

Zeitliche Verfügbarkeit

Teilen Sie uns Ihre zeitlichen Verfügbarkeiten und Ihr Wunschdatum für den Kursbeginn mit. Unter www.drk-gesundheitsprogramme.berlin können Sie sich im Vorfeld über die genauen Kurszeiten informieren.

Wochentag (Mehrfachnennung möglich)

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa.

Uhrzeit (Mehrfachnennung möglich)

vormittags mittags abends

Gewünschtes Startdatum: _____

Kursangebote

Wassergymnastik (150,00 € für 10 Termine)

Bitte geben Sie Ihr Wunschbad an.
(Mehrfachnennung möglich)

Ich bin flexibel.

- Residenz Weißer See (164) (Mo., Di., Mi.)
- Residenz Weißer See (168) (Mo., Mi., Fr.)
- Residenz Karlshorst (Mo., Mi., Fr.)
- DRK Kliniken Berlin | Pflege & Wohnen Mariendorf (Mo., Di., Mi., Do., Fr.)
- Lankwitz Dillgesstr. (Mo., Di., Mi., Do., Fr.)
- Wassermeloni Steglitz (Di., Do., Fr.)
- KWA Stift im Hohenzollernpark (Do., Sa.)
- Grunewald Delbrückstr. (Mo., Di.)

Vitalkurse (99,00 € für 10 Termine)

- Golden Age Yoga
- Gymnastik mit verschiedenen Schwerpunkten
- Bewegung mit Schwerpunkt Rücken

Digitale Kurse (99,00 € für 10 Termine)

- Yoga (online)
- Pilates (online)



© Willing-Holtz / DRK

Digitale Kurse

Yoga (online)

Yoga dient dem Wohlbefinden und dem Erreichen innerer Ruhe. Yoga-Übungen für reifere Menschen trainieren vor allem die Koordinationsfähigkeit und die Beweglichkeit der Gelenke. Die regelmäßige Teilnahme an unserem Yoga-Kurs kann Sie dabei unterstützen, sich im Alltag sicherer zu bewegen und gefährliche Stürze zu vermeiden.

Pilates (online)

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das darauf abzielt, Atmung und Bewegung harmonisch miteinander zu verbinden. Die Übungen sind dazu geeignet, Rückenprobleme zu lindern, und dienen der Prävention vieler anderer Beschwerden. Durch regelmäßiges Training wird die Stabilität und Balance erhöht, während gleichzeitig die Muskelkraft gesteigert und die Flexibilität verbessert wird.

Das Deutsche Rote Kreuz in Berlin

Kurse für Ihre Gesundheit



© A. Leick / DRK

Mit den
Gesundheitsprogrammen
des DRK bleiben Sie
auch im fort-
geschrittenen
Alter fit und
beweglich.

Gut zu wissen!
Ihre Krankenkasse
bezuschusst ausgewählte
Präventionskurse zweimal im
Jahr mit bis zu 80%.
Unser Team berät Sie gerne
zu den Erstattungsmöglichkeiten.

**DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e.V.**
Bachestraße 11
12161 Berlin

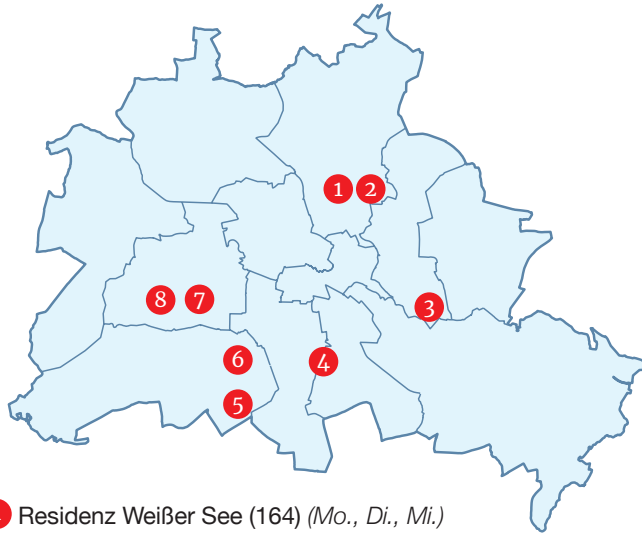


Mo. bis Fr. von 08:00 bis 16:30 Uhr
Tel. 030 600300 1820
gesundheitsprogramme@drk-berlin.de
www.drk-gesundheitsprogramme.berlin

Wassergymnastik

Wassergymnastik verbessert und erhält Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Unsere Kurse werden in Warmwasserbecken (ca. 28–32°C) angeboten, bei einer Wassertiefe von ca. 1,35 Meter. Nichtschwimmer sind daher auch willkommen.



