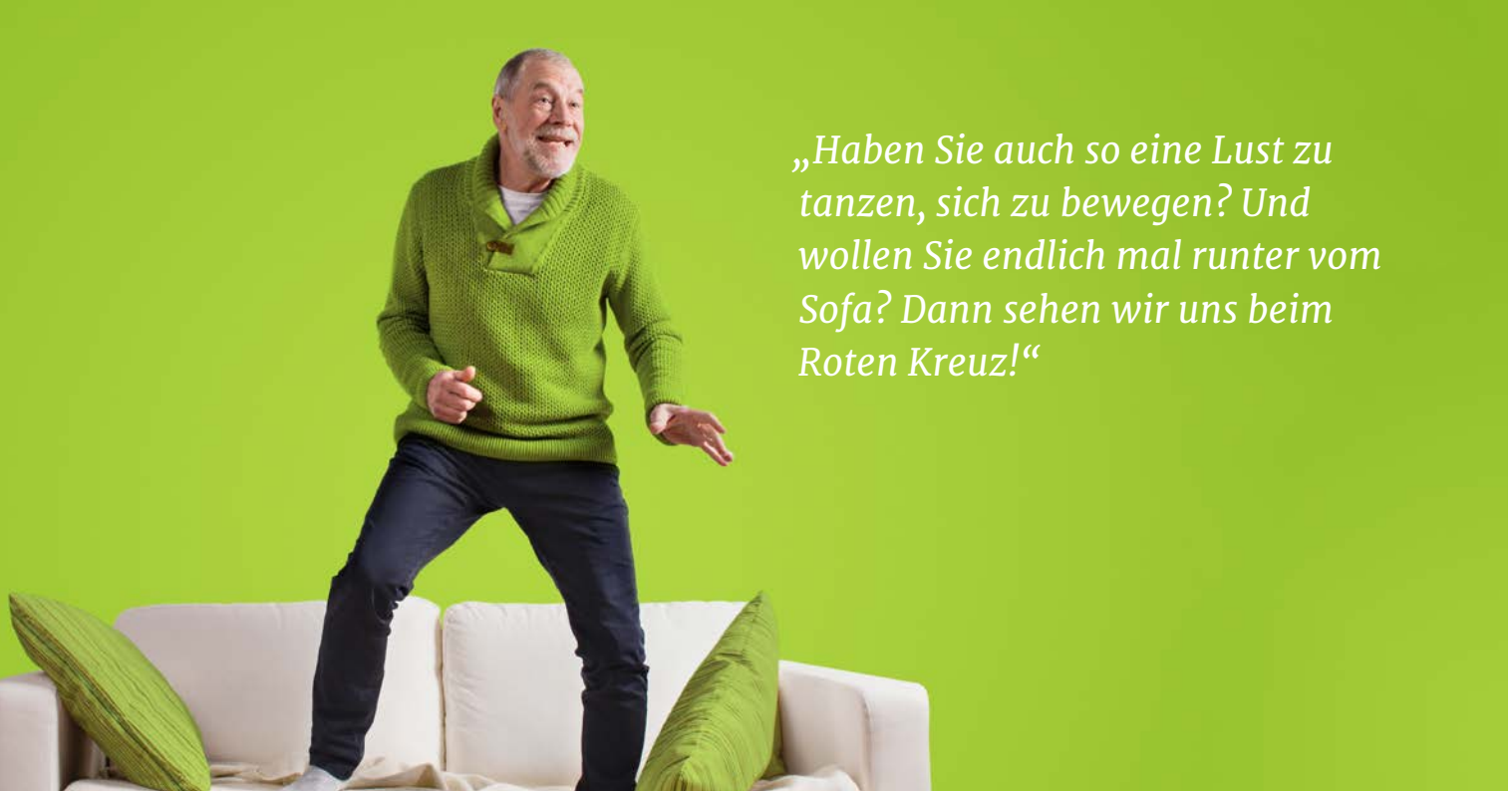
Karin Gericke
Tel.: 0 71 91 / 95 36 91
Karin.Gericke@drk-remm-murr.de
www.drk-remm-murr.de

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Ortsverein:

Gesundheits- programme.

