



Friedrichshafen

## Aktionsvormittag Bewegungsangebote

**Schon vorher anfangen, in „jüngeren Jahren“ oder einsteigen, wenn es schon zwickt und zwackt! Mit dem DRK kann sich jeder optimistisch auf den Weg ins Älterwerden machen. Wir bieten einen Raum und schöne Stunden dafür an.**

Der Fokus beim DRK-Bodenseekreis liegt auf praktische Inhalte gemeinsamer Übung und direktem Austausch in der Gruppe, wohnortnah. Individuell angepasste, neue Impulse für den Alltag und dem Leben werden vermittelt und das soziale Miteinander intensiviert, das ganze Jahr hindurch.

Gymnastik, Yoga, Qigong/Tai Chi, Gedächtnistraining, Tanz in den verschiedenen Schwerpunkten und Trends, aber auch traditionelles, gesundheitsförderliches Bewegen mit den vielfältigen Kursformaten. Regelmäßig bieten wir eine Präsentation zum Reinschnuppern, Mitmachen und für Beratung/Anmeldung an.

**Einladung zur Präsentation und, wer möchte, Mitmachen** von ausgewählten DRK-Kursen

### Beratung und Anmelde-möglichkeit

**Am 14. September 2026**, im Gymnastikraum, UG, des DRK, Rotkreuzstraße 2, Friedrichshafen, **Montag 9.30 – 11.30 Uhr und 3. Dezember, Donnerstag 16 – 17.30 Uhr**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.30 Uhr         | Begrüßung und Vorstellung der Gesundheitsprogramme                                                                                                                                                                                                                            |
| 10.00 - 10.15 Uhr | <b>Yoga</b> , verschiedene Stile (Hatha-, Yin-, Integraler-Yoga)                                                                                                                                                                                                              |
| 10.15 - 10.30 Uhr | <b>Qi Gong/Tai Chi:</b> <br><b>Kraft+Ruhe</b> , sanft und sicher, geführt durch bewusstes Tun, in Harmonie kommen, im Stehen, gern auch sitzend auf dem Stuhl, Energietore/Gelenke öffnen. |
| 10.30 – 10.45 Uhr | <b>Kaha</b> , (neuseeländisch wie Maoris), <b>Qigong- und Yoga-Dance</b>                                                                                                                                                                                                      |
| 10.45 – 11.00 Uhr | <b>Happy Dancing</b> (Rhythmus und Tanzen mit guter Laune und einfachen Schrittfolgen, Tanzhaltung und Körperspannung lernen, <b>Herz-Kreislauf</b> trainieren und rundum fit und vital werden mit Musik+ <b>Spaß</b> )                                                       |

Unsere Homepage bietet jederzeit Einblick in laufende Kurse und Einstiegsmöglichkeiten. Instagram und andere Medien als Informationsquelle nutzen oder einfach anrufen. Wir rufen auch gerne zurück. Unser Servicecenter nimmt Ihre Anliegen und Wünsche entgegen.

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

[sigrid.danckert@drk-kv-bodenseekreis.de](mailto:sigrid.danckert@drk-kv-bodenseekreis.de), Tel. 07541 504-201/ 504-0