- 1 Residenz Weißer See (164) (Mo., Di., Mi.)
13088 Berlin, Berliner Allee 164
- 2 Residenz Weißer See (168) (Mo., Mi., Fr.)
13088 Berlin, Berliner Allee 168
- 3 Residenz Karlshorst (Mo., Mi., Fr.)
10318 Berlin, Königswinterstraße 5
- 4 DRK Kliniken Berlin | Pflege & Wohnen Mariendorf (Mo., Di., Mi., Do., Fr.)
12109 Berlin, Britzer Straße 91
- 5 Lankwitz Dillgesstr. (Mo., Di., Mi., Do., Fr.)
12247 Berlin, Dillgesstraße 14
- 6 Wassermeloni Steglitz (Di., Do., Fr.)
12165 Berlin, Grunewaldstraße 14a
- 7 KWA Stift im Hohenzollernpark (Do., Sa.)
14199 Berlin, Fritz-Wildung-Straße 22
- 8 Grunewald Delbrückstr. (Mo., Di.)
Delbrückstraße 11, 14193 Berlin

Vitalkurse

Für mehr Energie und Beweglichkeit im Alltag.

Golden Age Yoga

Genießen Sie mit Golden Age Yoga sanfte Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern und Körper sowie Geist in Einklang bringen – perfekt für ein aktives und gesundes Leben im goldenen Alter!

Yoga bis ins hohe Alter und mit Handicaps praktizieren?

Im Yoga ist „fast“ nichts unmöglich. Hilfsmittel wie zum Beispiel ein Stuhl oder ein Gurt unterstützen dich in der Bewegung und geben dir zugleich Stabilität. In diesem Workshop werden einfache Bewegungsabläufe gezeigt, welche u. a. auf dem Stuhl geübt werden können.

Gymnastik mit verschiedenen Schwerpunkten

In unseren Gymnastikkursen bieten wir vielseitige Schwerpunkte wie Rückenstärkung, Flexibilität und Ausdauer. Jeder Kurs ist darauf ausgelegt, Ihre körperliche Fitness zu verbessern und Ihnen mehr Energie und Beweglichkeit im Alltag zu schenken.

Bewegung mit Schwerpunkt Rücken

Unsere Bewegungskurse mit dem Schwerpunkt Rücken stärken gezielt Ihre Muskulatur, verbessern die Haltung und lindern Verspannungen. Mit gezielten Übungen fördern wir Ihre Rückengesundheit und bringen mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag.

Standorte

Unsere Vitalkurse bieten wir an folgenden Standorten an:

- 1 Helene-Weigel-Platz 6, 12681 Berlin Marzahn (Di., Mi.)
- 2 Warnitzer Bogen 14, 13057 Berlin Hohenschönhausen (Di., Do.)
- 3 Florastr. 65, 13187 Berlin Pankow (Do.)

Gut zu wissen!

Unser Angebot für Vitalkurse wird Stück für Stück weiter ausgebaut. Freuen Sie sich also auf weitere spannende Angebote. Alle aktuellen Kurse finden Sie unter www.drk-gesundheitsprogramme.berlin.

Interesse an einem Kurs? Teilen Sie es uns mit!

Füllen Sie dieses Formular aus, um Interesse an einem Kurs zu bekunden.

Wir werden nach Erhalt zeitnah Kontakt zu Ihnen aufnehmen und das Angebot mit Ihnen besprechen. Bitte haben Sie Verständnis, dass eine verbindliche Anmeldung aufgrund der begrenzten Kontingente erst nach der Rücksprache mit uns möglich ist.

Bitte senden Sie das ausgefüllte Formular an diese Adresse:

DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e. V.
Gesundheitsprogramme
Bachstraße 11, 12161 Berlin

Kontakt

Name:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail-Adresse:

Haben Sie schonmal einen Kurs bei uns gebucht?

 Ja Nein

Sind Sie DRK-Mitglied?

Als Mitglied des DRK erhalten Sie 10% Rabatt auf viele unserer Gesundheits- und Präventionsangebote.
www.drk.de/mitwirken/mitglied-werden

 Ja Nein

Bitte wenden!