

## Acht gute Gründe:



Freude an der Bewegung



Spaß am Miteinander



Spüren des eigenen Körpergefühls



Wahrnehmung der zunehmenden Kraft und Reaktionsfähigkeit



Bewältigung von Beschwerden



Steigerung der Gedächtnisleistung



Verminderung von Risikofaktoren



Stärkung der individuellen physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen

## Lange gut leben.

### Mit unseren Angeboten und Dienstleistungen.

- Menü-Service
- Hausnotruf
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Vollzeitpflege
- Rettungsdienst
- Krankentransport
- Erste-Hilfe-Kurs
- Kinderkrippe
- Jugendrotkreuz
- Schuldnerberatung
- Kleiderkammer
- Tafelladen
- Ehrenamt
- Katastrophenschutz
- ••• und vieles mehr

## DRK- Gesundheitsprogramme



Haben wir Ihr Interesse geweckt?  
Wir freuen uns über Ihre Anfrage!

☎ **07022 7007-2135**

✉ [gesundheitsprogramme@drk-verbund-ntki.de](mailto:gesundheitsprogramme@drk-verbund-ntki.de)

**DRK-Kreisverband Nürtingen-Kirchheim/Teck e. V.**  
**Gesundheitsprogramme**  
Laiblinstegstraße 7  
72622 Nürtingen

[www.kv-nuertingen.drk.de](http://www.kv-nuertingen.drk.de)

**Training für**

**Körper, Geist und Seele**

# Unser Angebot

## Gymnastik

Regelmäßige leichte sportliche Betätigung verbessert gerade bei älteren Menschen das Wohlbefinden. Sanfte, gezielte Übungen erhalten und verbessern die allgemeine Beweglichkeit, während mit gezielten Koordinationsübungen der Geist gestärkt wird. In unseren Gruppen ist für jeden Fitnesszustand ein Angebot vorhanden. In den meisten Gymnastikgruppen wird auf Bodengymnastik verzichtet.

## Yoga

Die TeilnehmerInnen lernen, ihrem Körper mehr Bewusstheit zu schenken und auf dessen Bedürfnisse zu achten. Über eine vertiefte Atmung wird Ruhe und Ausgeglichenheit erlangt. Inhaltliche Schwerpunkte bilden Körperhaltungen, Atemtechniken und Konzentrationsübungen.

## Tanzen

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an alle Menschen, die Freude an Bewegung nach Musik haben. Internationale Folkloretänze sowie Elemente und Formen aus Mode- und Gesellschaftstanz gehören zum Repertoire.

## Gedächtnistraining

Bewegung und Training sind für unser Gehirn genauso wichtig wie für unser Herz und alle anderen Muskeln. Wenn das Lernen „Vorfreude auf uns selbst“ ist, dann ist das lebenslange „Lernen über das Lernen“ das wirkungsvollste Mittel nicht nur gegen Vergesslichkeit und Demenz, sondern auch gegen Altersdepression. Außerdem wirkt unser Gedächtnistraining nicht nur präventiv, sondern auch in der Gegenwart: durch einfachen Spaß!

## Zeit für das Wichtigste.



### Hauptsache gesund!

Es gibt Wahrheiten, die tatsächlich keine Meinungsforschung brauchen:  
„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Wer wollte Schopenhauer darin widersprechen?

Nehmen wir uns doch einfach einmal Zeit für das Wichtigste auf der Welt: unsere Gesundheit. **Das Rote Kreuz weiß, wie es geht:** Bringen wir Bewegung in unser Leben, in Körper und Geist – aber am besten nicht jede(r) für sich allein! Dann ist Prävention nämlich viel mehr als eine Pflichtübung. So wie Gesundheit keine Norm ist, sondern ein Glück. Fassen Sie es beim Schopf: Wir von den DRK-Gesundheitsprogrammen helfen Ihnen gerne dabei!

## Bewegung hilft – und macht Spaß

Zum Glück gibt es viele Arten, sich zu bewegen. Und viele gute Gründe: vorbeugend etwas für die eigene Gesundheit tun, bereits vorhandene Einschränkungen oder Erkrankungen stoppen oder zumindest bremsen. Aber auch einfach Spaß haben: an gemeinsamen, wohltuenden Aktivitäten in einer sympathischen Gruppe.



## Übungsleiterinnen

Alle Kurse werden von speziell ausgebildeten DRK-ÜbungsleiterInnen geleitet und bringen Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen und Interessen zusammen. Die Übungen in den Bereichen Gymnastik, Yoga, Tanzen und Gedächtnistraining werden individuell auf die jeweils besonderen Voraussetzungen zugeschnitten. Alle Bewegungsangebote des DRK werden regelmäßig nach neuesten medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert.

## Wir suchen Sie!



**Sie haben viel Freude an Bewegung und am Umgang mit anderen Menschen?**  
Dann werden Sie bei uns ÜbungsleiterIn für Gymnastik, Tanzen, Yoga oder Gedächtnistraining!

Sprechen Sie uns an!



DRK Nürtingen-Kirchheim/Teck e. V.

# DRK- Gesundheitsprogramme

## Nürtingen

### Gymnastik:

#### Gymnastik Mix Fit Ü50

Johannes-Wagner-Schule  
Neuffener Str. 141-146

Mo. 17.30 – 18.30 Uhr

#### Gymnastik

Versöhnungskirche  
Breiter Weg 26

Do. 10.00 – 11.00 Uhr

#### Gymnastik im Enzenhardt

Bürgerhaus  
Königsbergerstr. 2

Mi. 09.30 – 10.30 Uhr

#### Gymnastik in Oberensingen

Friedrich-Glück-Halle  
Denkendorfer Weg 12

Mo. 16.30 – 17.30 Uhr

#### Gymnastik in Reudern

Gemeindehalle  
Müllerweg 8

Mo. 15.00 – 16.00 Uhr

Mo. 16.00 – 17.00 Uhr

### Tanzen:

#### Dr. Steininger-Haus

Steingrabenstr. 26

Mi. 09.30 – 10.30 Uhr

Fr. 09.30 – 10.30 Uhr

\* Änderungen vorbehalten

## Aichtal

### **Sitzgymnastik in Grötzingen**

Mehrzweckhalle

Mo. 14.00 – 15.00 Uhr

Aichbachwasen 2

## Frickenhausen

### **Tanzen in Linsenhofen**

Otto-Maisch-Halle

Mo. 09.30 – 10.30 Uhr

Im Käppele 29

### **YOGA**

DRK-Vereinsheim

Di. 10.00 – 11.30 Uhr

Liststr. 5

### **Gedächtnistraining**

DRK-Vereinsheim

Fr. 14.30 – 15.30 Uhr

Liststr. 5

## Wendlingen

### **Gymnastik**

DRK-Vereinsraum

Mo. 09.30 – 10.30 Uhr

Brückenstr. 15

## Weilheim

### **Gymnastik in Holzmaden**

Gemeindehalle

Mo. 14.00 – 15.00 Uhr

Jurastr.1

### **Gymnastik in Ochsenwang**

Mörikehaus

Mi. 09.30 – 10.30 Uhr

Eduard-Mörike-Str. 15

## Kontakt

**Marion Reißing**

**☎ 07022 7007-2135**

**✉ [gesundheitsprogramme@drk-verbund-ntki.de](mailto:gesundheitsprogramme@drk-verbund-ntki.de)**