Bunter, gesünder, beweglicher.





„Haben Sie auch so eine Lust zu tanzen, sich zu bewegen? Und wollen Sie endlich mal runter vom Sofa? Dann sehen wir uns beim Roten Kreuz!“

DRK-Gesundheitsprogramme

Zeit für das Wichtigste.

Hauptsache gesund! Es gibt Wahrheiten, die tatsächlich keine Meinungsforschung brauchen.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ – Wer wollte Schopenhauer darin widersprechen? Das Dumme ist nur: An Krankheiten oder Gebrechen herrscht wirklich kein Mangel.

Tun wir also etwas dagegen! – Nehmen wir uns doch einfach einmal Zeit für das Wichtigste auf der Welt: unsere Gesundheit. Das Rote Kreuz weiß, wie's geht: Bringen wir Bewegung in unser Leben, in Körper und Geist – aber am besten nicht jede(r) für sich allein! Dann ist Prävention nämlich viel mehr als eine Pflichtübung. So wie Gesundheit keine Norm ist – sondern ein

Glück. Fassen Sie es beim Schopf: Das DRK hilft Ihnen gern dabei, es ist schon ganz in Ihrer Nähe!

Bewegung hilft – und macht Spaß.

Zum Glück gibt es viele Arten, sich zu bewegen. Und viele gute Gründe: vorbeugend etwas für die eigene Gesundheit zu tun, bereits vorhandene Einschränkungen oder Erkrankungen zu stoppen oder zumindest zu bremsen – schließlich aber auch, einfach Spaß zu haben: an gemeinsamen, wohltuenden Aktivitäten in einer sympathischen Gruppe.

Alle Kurse werden von speziell ausgebildeten DRK-ÜbungsleiterInnen geleitet und bringen Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen und Interessen zusammen. Die Übungen in den Bereichen Gymnastik, Wassergymnastik, Yoga, Tanzen und Gedächtnistraining werden individuell auf die jeweils besonderen Voraussetzungen zugeschnitten. Alle Bewegungsangebote des DRK werden regelmäßig nach neuesten medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert.

Acht gute Gründe:



Freude an der Bewegung



Spaß am Miteinander



Spüren des eigenen Körpergefühls



Wahrnehmung der zunehmenden Kraft und Reaktionsfähigkeit



Bewältigung von Beschwerden



Steigerung der Gedächtnisleistung



Verminderung von Risikofaktoren



Stärkung der individuellen physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen

Die Kurse auf einen Blick.

Gymnastik

Regelmäßige leichte sportliche Betätigung verbessert gerade bei älteren Menschen das Wohlbefinden. Sanfte, gezielte Übungen erhalten und verbessern die allgemeine Beweglichkeit, während mit gezielten Koordinationsübungen der Geist gestärkt wird.

Wassergymnastik

Ins warme Wasser eintauchen und den Alltag vergessen, die gesamte Muskulatur stimulieren und kräftigen, Koordination und Kondition verbessern, Gelenke mobilisieren, Bewegungseinschränkungen entgegenwirken – und nicht zuletzt: einfach die Schwerelosigkeit genießen.

Yoga

Die TeilnehmerInnen lernen, ihrem Körper mehr Bewusstheit zu schenken und auf seine Bedürfnisse zu achten. Über eine vertiefte Atmung wird Ruhe und Ausgeglichenheit erlangt. Inhaltliche Schwerpunkte bilden Körperhaltungen, Atemtechniken und Konzentrationsübungen.

Tanzen

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an junge und ältere Menschen, die Freude an Bewegung nach Musik haben. Internationale Folkloretänze und Elemente sowie Formen aus Mode- und Gesellschaftstanz gehören zum Repertoire.

