

Denk-Fit auf dem Stuhl

8 x montags ab 08.05.2023
4 x montags ab 07.08.2023

13:30 – 14:30 Uhr



mit Sabine Gerlach

8 x = 30 € 4 x = 15 €

Gedächtnistraining in Verbindung mit Fitness auf dem Stuhl mit Musik, Ball oder Gymnastikband, macht besonders in der Gruppe viel Spaß.

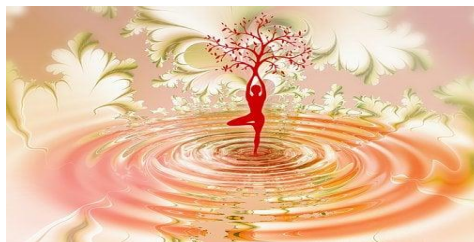
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch mit.

Anmeldungen bitte bis 1 Woche vorher bei Sabine Gerlach
Tel. 05361 – 826217

Yoga In- und Outdoor

montags ab 22. Mai 2023
für 8 x

15:00 – 16:00 Uhr



mit Sabine Gerlach 30 €

durch Körperübungen, Meditationen,
Entspannungsreisen
Waldbaden

Bitte kommen Sie in bequemer und wetterbedingter Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch oder Decke mit.

Anmeldungen bitte bis 1 Woche vorher bei Sabine Gerlach
Tel. 05361 – 826217

Veranstaltungen

„Gesellschafts-Spiele/Café“
04.05., 08., 29.06., 13.07.2023
donnerstags 14:30 – 16:30 Uhr

„Wildkräuterspaziergang -
im Hasselbachtal“
Donnerstag 11.05.2023
14:00 – 16:00 Uhr 10 €

„Info-Vortrag Verbraucherzentrale“
Mittwoch 14.06.2023
14:30 – 16:30 Uhr

„Letze Hilfe Kurs“ - Hospiz
Vorsorgen, Entscheiden, Abschied
Montag 19.06.2023
16:00 – 20:00 Uhr 15 €

„Yoga im Hasselbachtal“
montags ab 07.08.2023
4 x 15:00 – 16:30 Uhr 20 €

„Waldbaden für die Familie“
samstags 15.07., 12.08.2023
10:00 – 12:00 Uhr je 10 € p.P.

Anmeldungen bis 1 Woche vorher bei Sabine Gerlach
Tel. 05361 – 826217

Denken und Bewegen im Sitzen

donnerstags ab **30.03.2023**

09:30 – 11:00 Uhr

10 x



mit Renate Lüpke 50 €

Denksport beinhaltet 12 Trainingsziele und fördert u.a. die Konzentration, Koordination, Kreativität. Sitzgymnastik bringt mehr Bewegung in den Alltag.

Diese Kombination ist sehr vielseitig und macht gerade in Gruppen Spaß.

Anmeldungen bitte bis **1 Woche vorher** bei Sabine Gerlach
Tel. 05361 – 826217

Reisen in Begleitung 2023

Bad Zwischenahn

14.05. – 21.05.2023

3* Hotel „La mer“

899 € p.P. im DZ, 969 € DZ als EZ

Bad Salzuflen

20.08. – 27.08.2023

4* Hotel „Der Lippische Hof“

705 € p.P. im DZ, 980 € im EZ

Mallorca/Cala Millor

17.10. – 26.10.2023

4* Hotel „Hipotel Flamenco“

ab 1549 € p.P. im DZ, 1698 € im EZ

**inkl. Halbpension, Schwimmbad,
Deutschland Transfer von und zur
Haustür (Mallorca Aufschlag), DRK
und Mallorca-VIA Reisebegleitung,
Deutschland Kleingruppen**

DRK Kreisverband
Wolfsburg e.V.



Unsere Angebote in der DRK-Begegnungsstätte



Programm 2023/5

Mai bis August 2023

DRK Kreisverband Wolfsburg e. V.

Walter-Flex-Weg 10

38446 Wolfsburg

**Koordinatorin
Sabine Gerlach**

Tel.: 05361 – 82 62 17

