



Foto: A. Zelick/DRKS

Malen und Zeichnen

Unter Anleitung einer Kursleiterin werden eigene oder vorgegebene Motive, mit Hilfe unterschiedlicher Techniken, gezeichnet. Die Kursleiterin steht dabei mit fachlichem Rat zur Seite.

Montags 10.00–12.00 Uhr Harvestehude

Kosten: 65,- € für 11 Termine (DRK-Mitglieder 62,- €)

Vorträge

Jeden Montag finden Vorträge zu unterschiedlichen Themen (Kultur, Ernährung, Geschichte etc.) bei Kaffee und Kuchen statt.

Montags 15.00–17.00 Uhr Harvestehude

Kosten: Teilnahme kostenlos. Ggf. Entgelt für Kaffee und Kuchen.

Singkreis

Der Singkreis ist eine Gruppe von singfreudigen Senioren, die sich einmal pro Woche zum gemeinsamen Singen treffen und über neue Teilnehmer freuen.

Freitags 15.00–17.00 Uhr Harvestehude

Kosten: Teilnahme kostenlos. Ggf. Entgelt für Kaffee und Kuchen.

Spielcafé

In netter Gesellschaft bei Kaffee und Kuchen werden Karten- und Brettspiele gespielt. Neue Spieler sind immer herzlich willkommen.



Foto: KV Essen e.V.

Dienstags 14.30–17.00 Uhr Niendorf
15.00–17.00 Uhr Harvestehude

Kosten: Teilnahme kostenlos. Ggf. Entgelt für Kaffee und Kuchen.

Bingo

Ein geselliger Nachmittag bei Kaffee und Kuchen und kleinen Preisen für die Gewinner der Bingo-Runden.

2. Montag im Monat 15.00–17.00 Uhr Niendorf

Kosten: 1,- € pro Bingo-Runde. Ggf. Entgelt für Kaffee und Kuchen

Ausfahrten

Einmal im Monat findet eine Tagesausfahrt in schöne umliegende Ausflugsziele statt, inkl. Programmpunkten und Mittagessen. Die jeweils aktuelle Ausfahrt erfragen Sie bitte unter Telefon (040) 411 70 60.

Kosten: ca. 35–50,- € (abhängig vom Ausflugsziel, inkl. Fahrt + Mittagessen)

Interesse an mehrtägigen Reisen?

Das DRK bietet ebenfalls begleitete Reisen für Senioren an. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne unsere Mitarbeiterin Margrit Albers unter Telefon (040) 411 70 60.



Anmeldung:

DRK-Kreisverband
Hamburg-Eimsbüttel e.V.

Osterstr. 45 • 20259 Hamburg
☎ (040) 411 70 60

✉ info@drk-hamburg-eimsbuettel.de
www.drk-hamburg-eimsbuettel.de

Kursorte:

Burgwedel
DRK-Zentrum Burgwedel
Brüder-Hornemann-Str. 3
22457 Hamburg

Eimsbüttel
Ev. Kirchengemeinde
Bei der Apostelkirche 2
20257 Hamburg

Harvestehude
DRK-Treff am Grindel
Hallerstr. 5e
20146 Hamburg

Lokstedt
DRK-Zentrum
am Behrmanplatz
Behrmanplatz 3
22529 Hamburg

Niendorf
DRK-Zentrum Niendorf
Adlerhorst 16
22459 Hamburg

Rotherbaum
DRK-Seniorenwohnanlage
Henry-Dunant-Haus
Monetastraße 3
20146 Hamburg

Schwimmhalle Albertinen
Schwimmbad im
Albertinenhaus
Sellhopsweg 18
22459 Hamburg

Schnelsen
In der Seniorenwohnanlage
Schleswiger Damm 188
22457 Hamburg

Programm Sport, Bewegung und Freizeit 2015/16



Foto: DRK-KV Hamburg-Eimsbüttel e.V.

für Eimsbüttel, Harvestehude,
Lokstedt, Niendorf, Schnelsen

Mit Spaß aktiv

Das Freizeitprogramm des Roten Kreuzes richtet sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Freizeitangebote beim DRK bedeuten Bewegung und Spaß in einer angenehmen Umgebung. In unseren kleinen Gruppen entsteht schnell eine entspannte und fröhliche Stimmung.

Unsere Angebote finden an verschiedenen Standorten im Bezirk Eimsbüttel statt. Fast alle Gruppen treffen sich tagsüber und sind bequem zu erreichen.