Gedächtnistraining

Bewegung und Training sind für unser Gehirn genauso wichtig wie für unser Herz und alle anderen Muskeln. Wenn das Lernen „Vorfreude auf uns selbst“ ist, dann ist das lebenslange „Lernen über das Lernen“ das wirkungsvollste Mittel nicht nur gegen Vergesslichkeit und Demenz, sondern auch gegen Altersdepression. Außerdem wirkt unser Gedächtnistraining nicht nur präventiv, sondern auch in der Gegenwart: durch einfachen Spaß!

Lange gut leben.

Mit unseren Angeboten und Dienstleistungen.

- Hausnotruf und Mobilruf
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Einkaufsservice
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege
- Essen auf Rädern
- Krankentransport
- Mobile Dienste
- Rotkreuzkurse, u. a. Erste Hilfe
- Gesundheitsprogramme
- Fahrdienste
- Schulbegleitungen
- Betreutes Reisen
- Frauenberatungsstelle
- Eltern-Baby-Kurse
- Kleiderstuben
- Selbsthilfe-Gruppen „Leben mit Krebs“

DRK-Kreisverband Rems-Murr e. V.

Henri-Dunant-Str. 1
71334 Waiblingen

Ihre Ansprechpartnerin:

Karin Gericke
Tel.: 0 71 91 / 95 36 91
Karin.Gericke@drk-remm-murr.de
www.drk-remm-murr.de

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Ortsverein:

Gesundheits- programme.

Bunter, gesünder, beweglicher.



„Alles Leben auf der Erde stammt aus dem Wasser. Darin sind wir alle gleich. Wir sind der beste Beweis. In unserem Fall immer dienstags, beim Roten Kreuz.“



DRK-Gesundheitsprogramme

Zeit für das Wichtigste.

Hauptsache gesund! Es gibt Wahrheiten, die tatsächlich keine Meinungsforschung brauchen.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ – Wer wollte Schopenhauer darin widersprechen? Das Dumme ist nur: An Krankheiten oder Gebrechen herrscht wirklich kein Mangel.

Tun wir also etwas dagegen! – Nehmen wir uns doch einfach einmal Zeit für das Wichtigste auf der Welt: unsere Gesundheit. Das Rote Kreuz weiß, wie's geht: Bringen wir Bewegung in unser Leben, in Körper und Geist – aber am besten nicht jede(r) für sich allein! Dann ist Prävention nämlich viel mehr als eine Pflichtübung. So wie Gesundheit keine Norm ist – sondern ein

Glück. Fassen Sie es beim Schopf: Das DRK hilft Ihnen gern dabei, es ist schon ganz in Ihrer Nähe!

Bewegung hilft – und macht Spaß.

Zum Glück gibt es viele Arten, sich zu bewegen. Und viele gute Gründe: vorbeugend etwas für die eigene Gesundheit zu tun, bereits vorhandene Einschränkungen oder Erkrankungen zu stoppen oder zumindest zu bremsen – schließlich aber auch, einfach Spaß zu haben: an gemeinsamen, wohltuenden Aktivitäten in einer sympathischen Gruppe.

Alle Kurse werden von speziell ausgebildeten DRK-ÜbungsleiterInnen geleitet und bringen Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen und Interessen zusammen. Die Übungen in den Bereichen Gymnastik, Wassergymnastik, Yoga, Tanzen und Gedächtnistraining werden individuell auf die jeweils besonderen Voraussetzungen zugeschnitten. Alle Bewegungsangebote des DRK werden regelmäßig nach neuesten medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert.

Acht gute Gründe:



Freude an der Bewegung



Spaß am Miteinander



Spüren des eigenen Körpergefühls



Wahrnehmung der zunehmenden Kraft und Reaktionsfähigkeit



Bewältigung von Beschwerden



Steigerung der Gedächtnisleistung



Verminderung von Risikofaktoren



Stärkung der individuellen physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen

Die Kurse auf einen Blick.

Gymnastik

Regelmäßige leichte sportliche Betätigung verbessert gerade bei älteren Menschen das Wohlbefinden. Sanfte, gezielte Übungen erhalten und verbessern die allgemeine Beweglichkeit, während mit gezielten Koordinationsübungen der Geist gestärkt wird.

