

# **DRK - Gesundheitsförderung und Rehasport - Tel: 040 - 5231826**

Unsere Maßnahmen im Rahmen der Gesundheitsförderung werden sowohl in Kursform als auch ganzjährig auf unterschiedlichen Ebenen durchgeführt, um jedermann die Teilnahme zu ermöglichen.

Aktiv zu bleiben ist für die Erhaltung und Förderung der Gesundheit wichtig. Mit regelmäßigen und gezielten Bewegungen wird die Lebensqualität erhalten und sogar verbessert. Aus diesem Grund werden beim DRK neben zahlreichen „klassischen“ Sportmöglichkeiten auch gezielte Präventions- und Rehabilitationskurse angeboten. Sollten allerdings bereits gesundheitliche Beschwerden bestehen, besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme sinnvoll ist.

## **Angebot**

Klicken Sie bitte die Links oder die Bilder der Angebote Ihrer Wahl an.

### **Gymnastik / Sport**

Bewegung, Kräftigung, Koordination, Entspannung, Ganzkörpertraining

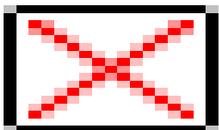
### **Walking**

(Ausdauer, Kräftigung, Gruppendynamik)

### **Tanzen**

(Körperwahrnehmung, Geselligkeit)

### **Gedächtnistraining**





# Yoga

(Atem, Konzentration und Entspannung)

# Radfahren

(Spaß und Freude am Sport)

Fotos: DRK-Ortsverein Norderstedt

Bei der Auswahl und Planung der Kurse stehen Ihnen unsere erfahrenen Mitarbeiter gerne zur Verfügung. Wenn Sie Interesse haben und die Neugierde Sie plagt, schauen Sie einfach bei uns vorbei oder sprechen Sie uns an.

Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt, die den Krankenkassen zur Teilerstattung der Kurskosten vorgelegt werden können.

Auch im Rahmen des Bonussystems sind die Kurse anerkannt. Über eine Erstattung entscheiden allein die Krankenkassen nach ihren gesetzlichen und finanziellen Möglichkeiten.

E-Mail: [info@drk-norderstedt.de](mailto:info@drk-norderstedt.de)

[Website der Einrichtung](#)

Adresse: Ochsenzoller Str. 124, 22846 Norderstedt

Telefon: 040 - 5231826