

## Qigong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen, die in dem Kurs unter fachlicher Anleitung durchgeführt werden. Der Kurs ist auch für Seniorinnen und Senioren geeignet.

**Freitag 11 bis 12 Uhr**

Im Gemeindesaal der Trinitatisgemeinde,  
Kirchdamm 4



### Kontakt

**DRK-Ortsverein  
Hemmingen**

**Weidenkamp 5  
30966 Hemmingen**

**Ansprechpartnerin**

**Britta Hoge**

Tel. 0511 7608313

[brittahoge.mut@gmail.com](mailto:brittahoge.mut@gmail.com)

DRK-Ortsverein Hemmingen



**Körper, Geist und Seele**

**Fit halten**





Zu den Prinzipien des DRK gehört bei dem Punkt Menschlichkeit neben dem Bemühen menschliches Leiden zu verhüten und zu lindern auch der Aspekt, Leben und Gesundheit zu schützen, und genau in diesen Bereich fallen unsere Bewegungsangebote.

Durch gezielte und vor allem konsequent durchgeführte Übungen unter fachkundiger Anleitung verbessern Sie Ihre Fähigkeiten körperlichen als auch geistigen Beweglichkeit und fördern so Ihre Gesundheit.

Wer regelmäßig Sport treibt, tut sich und seinem Körper etwas Gutes. Denn Bewegung stärkt das Immunsystem und hält das Herz-Kreislauf-System fit. Dadurch können Sie einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen. Ohne Bewegung drohen Übergewicht, Bluthochdruck, Haltungsschäden und sogar Konzentrationsschwierigkeiten. Also: bewegen Sie sich ausreichend!

Der DRK-Ortsverein Hemmingen bietet deshalb auch ein vielfältiges Bewegungsprogramm an, das wir hier vorstellen möchten. Wenn Sie an einem unserer Angebote Interesse haben, melden Sie sich an und probieren Sie es aus.

## Fitness für Körper und Geist

Gymnastik mit Musik für ältere Menschen, im Stehen und Sitzen, auch mit Kleingeräten

Wenn Sie an unserem Training teilnehmen, stärken Sie Ihre Muskeln und Koordination, schulen Ihre Beweglichkeit, machen dadurch Sturzprophylaxe und halten Ihr Gedächtnis fit. Ein regelmäßiges Training fördert nachhaltig Ihre Gesundheit.

**Dienstag 9.30 bis 10.30 Uhr**

**Donnerstag 10.45 bis 11.45 Uhr**

Im Gemeindesaal der Trinitatisgemeinde,  
Kirchdamm 4

## Rückentraining

Wir treffen uns einmal wöchentlich, um uns mit abwechslungsreichem Training bzw. Trainingsmethoden unsere allgemeine Fitness, Beweglichkeit und Kraft zu erhalten. Aspekte der „Neuen Rückenschule“ und der Funktionsgymnastik werden dabei ebenso berücksichtigt wie grundlegende physiologische Abläufe. Regelmäßig betreiben wir ein sogenanntes Intervalltraining (Tabata) mit Kraft- und Ausdauerübungen und - nach entsprechender Vorbereitung - das selbstständige Training in Form eines Zirkeltrainings ist sehr beliebt.

Bei aller Ernsthaftigkeit kommen die musikalische Untermalung und die gute Laune nicht zu kurz. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Donnerstag 17.30 bis 19 Uhr**

Mehrzweckhalle Wilkenburg, Alte Dorfstr. 30, 30966 Hemmingen  
Infos und Anmeldung bei Iris Horn unter Telefon 05102 9339842

## Fit und entspannt durch Tanz

Der Kurs richtet sich Seniorinnen und Senioren (70+), die tanzen möchten, um fit zu bleiben. Wir stärken Muskeln und Wirbelsäule, schulen unsere Beweglichkeit, halten unser Gedächtnis fit, entspannen Körper, Geist und Seele. Es geht nicht um Leistung, sondern um Freude an der gemeinsamen Bewegung.

Die Kursleitung hat Gymnastiklehrerin/BdR (Rückenschule) Britta Hoge. Fragen und Anmeldungen bitte direkt an sie (Kontakt siehe Rückseite)

**Donnerstag 9.30 bis 10.30 Uhr**

Im Gemeindesaal der Trinitatisgemeinde,  
Kirchdamm 4

## Ab ins Grüne

Wir bieten eine ganz besondere Möglichkeit an, sich spontan und individuell körperlich zu betätigen und etwas für die Gesundheit zu tun. Bei unseren Spaziergängen in die Umgebung bleiben wir ab und zu stehen und machen Übungen aus verschiedenen Bereichen. Ebenso bauen wir bewusst Entspannung ein. Auch ältere Menschen können bedenkenlos teilnehmen. Zwei Personen aus dem DRK-Ortsverein Hemmingen begleiten die Spaziergänge.

**Jeden dritten Dienstag im Monat 15 bis 17 Uhr**

Treffpunkt Rathausplatz, direkt vor dem seitlichen Eingang zum Rathaus