Wassergymnastik

Ins warme Wasser eintauchen und den Alltag vergessen, die gesamte Muskulatur stimulieren und kräftigen, Koordination und Kondition verbessern, Gelenke mobilisieren, Bewegungseinschränkungen entgegenwirken – und nicht zuletzt: einfach die Schwerelosigkeit genießen.

Yoga

Die TeilnehmerInnen lernen, ihrem Körper mehr Bewusstheit zu schenken und auf seine Bedürfnisse zu achten. Über eine vertiefte Atmung wird Ruhe und Ausgeglichenheit erlangt. Inhaltliche Schwerpunkte bilden Körperhaltungen, Atemtechniken und Konzentrationsübungen.

Tanzen

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an junge und ältere Menschen, die Freude an Bewegung nach Musik haben. Internationale Folkloretänze und Elemente sowie Formen aus Mode- und Gesellschaftstanz gehören zum Repertoire.

Gedächtnistraining

Bewegung und Training sind für unser Gehirn genauso wichtig wie für unser Herz und alle anderen Muskeln. Wenn das Lernen „Vorfreude auf uns selbst“ ist, dann ist das lebenslange „Lernen über das Lernen“ das wirkungsvollste Mittel nicht nur gegen Vergesslichkeit und Demenz, sondern auch gegen Altersdepression. Außerdem wirkt unser Gedächtnistraining nicht nur präventiv, sondern auch in der Gegenwart: durch einfachen Spaß!

Lange gut leben.

Mit unseren Angeboten und Dienstleistungen.

- Hausnotruf und Mobilruf
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Einkaufsservice
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege
- Essen auf Rädern
- Krankentransport
- Mobile Dienste
- Rotkreuzkurse, u. a. Erste Hilfe
- Gesundheitsprogramme
- Fahrdienste
- Schulbegleitungen
- Betreutes Reisen
- Frauenberatungsstelle
- Eltern-Baby-Kurse
- Kleiderstuben
- Selbsthilfe-Gruppen „Leben mit Krebs“

DRK-Kreisverband Rems-Murr e. V.

Henri-Dunant-Str. 1
71334 Waiblingen

Ihre Ansprechpartnerin:

Karin Gericke
Tel.: 0 71 91 / 95 36 91
Karin.Gericke@drk-remm-murr.de
www.drk-remm-murr.de

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Ortsverein:

Gesundheits- programme.

Bunter, gesünder, beweglicher.





„Meine Geduld trainiere ich auf Bahnhöfen oder im Stau, meine Ausdauer beim Spielen mit meinen Enkeln – und mein Gedächtnis beim Roten Kreuz.“

DRK-Gesundheitsprogramme

Zeit für das Wichtigste.

Hauptsache gesund! Es gibt Wahrheiten, die tatsächlich keine Meinungsforschung brauchen.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ – Wer wollte Schopenhauer darin widersprechen? Das Dumme ist nur: An Krankheiten oder Gebrechen herrscht wirklich kein Mangel.

Tun wir also etwas dagegen! – Nehmen wir uns doch einfach einmal Zeit für das Wichtigste auf der Welt: unsere Gesundheit. Das Rote Kreuz weiß, wie's geht: Bringen wir Bewegung in unser Leben, in Körper und Geist – aber am besten nicht jede(r) für sich allein! Dann ist Prävention nämlich viel mehr als eine Pflichtübung. So wie Gesundheit keine Norm ist – sondern ein

Glück. Fassen Sie es beim Schopf: Das DRK hilft Ihnen gern dabei, es ist schon ganz in Ihrer Nähe!

Bewegung hilft – und macht Spaß.

Zum Glück gibt es viele Arten, sich zu bewegen. Und viele gute Gründe: vorbeugend etwas für die eigene Gesundheit zu tun, bereits vorhandene Einschränkungen oder Erkrankungen zu stoppen oder zumindest zu bremsen – schließlich aber auch, einfach Spaß zu haben: an gemeinsamen, wohltuenden Aktivitäten in einer sympathischen Gruppe.

