Ortsverein
Henstedt-Ulzburg e.V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

Stretching

und Entspannung für Ältere

www.drk-henstedt-ulzburg.de

Dieser Kurs wendet sich an alle Älteren, die sich über ein wenig Abwechselung und Ablenkung in Ihrem Alltag freuen und quasi nebenbei in ruhiger und vertrauensvoller Atmosphäre mit umfangreichen Dehnübungen ihren Körper wieder etwas geschmeidiger machen möchten.

Eine erholsame Entspannung (nach Jakobsen) ist ebenso Bestandteil jeder Einheit.

Dieser Kurs nimmt Ängste, gibt Sicherheit, stärkt und gibt mit leichten Übungen für jeden Kraft zurück.

Bei Interesse und für genaue Termine wenden Sie sich an:

DRK Geschäftsstelle
Dammstücken 39
24558 Henstedt-Ulzburg

Tel.: 0 41 93 / 96 91 91
info@drk-henstedt-ulzburg.de

www.drk-hu.de

Wir freuen uns auf Sie!