

DRK-Bewegungsprogramm „Mach mit - bleib fit“

Tanzen

Gemeinschaft – Bewegung – Vitalität

Wir wollen Gemeinschaft erleben, das Gedächtnis, Herz und Kreislauf trainieren. Tanzen ist zu dem eine sehr gute Sturzprophylaxe.

Getanzt werden einfache Kreis- und Blocktänze und meditative Tänze. Diese sind für jedes Alter geeignet.

Kommen Sie einfach vorbei!

Montag, 07. Januar 2019
Montag, 21. Januar 2019
Montag, 04. Februar 2019
Montag, 18. Februar 2019
Montag, 04. März 2019
Montag, 18. März 2019
Montag, 01. April 2019
Montag, 15. April 2019
Montag, 29. April 2019
Montag, 13. Mai 2019
Montag, 27. Mai 2019
Montag, 24. Juni 2019

Montag, 08. Juli 2019
Montag, 22. Juli 2019
Montag, 05. August 2019
Montag, 19. August 2019
Montag, 02. September 2019
Montag, 16. September 2019
Montag, 30. September 2019
Montag, 14. Oktober 2019
Montag, 28. Oktober 2019
Montag, 11. November 2019
Montag, 25. November 2019
Montag, 09. Dezember 2019

15.00 – 16.30 Uhr

im DRK-Forum Albstadt, Sonnenstraße 54, Ebingen

Kontakt & Informationen:

DRK-Kreisverband Zollernalb e. V.
Henry-Dunant-Str. 1-5
72336 Balingen
www.drk-zollernalb.de

Elvira Brünle

Tel. 07433 / 90 99-843
elvira.bruenle@drk-zollernalb.de



DRK-Bewegungsprogramm „Mach mit - bleib fit“

Weitere Angebote

Vitalität – Bewegung – Austausch

Mit einem abwechslungsreichen Fitnessprogramm erweitern Sie Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit, erfahren mehr über die Gesunderhaltung und lernen Gleichgesinnte kennen.

Zur Teilnahme an den DRK-Bewegungsangeboten sind keine Voraussetzungen oder besonderen Kenntnisse notwendig.

Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen sind willkommen.

DRK-Gymnastik oder 40 plus/minus

Das Fitnessprogramm fördert das Orientierungsvermögen und die Selbstsicherheit wird gestärkt. Dehnung, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen werden mit Spiel und Spaß zur Musik kombiniert. Ziel ist es, Mobilität, Beweglichkeit und Fitness zu verbessern bzw. zu erhalten.

Schongymnastik

Die Bewegungsabläufe sind gelenkschonend und auf die speziellen Bedürfnisse dieser Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt.

Sitzgymnastik

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer führen die Übungen im Sitzen durch.

Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde!