

## DRK Magazin 2025 (schon lesen vor dem Druck)

Das DRK-Magazin 2025 wird Ende Januar in Norderstedt mit dem Heimatspiegel verteilt. Wenn du das Magazin nicht erhalten solltest, kannst du dieses auf unserer Homepage "DRK OV Norderstedt" → "das DRK" → "unser Ortsverein" ([hier](#)) schon jetzt lesen oder ab Anfang Februar ein Exemplar im DRK-Büro in unseren Begegnungsstätten abholen.



## Gute Vorsätze für 2025 umsetzen und an DRK Gesundheitsport-Angeboten teilnehmen

### Woche für Woche fast 40 Gelegenheiten

Wir bieten Dir jede Woche fast 40 Möglichkeiten, Gesundheitssport beim DRK zu betreiben – sei es für dein Wohlbefinden, deine Fitness oder zur Verbesserung deiner Gesundheit bei nachlassendem Bewegungsvermögen. Dabei setzen wir ausschließlich erfahrene und qualifizierte Trainer ein, insbesondere für Seniorengesundheitssport.

### Gesundheitsport beim DRK Norderstedt

#### Wohlbefinden

Entspannung  
Yoga / Hatha-Yoga  
Pilates  
Qigong

#### Wieder Fit werden

Sturzprophylaxe  
Herzgruppen  
Fit und mobiler werden  
Gedächtnistraining  
Osteoporosegymnastik

#### Fitness

Wassergymnastik  
Radfahren  
Fit und Mobil werden  
Rücken Gelenke  
Bauch Beine Po  
Fitnesskurse

### Gesundheitskurse zur Steigerung Deines Wohlbefindens

In unserer hektischen Welt wird es immer wichtiger, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Gesundheitssport wie Pilates, Yoga, Hatha-Yoga, Yogilates (eine Kombination aus Yoga- und Pilates-Übungen), Qigong oder Entspannungskurse bieten dir die perfekte Möglichkeit, dein Wohlbefinden zu steigern, innere Ruhe zu finden und gleichzeitig deine Gesundheit zu stärken.

Ob du die fließenden Bewegungen des Qigong liebst, die Ruhe im Yoga suchst oder Deine Muskeln im Pilates sanft trainieren möchtest – unsere Wohlfühlkurse sind für jeden geeignet.

**Starte jetzt – für mehr Wohlbefinden!**

### Gesundheitskurse zur Verbesserung deiner Lebensqualität nach Krankheiten oder Pausen

- Unsere **Sturzprophylaxe** verbessert deine Standfestigkeit und beugt Stürzen effektiv vor.
- Unsere **Herzgruppen** unterstützen dich dabei, bei Herzproblemen wieder gesünder zu werden.
- Beim **Spaziergehen in der Gemeinschaft** erlebst du die Freude an Bewegung in der Natur und knüpfst dabei neue Kontakte.
- Im Kurs **Fit und mobiler werden** stärkst du deine Beweglichkeit und Ausdauer, besonders nach schweren Krankheiten.
- Fördere deine Konzentration und Merkfähigkeit in einem unserer **Gedächtniskurse**.
- Unsere **Osteoporosekurse** kräftigen dich gezielt und verbessern deine Koordination sowie dein Gleichgewicht.

Unsere Trainer und Trainerinnen versuchen, bestmöglich auf deine Bedürfnisse einzugehen und verbinden Bewegung, Spaß und Gemeinschaft.

### Gesundheitsfitnesskurse für ein aktives Leben - mehr Gesundheit, mehr Lebensfreude!

Unsere Fitnesskurse unterstützen dich dabei, deine Gesundheit gezielt zu verbessern und ein aktiveres Leben zu führen. Mit unseren Angeboten wirst und bleibst du fit, mobil und voller Energie!

Wir bieten dir zahlreiche allgemeine und spezielle Fitnesskurse, zum Beispiel für Bauch, Beine, Po, Rücken und Gelenke. Vielleicht findest du Freude am Radfahren in unserer Radfahrgruppe oder machst bei unserer gelenkschonenden Wassergymnastik mit.

### Tu etwas für Deine Gesundheit!

Melde dich jetzt an und starte durch! Probiere unsere Kurse bei einem Probetraining aus und spüre den Unterschied. Unsere Trainer stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.

### Wir freuen uns auf dich!

Weitere Informationen

Brauchst Du noch mehr Details?

Schau in unser [Magazin 2025](#) (siehe oben) oder auf [unsere Internetseite](#). Dort findest Du ausführliche Beschreibungen der Angebote unserer Trainer sowie Informationen zu Terminen und Kosten.

### Achtung Neu: Drums Alive für Anfänger

Wann    donnerstags, 17:15-18:15 Uhr  
Wo        DRK-Haus, Spiegelsaal  
Kosten    4€ pro durchgeführten Termin  
              Einfach zum Schnuppern vorbei kommen



## Mitgefühl und Verständnis in der Selbsthilfe erleben

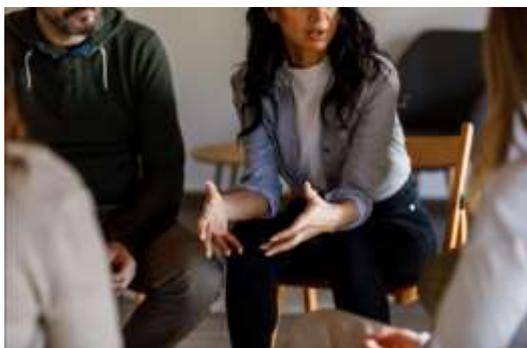


Foto: iStock 1

Ohne viele Worte von anderen verstanden zu werden, wünschen sich viele Menschen, besonders diejenigen, die eine Diagnose wie Depressionen haben.

In einer neuen Selbsthilfegruppe können Betroffene genau das erleben: Mitgefühl füreinander, Offenheit für Fragen zur Erkrankung, Tipps und Ideen für den Alltag, die hilfreich sind.

Der DRK-Ortsverein stellt dem Gesprächskreis für Jüngere mit Depressionen, Ängsten und ähnlichen psychischen Problemen einen Raum im Kielortring 51 zur Verfügung. Die Gruppe startet 2025 mit regelmäßigen Treffen, zweimal im Monat. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Sie können das nächste Treffen am Dienstag, den 14. Januar, ab 19 Uhr, im Haus Kielort, Kielortring 51, nutzen, um die Runde kennenzulernen.

Noch befindet sich die Gruppe in der Findungsphase und wird von der Kontakt- und Informationsstelle (KIS) begleitet. Interessierte können sich an den DRK-Ortsverein unter der Telefonnummer 040/ 5231826 wenden.

### *Save the Date*

- Mitgliederversammlung am 28.3., 18:00 Uhr  
Die **Tagesordnung** ist im Norderstedter DRK Magazin 2025 auf Seite 36 nachzulesen
- **Neuer Rolatorkurs** im Februar. Näheres im DRK Büro zu erfragen
- Für unsere Ehrenamtlichen:
  - Erste Hilfe Auffrischungs-Kurs am 28.2., 14:30-18:30 Uhr  
Es sind noch wenige Plätze frei.
  - Vortrag und Gespräch über Sicherheit und Deeskalation im Umgang mit schwierigen „Kunden“, 20.1., 11:00-12:30 Uhr



*Christoph von Hardenberg*

*Edda Maria Rönnau-Jahn*