



Foto: Pedro Citoler

## Yoga

Hatha-Yoga ist eine für Jung und Alt gleichermaßen geeignete Methode körperlicher Übungen, bei denen Anspannung und Entspannung ausgegogen miteinander verbunden sind. Neben einer gemischten Gruppe findet eine Gruppe speziell für Senioren statt.

**Freitags:** 10.00–11.30 Uhr,  
Monetastraße (Senioren).

**Mittwochs:**  
19.30–21.00 Uhr, Adlerhorst.

**Gebühren:** 61,- € für 10 Termine.

## Qigong

Qigong ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von Gesundheits- und Atemübungen, Meditationsformen und Bewegungskünsten. Qigong stärkt das Immunsystem, korrigiert die Körperhaltung, löst Verspannungen, reguliert Atmung und Kreislauf und ist hilfreich zur Stressbewältigung.

**Mittwochs,** 11.15–12.30 Uhr  
Aktuelle Termine und Kosten erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle unter Tel. 411706-0.

## Hier können Sie sich anmelden:

**DRK-Kreisverband  
Hamburg-Eimsbüttel e.V.**

Monetastraße 3 • 20146 Hamburg  
Tel.: 040 411706-0 • Fax: 040 411706-10  
E-Mail: [info@drk-hamburg-eimsbuettel.de](mailto:info@drk-hamburg-eimsbuettel.de)  
Internet: [www.drk-hamburg-eimsbuettel.de](http://www.drk-hamburg-eimsbuettel.de)

## Rotes Kreuz – für Sie vor Ort:

- DRK-Zentrum Eimsbüttel  
Monetastraße 3 (Rotherbaum)  
20146 Hamburg
- DRK-Zentrum am Behrmanplatz  
Behrmanplatz 3 (Lokstedt)  
22529 Hamburg
- DRK-Zentrum Niendorf  
Adlerhorst 16  
22459 Hamburg
- DRK-Zentrum Burgwedel  
Brüder-Hornemann-Str. 3  
22457 Hamburg
- Ev. Kirchengemeinde  
Bei der Apostelkirche 2  
20257 Hamburg
- Albertinenhaus  
Sellhopsweg 18 (Schnelsen)  
22459 Hamburg

**Gesundheit  
braucht  
Bewegung!**



**Das Bewegungsprogramm  
in Eimsbüttel**

Foto: detailblick/fotolia.com

# Mit Spaß aktiv

Das Bewegungsprogramm des Roten Kreuzes richtet sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Bewegung beim DRK bedeutet: Spaß in einer angenehmen Umgebung. In unseren kleinen Gruppen (ca. 12 Teilnehmer) entsteht schnell eine entspannte und fröhliche Stimmung – jedes Treffen fördert Ihr Wohlbefinden.

Unsere Angebote finden an verschiedenen Stellen in Eimsbüttel statt. Fast alle Gruppen treffen sich tagsüber und sind bequem zu erreichen. Es gibt keine Aufnahmegebühren. Sie entrichten die Kursgebühr zum Beginn eines Quartals – eine längere Festlegung ist nicht notwendig.



## Gymnastik

Es findet kein Leistungssport statt. Behutsam wird an die Fähigkeiten der Teilnehmer angeknüpft, der Kreislauf in Schwung gebracht, die Beweglichkeit verbessert und die Muskulatur gestärkt.

### Montags:

10.30–11.15 Uhr, Behrmannplatz.  
10.00–10.45 Uhr, Schnelsen.

### Dienstags:

9.45–10.45 Uhr, Behrmannplatz,  
11.00–11.45 Uhr, Behrmannplatz.

### Mittwochs:

9.00–9.45 Uhr, Adlerhorst,  
10.00–10.45 Uhr, Adlerhorst,  
14.45–15.30 Uhr, Monetastraße.

### Donnerstags:

9.30–10.15 Uhr, Behrmannplatz,  
10.30–11.15 Uhr, Behrmannplatz,  
11.45–12.30 Uhr, Behrmannplatz,  
14.30–15.15 Uhr, Monetastraße.

### Freitags:

10.00–10.45 Uhr, Apostelkirche.

**Gebühren:** 30,- € je Quartal,  
für DRK-Mitglieder 27,- €.

Veranstaltungsorte  
und Adresse/  
Telefonnr. für  
Ihre Anmeldung  
finden Sie auf der  
Rückseite.

## Fit ab 40

Ein Bewegungsangebot für Menschen, die wieder mit dem Sport beginnen wollen. Ein Programm mit steigender, auf die Teilnehmer abgestimmter Intensität.

### Mittwochs:

18.00–18.45 Uhr, Burgwedel.

**Gebühren:** 30,- € je Quartal,  
für DRK-Mitglieder 27,- €.



## Wassergymnastik

Eine Gymnastik, die viel Spaß macht. Im warmen, etwa brusthohen Wasser sind ideale Bedingungen geschaffen, alle Gelenke beweglich zu halten und die Muskulatur zu kräftigen.

### Montags, Anfangszeiten:

16.30 Uhr, 17.15 Uhr, 18.00 Uhr,  
18.45 Uhr, 19.25 Uhr,  
Albertinenhaus.

**Gebühren:** 30,- € je Quartal,  
für DRK-Mitglieder 27,- €  
plus 1,80 € Wassergeld pro Mal.