Für keines der Angebote gibt es Voraussetzungen. Probieren Sie einfach bei einer kostenlosen Probestunde, ob Ihnen das Angebot Spaß macht. Es gibt keine Aufnahmegebühr. Sie entrichten die Kursgebühr zum Beginn eines Quartals, eine längere Festlegung ist nicht notwendig.

Ihre Vorteile:

- kostenlose Probestunde
- keine Aufnahmegebühr
- keine Vertragsbindung



Foto: DRK-KV HH-Eimsbüttel e.V.



Foto: DRK-KV HH-Eimsbüttel e.V.

Sport und Bewegung

Gymnastik

Ein Angebot für Menschen, die sich gerne bewegen möchten. Auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer wird Rücksicht genommen, jeder macht die Übungen im eigenen Tempo; einige der Übungen machen wir auch auf dem Stuhl sitzend. Wir trainieren unsere Beweglichkeit und unsere Fitness – frei nach dem Motto: Wer nicht rastet, der rostet auch nicht!

Montags	9.30–10.30 Uhr	Schnelsen
	10.30–11.30 Uhr	Lokstedt
	11.00–12.00 Uhr	Rotherbaum

Dienstags	9.45–10.45 Uhr	Lokstedt
	11.00–12.00 Uhr	Lokstedt

Mittwochs	9.00–10.00 Uhr	Niendorf
	10.00–11.00 Uhr	Niendorf
	14.30–15.30 Uhr	Harvestehude

Donnerstags	10.00–11.00 Uhr	Lokstedt
	11.15–12.15 Uhr	Lokstedt
	14.15–15.15 Uhr	Harvestehude

Freitags	10.00–11.00 Uhr	Eimsbüttel
-----------------	-----------------	------------

Kosten: 33,- € je Quartal (DRK-Mitglieder 30,- €)

Fit ab 60

Dieses Angebot ähnelt der Gymnastik, allerdings mit dem Unterschied, dass keine Übungen auf dem Stuhl sitzend



Foto: M. Eram

ausgeführt werden, dafür gibt es zusätzlich Übungen auf einer Matte auf dem Boden.

Mittwochs 18.00–19.00 Uhr Burgwedel

Kosten: 33,- € je Quartal (DRK-Mitglieder 30,- €)

Wassergymnastik

Wir beginnen mit einer Aufwärmphase und dann geht es weiter mit verschiedenen Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit der Gelenke und zum Training der Muskeln. Auch das Gleichgewicht kann im Wasser gut trainiert werden. Für Abwechslung sorgt der Einsatz verschiedener Geräte.

Montags	16.30–17.15 Uhr	Schwimmhalle Albertinen
	17.15–18.00 Uhr	Schwimmhalle Albertinen
	18.00–18.45 Uhr	Schwimmhalle Albertinen
	18.45–19.30 Uhr	Schwimmhalle Albertinen
	19.30–20.15 Uhr	Schwimmhalle Albertinen

Kosten: 33,- € je Quartal (DRK-Mitglieder 30,- €)
+ 1,80 € Eintrittsgeld Schwimmbad pro Termin

Yoga

Yoga ist eine für Jung und Alt gleichermaßen geeignete Methode körperlicher Übungen, bei denen Anspannung und Entspannung ausgewogen miteinander verbunden sind.

Yoga auf dem Stuhl

Sanfte Variante, bei der die Übungen im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt werden.

Freitags 10.00–11.30 Uhr Harvestehude

Freizeit kreativ und in netter Gesellschaft erleben

Hatha-Yoga

Mittwochs 17.15–18.45 Uhr Niendorf
19.30–21.00 Uhr Niendorf

Kosten: 61,- € für 10 Termine

Qigong

Qigong ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von Gesundheits- und Atemübungen, Meditationsformen und Bewegungskünsten. Qigong kann das Immunsystem stärken, die Körperhaltung korrigieren, Verspannungen lösen, die Atmung und den Kreislauf regulieren und hilfreich zur Stressbewältigung sein.

Mittwochs 11.15–12.30 Uhr Harvestehude

Kosten: 100,- € für 10 Termine

Freizeitangebote

Gedächtnistraining

Bewegung hält länger fit. Das gilt auch für das Gehirn. In diesem Kurs werden Gedächtnisübungen in der Gruppe durchgeführt. Natürlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

Dienstags 9.30–10.30 Uhr Niendorf
9.00–10.30 Uhr Schnelsen (14-tägl.)

Mittwochs 10.00–11.00 Uhr Harvestehude

Donnerstags 10.00–11.00 Uhr Harvestehude
11.00–12.00 Uhr Harvestehude

Kosten: 36,- € je Quartal (DRK-Mitglieder 33,- €)