

Gesund und fit im Alter

Im Prinzip weiß es jeder: Bewegung und Sport fördern die Gesundheit. Qualifizierte Angebote zu sozial verträglichen Preisen in Wohnortnähe - das bieten die Gesundheitsprogramme des DRK. Die Kurspalette ist regional sehr unterschiedlich und reicht von der Seniorengymnastik über Nordic Walking, Pilates oder Wassergymnastik bis hin zu Yoga und Chi Gong.

Gesundheitsprogramme bei Ihrem Kreisverband vor Ort

PLZ / ORT

Finden

Kommen kann jede und jeder ab 55 Jahren. Die Programme richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Ob altersbedingte Einschränkungen, ob Diabetiker oder vom Herzinfarkt Genesender: Speziell entwickelte Übungen stärken die Leistungsfähigkeit und tragen dazu bei, die körperliche und geistige Mobilität zu erhalten. So gewinnen gerade auch ältere Menschen mehr Sicherheit in alltäglichen Bewegungsabläufen und beugen der Sturzgefahr vor.



Neben der Bewegung geht es uns im DRK auch um das Miteinander und um Gemeinschaft. Anders als bei unseren Mitbewerbern enden unsere Kurse daher auch nicht nach wenigen Terminen, sondern sind fortlaufend. Manche Gruppen treffen sich schon seit Jahrzehnten. Oft sitzen die Teilnehmenden nach den Kursen zusammen, um sich zu unterhalten. Gemeinsame Ausflüge oder Feiern ergänzen das Programm.

Werden Sie Übungsleiter beim DRK!

Das DRK sucht immer engagierte Menschen, die sportlich aktiv sind und gerne mit älteren Menschen arbeiten möchten. Sie erhalten bei uns eine qualifizierte Übungsleiter-Ausbildung und regelmäßige Fortbildungen. Eingesetzt werden Sie bei ihrem örtlichen Roten Kreuz.

Hier geht es zur Familienbildung

[Familienbildung](#)