

## Druckinformation Presseinformation

### **DRK-Begegnungsstätte fördert körperliche und geistige Fitness** Motto „Kommen, erleben, genießen, wohlfühlen und mitmachen“

„Wer kennt das nicht, eine ungewohnte Bewegungen verursacht Schmerzen, der Geburtstag des Schwiegersohnes wird vergessen oder der Inhalt des spannenden Krimis vom Vorabend lässt sich einfach nicht mehr nacherzählen. Das sind altersbedingte Erscheinungen, welche sich aber durch etwas Sport oder Gedächtnistraining verbessern lassen.“, so erzählt Frau Künnemann, Mitarbeiterin der DRK-Begegnungsstätte.



Seit 13 Jahren bietet das DRK Senioren ein vielseitiges Programm zur Erhalt der körperlichen und geistigen Fitness an. Zum 01. Oktober 2008 wurde dieses Programm erweitert. „Neben Seniorensport, Rommee und Englisch werden ab sofort Kreative Gestalten, Gedächtnistraining, ein Klönkreis, ein Skatnachmittag, das Frauenfrühstück und Rhythmische Tanzen angeboten. Neu im Programm ist auch das Seniorenschwimmen, welches durch die DRK-Wasserwacht unterstützt wird.“, zählt Frau Künnemann auf.

„Ab 02.12.2008 wird sich auch eine Chorgruppe jeden Dienstag von 10:00-11:00 Uhr beim DRK treffen. Die Leitung wird Frau Uta Nast, Diplom-Musikerin und aktives Mitglied in mehreren Chören der Region,

---

Anschrift

Anschrift

DRK-Kreisverband Brandenburg e.V.

Grüne Aue 6

14776 Brandenburg an der Havel

Tel 03381-63060

Fax 03381-630623

E-Mail [info@drk-brandenburg-havel.de](mailto:info@drk-brandenburg-havel.de)

übernehmen. Der Chor ist für Jedermann mit und ohne Erfahrung gedacht.“, erzählt Frau Künnemann weiter.

Das Ziel der Begegnungsstätte ist es, die Gesundheit zu fördern, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, nette Menschen kennen zu lernen und sich fit zu halten.

Jeder ab 50 Jahren kann das Programm der DRK-Begegnungsstätte in Anspruch nehmen. Bei Wahl einer Sportart, sollte mit dem Arzt über gesundheitliche Einschränkungen gesprochen werden.

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter Tel. (03381) 63 06 0.

Foto: Seniorensportgruppe der DRK-Begegnungsstätte beim geselligen Kaffeeklatsch nach der einstündigen Gymnastik.