Alle Kurse werden von speziell ausgebildeten DRK-ÜbungsleiterInnen geleitet und bringen Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen und Interessen zusammen. Die Übungen in den Bereichen Gymnastik, Wassergymnastik, Yoga, Tanzen und Gedächtnistraining werden individuell auf die jeweils besonderen Voraussetzungen zugeschnitten. Alle Bewegungsangebote des DRK werden regelmäßig nach neuesten medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert.

Acht gute Gründe:



Freude an der Bewegung



Spaß am Miteinander



Spüren des eigenen Körpergefühls



Wahrnehmung der zunehmenden Kraft und Reaktionsfähigkeit



Bewältigung von Beschwerden



Steigerung der Gedächtnisleistung



Verminderung von Risikofaktoren



Stärkung der individuellen physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen

Die Kurse auf einen Blick.

Gymnastik

Regelmäßige leichte sportliche Betätigung verbessert gerade bei älteren Menschen das Wohlbefinden. Sanfte, gezielte Übungen erhalten und verbessern die allgemeine Beweglichkeit, während mit gezielten Koordinationsübungen der Geist gestärkt wird.

Wassergymnastik

Ins warme Wasser eintauchen und den Alltag vergessen, die gesamte Muskulatur stimulieren und kräftigen, Koordination und Kondition verbessern, Gelenke mobilisieren, Bewegungseinschränkungen entgegenwirken – und nicht zuletzt: einfach die Schwerelosigkeit genießen.

Yoga

Die TeilnehmerInnen lernen, ihrem Körper mehr Bewusstheit zu schenken und auf seine Bedürfnisse zu achten. Über eine vertiefte Atmung wird Ruhe und Ausgeglichenheit erlangt. Inhaltliche Schwerpunkte bilden Körperhaltungen, Atemtechniken und Konzentrationsübungen.

Tanzen

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an junge und ältere Menschen, die Freude an Bewegung nach Musik haben. Internationale Folkloretänze und Elemente sowie Formen aus Mode- und Gesellschaftstanz gehören zum Repertoire.

Gedächtnistraining

Bewegung und Training sind für unser Gehirn genauso wichtig wie für unser Herz und alle anderen Muskeln. Wenn das Lernen „Vorfreude auf uns selbst“ ist, dann ist das lebenslange „Lernen über das Lernen“ das wirkungsvollste Mittel nicht nur gegen Vergesslichkeit und Demenz, sondern auch gegen Altersdepression. Außerdem wirkt unser Gedächtnistraining nicht nur präventiv, sondern auch in der Gegenwart: durch einfachen Spaß!

Lange gut leben.

Mit unseren Angeboten und Dienstleistungen.

- Hausnotruf und Mobilruf
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Einkaufsservice
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege
- Essen auf Rädern
- Krankentransport
- Mobile Dienste
- Rotkreuzkurse, u. a. Erste Hilfe
- Gesundheitsprogramme
- Fahrdienste
- Schulbegleitungen
- Betreutes Reisen
- Frauenberatungsstelle
- Eltern-Baby-Kurse
- Kleiderstuben
- Selbsthilfe-Gruppen „Leben mit Krebs“

DRK-Kreisverband Rems-Murr e. V.

