

DRK bietet Gymnastikkurs an

Schwäbisch Hall. Der DRK-Kreisverband Schwäbisch Hall-Crailsheim weist auf ein Angebot hin, das unter dem Motto „Gemeinsam bewegen wir so einiges!“ steht. Stärkung und Mobilisation des ganzen Körpers durch gezielte Übungen: Muskulaturaufbau, Koordinationstraining, Sturzprophylaxe, Stuhlgymnastik, Beckenboden – die Möglichkeiten sind vielfältig. Die Übungen werden an die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Aktivität in der Gruppe soll den notwendigen Spaß bringen.

Aktuell findet immer dienstags von 14.30 bis 15.30 Uhr ein DRK-

Gymnastikkurs im Schwäbisch Haller Brenzhaus statt. Hierfür sucht das DRK noch Teilnehmerinnen und Teilnehmer, „die motiviert und interessiert sind, sich gemeinsam zu bewegen“.

Info Weitere Infos erhalten Interessierte direkt beim DRK oder im Internet auf www.drk-schwaebischhall.de. Die Kurse des DRK-Bewegungsprogramms werden von qualifizierten ehrenamtliche Übungsleiter durchgeführt. Informationen über Qualifizierung oder Teilnahme erhalten Interessierte auch bei Heike Sperrle unter Telefon 07 91 / 7 58 82 41 oder per E-Mail an heike.sperrle@drk-schwaebischhall.de.