

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 Workshop

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 dem Workshop „Was tun bei einem Sturz?“. „Ich möchte mit dem Kurs dazu beitragen, dass sich die Menschen im Alter in ihrer Wohnung sicher fühlen und wissen, wie sie sich mit einfachen Mitteln selbst helfen können“, so Trainerin Renate Grotherr. Dabei gehe es ebenso um vorbeugende Maßnahmen, wie auch um das Verhalten bei einem Sturz. Sie geht auf das Überwinden der Schrecksekunde ein und zeigt, wie man leicht zurück in die Sitzposition findet.

Der Workshop findet am 30. September 2022 von 14.00 bis 16.00 Uhr in den Räumen des DRK Ortsvereins am Dammstücken 39 in Henstedt-Ulzburg statt. Der Preis beträgt 30,-€ 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>.