

Ortsverein  
Henstedt-Ulzburg e.V.



# Stuhlgymnastik

Fit und vital bis ins hohe Alter



[www.drk-henstedt-ulzburg.de](http://www.drk-henstedt-ulzburg.de)

Sport und Bewegung ist nichts mehr für Sie? Ihnen ist jedoch langweilig und Sie fühlen sich allein?  
Dann kommen Sie doch zu uns!

Stuhl-Gymnastik lädt Sie ein, bei uns in fröhlicher Runde Platz zu nehmen und gemeinsam in Schwung zu kommen.

Wir wollen gemeinsam Beweglichkeit und Kraft trainieren ohne aus der Balance zu kommen. Denn gezieltes Training für Muskeln macht stark und gibt Ihnen Sicherheit.

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](http://www.drk-hu.de)

**Wir freuen uns auf Sie!**

