

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

Der DRK-Ortsverein Henstedt-Ulzburg lädt zu einem Yoga-Kurs in seinen Räumen Dammstücken 39 ein, der Bewegung, Ruhe und neue Kraft in wohltuender Weise verbindet. Unter der qualifizierten und erfahrenen Anleitung von Claudia Rusch erwartet die Teilnehmenden achtsam aufgebaute Yoga-Einheiten in freundlicher, unterstützender Atmosphäre.

Im Mittelpunkt stehen sanfte Dehnungen, behutsam kräftigende Übungen, bewusste Atemarbeit und tiefe Entspannungsphasen. So entsteht Raum, um Spannungen zu lösen, das Körperbewusstsein zu stärken und im Alltag mehr Ruhe und Wohlbefinden zu entwickeln.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen ebenso wie an Teilnehmende mit Erfahrung. Die Teilnahmegebühr beträgt 150,00 Euro und wird von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme bezuschusst. Der Kurs beginnt am 7. Mai 2026 in der Zeit von 19.00 bis 20.30 Uhr und umfasst insgesamt zehn Abende.

Aber auch bei weiteren Angeboten gibt es noch freie Plätze. In lockerer Atmosphäre trainieren die Teilnehmer unter der Leitung von Imke Dienemann zum Beispiel ihr Gedächtnis. Auf interessante und auch spielerische Art werden bei verschiedenen Übungen die „grauen Zellen“ auf Trapp gehalten. Ziel dieses Kurses ist es, die Konzentrations- und Merkfähigkeit - also die Gedächtnisleistung - zu verbessern. Bei dem Kursangebot Gedächtnistraining sind grundsätzlich alle Interessierten herzlich willkommen. Alle 14 Tage dienstags in der Zeit von 10.00 – 12.00 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>.