Henri-Dunant-Str. 1
71334 Waiblingen

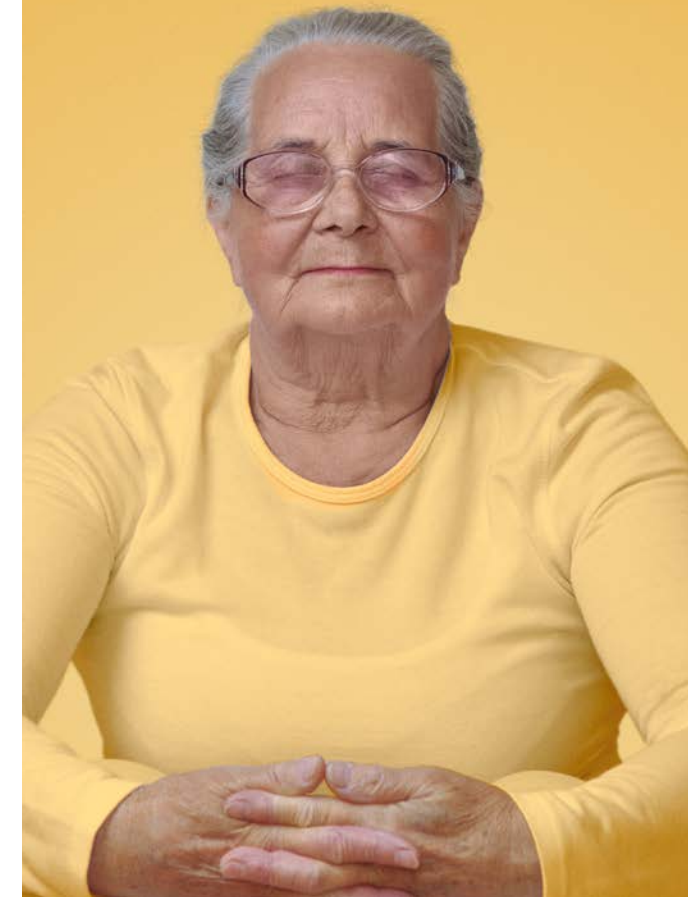
Ihre Ansprechpartnerin:

Karin Gericke
Tel.: 0 71 91 / 95 36 91
Karin.Gericke@drk-remmurr.de
www.drk-remmurr.de

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Ortsverein:

Gesundheits- programme.

Bunter, gesünder, beweglicher.





„Irgendwann ist die richtige Zeit gekommen, Yoga für sich zu entdecken. Denn man entdeckt dabei gleich noch etwas: Jeder Zeitpunkt ist der richtige.“

DRK-Gesundheitsprogramme

Zeit für das Wichtigste.

Hauptsache gesund! Es gibt Wahrheiten, die tatsächlich keine Meinungsforschung brauchen.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ – Wer wollte Schopenhauer darin widersprechen? Das Dumme ist nur: An Krankheiten oder Gebrechen herrscht wirklich kein Mangel.

Tun wir also etwas dagegen! – Nehmen wir uns doch einfach einmal Zeit für das Wichtigste auf der Welt: unsere Gesundheit. Das Rote Kreuz weiß, wie's geht: Bringen wir Bewegung in unser Leben, in Körper und Geist – aber am besten nicht jede(r) für sich allein! Dann ist Prävention nämlich viel mehr als eine Pflichtübung. So wie Gesundheit keine Norm ist – sondern ein

Glück. Fassen Sie es beim Schopf: Das DRK hilft Ihnen gern dabei, es ist schon ganz in Ihrer Nähe!

Bewegung hilft – und macht Spaß.

Zum Glück gibt es viele Arten, sich zu bewegen. Und viele gute Gründe: vorbeugend etwas für die eigene Gesundheit zu tun, bereits vorhandene Einschränkungen oder Erkrankungen zu stoppen oder zumindest zu bremsen – schließlich aber auch, einfach Spaß zu haben: an gemeinsamen, wohltuenden Aktivitäten in einer sympathischen Gruppe.

Alle Kurse werden von speziell ausgebildeten DRK-ÜbungsleiterInnen geleitet und bringen Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen und Interessen zusammen. Die Übungen in den Bereichen Gymnastik, Wassergymnastik, Yoga, Tanzen und Gedächtnistraining werden individuell auf die jeweils besonderen Voraussetzungen zugeschnitten. Alle Bewegungsangebote des DRK werden regelmäßig nach neuesten medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert.

Acht gute Gründe:



Freude an der Bewegung



Spaß am Miteinander



Spüren des eigenen Körpergefühls



Wahrnehmung der zunehmenden Kraft und Reaktionsfähigkeit



Bewältigung von Beschwerden



Steigerung der Gedächtnisleistung



Verminderung von Risikofaktoren



Stärkung der individuellen physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen