



Gutschein „Gesundheit verschenken“

Suchen Sie noch eine schöne, sinnvolle Idee um Ihren lieben Angehörigen eine kleine Freude zu machen?

Verschenken Sie doch einmal einen Gutschein zu einem unserer Gesundheitskurse vom Deutschen Roten Kreuz.

Die Höhe des Zuschusses bestimmen Sie selbst, ein Gutscheindesign können Sie sich auf unserer Homepage anschauen und selbst auswählen unter <https://www.drk-berlin.de/angebote/gesundheit/gesundheitsprogramme>

Informieren Sie sich gern unter **030/ 600 300 1820**.



10% Rabatt für DRK-Mitglieder

DRK-Mitglieder erhalten beim Berliner Roten Kreuz 10% Rabatt auf die monatliche Zusatzleistungen des Hausnotrufes (z.B. Schlüssel hinterlegung), ebenso wie auf Bestellungen beim Essen auf Rädern/ Menüservice, bei Kursen der Gesundheitsprogramme oder Leistungen des Hilfsmittelcentrums.



DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e.V.



Ein breites Angebot für Ihre Gesundheit. Lange gut und sicher leben.

Essen auf Rädern

Über 240 Gerichte zur Auswahl
Heiß serviert, tiefkühlfrisch oder
als Spezialkost.

☎ **030/600 300 400**

Notrufsysteme

Hausnotruf & Mobilruf. Hilfe auf
Knopfdruck durch medizinisch
geschulte Rettungssanitäter.

☎ **030/600 300 800**

Hilfsmittel

Kurse für Mobilitätshelfer
und Unternehmen. Beratung,
Schulung und Verleih.
Liefer- und Abholservice.

☎ **030/600 300 200**

Wir beraten Sie gerne.

DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V.

Bachestr. 11 (Eingang: Bundesallee 73), 12161 Berlin

Telefon: 030 / 600 300 - 1820

Telefax: 030 / 600 300 - 91821

Montag - Freitag: 08:00 - 16:30 Uhr

gesundheitsprogramme@drk-berlin.de

www.drk-berlin.de/gesundheitsprogramme

 @drkberlin //  DRKberlinonline

Mehr
Informationen
online!



QR-Code einscannen und Online-Angebote der Gesundheitsprogramme verfolgen.

DRK-Gliederung

Stand: November 2019

Fotos: L. Giovanazzi, stock.adobe.com, Robert Kneschke, S. Schwenk

Gesundheits- programme

langegutundsicherleben

**10%
Rabatt
für DRK-
Mitglieder!**



Wasser- gymnastik

Sanftes, achtsames Yoga

Neu!
Ab Januar
2020



030/600 300 1820

www.drk-berlin.de



Wassergymnastik Schwimmbäder

DRK Kliniken Mariendorf

Pflege & Wohnen Mariendorf
Britzer Straße 91 · 12109 Berlin
Zugang über Grüntenstraße

Max. Wassertiefe: 1,20m
Max. Teilnehmer: 10 Personen

Residenz Weißer See

Berliner Allee 164 · 13088 Berlin

Max. Wassertiefe: 1,34m
Max. Teilnehmer: 15 Personen

Residenz Weißer See

Berliner Allee 168 · 13088 Berlin

Max. Wassertiefe: 1,34m
Max. Teilnehmer: 13 Personen

Residenz Karlshorst

Königswinterstraße 5 · 10318 Berlin

Max. Wassertiefe: 1,34m
Max. Teilnehmer: 13 Personen

Vivantes Klinikum Neukölln

Rudower Straße 48 · 12351 Berlin

Max. Wassertiefe: 1,45m
Max. Teilnehmer: 12 Personen

Physio-Therapiezentrum im Bürgerzentrum Neukölln

Werbellohnstraße 42 · 12053 Berlin

Max. Wassertiefe: 1,35m
Max. Teilnehmer: 11 Personen

St. Marien Krankenhaus Lankwitz

Gallwitzallee 123-143 · 12249 Berlin

Max. Wassertiefe: 1,20m
Max. Teilnehmer: 12 Personen

Wassermeloni Steglitz

Grunewaldstraße 14 a · 12165 Berlin

Max. Wassertiefe: 1,35m
Max. Teilnehmer: 12 Personen

Ev. Waldkrankenhaus Spandau

Stadtrandstraße 555 · 13589 Berlin

Max. Wassertiefe: 1,45m
Max. Teilnehmer: 16 Personen



Schon gewusst...?

Sie haben die Möglichkeit, nach Abschluss des Kurses bis zu 80% der Kosten durch Ihre Krankenkasse erstattet zu bekommen.

Wassergymnastik

Fit im Alter durch Bewegung



Wassergymnastik verbessert und erhält das Wohlbefinden, die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Beweglichkeit. Ein großes Plus für Ihre Gesundheit!

- Lockert und entspannt den Körper
- Kräftigt die Muskulatur
- Regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an
- Fördert die Beweglichkeit
- Trainiert Balance und Koordination

Die Gesundheitskurse werden in etwa brusthohem Wasser angeboten, bei einer Wassertiefe von ca. 1,35 m. Nichtschwimmer sind daher auch willkommen.

Kursdauer und Kosten

10 Termine à 45 Minuten
A 96,00 €
B 106,00 €

Hinweis: Präventionskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst!

Das Besondere

- Das 28-32 Grad warme Wasser ermöglicht Ihnen eine leichtere Ausführung der Bewegungen
- Training zielgerichteter Übungen, die den Wasserdruck und den Auftrieb nutzen
- Individuelle Bewegungsangebote
- Freude und Spaß in der Gruppe machen die Übungsstunden zu einem besonderen Erlebnis
- Unsere Angebote finden in ausgesuchten Warmwasser-Bädern und therapeutischen Einrichtungen statt
- Fachkundige Anleitung von Sportlehrern oder Physiotherapeuten

- Aktuelle Kurstermine sowie ausführliche Informationen zu den Bädern finden Sie auf unserer Homepage
- Online-Anmeldung möglich
- Unser Team berät Sie gerne zu Bädern, Kosten und Erstattungsmöglichkeiten

030 / 600 300 1820
gesundheitsprogramme@drk-berlin.de

Übersicht Wassergymnastik

- | | |
|--|---|
| 1 DRK Kliniken Berlin ^B
12109 Bln, Britzer Straße 91 | 6 Physio-Therapiezentrum im Bürgerzentrum Neukölln ^A
12053 Bln, Werbellinstr. 42 |
| 2 3 Residenz Weißer See ^{A,B}
13088 Bln, Berliner Allee 164 ^B
13088 Bln, Berliner Allee 168 ^A | 7 St. Marien Krankenhaus ^B
12249 Bln, Gallwitzallee 123-143 |
| 4 Residenz Karlshorst ^A
10318 Bln, Königswinterstr. 5 | 8 Steglitz ^B
12165 Bln, Grunewaldstr. 14a |
| 5 Vivantes Klinikum Neukölln ^A
12351 Bln, Rudower Str. 48 | 9 Ev. Waldkrankenhaus ^A
13589 Bln, Stadtrandstr. 555 |

Übersicht Yoga

- 1** Seniorenzentrum Marie
12109 Bln, Mariendorfer Damm 106/108



Sanftes, achtsames Yoga



Wir helfen Ihnen mit Yoga, Ihre Gesundheit zu verbessern:

- Sie möchten sich bewegen, aber sich nicht überfordern...
- Sie möchten zur Ruhe kommen, dabei jedoch nicht „einschlafen“...
- Sie möchten in netter Gesellschaft etwas für Ihre Gesundheit tun...

Wohlbefinden und innere Ruhe erreichen mit Yoga

Mit steigender Lebenserwartung wird es immer wichtiger, sich auch im Alter fit zu halten, um die Lebensqualität zu erhalten oder mit gesundheitlichen Einschränkungen besser umzugehen und führt insgesamt zu einer positiveren Lebenseinstellung.

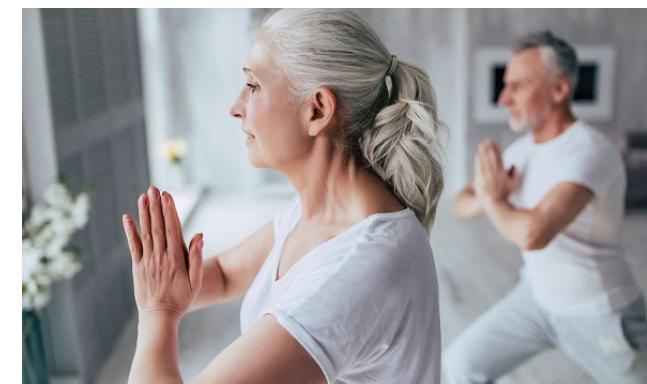
Yoga dient dem Wohlbefinden und dem Erreichen innerer Ruhe und führt bei regelmäßiger Ausübung zu mehr Körperbewusstsein und höherer Konzentrationsfähigkeit.

Das bewährte Konzept dient der Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit.

Yoga hat eine regulierende und ganzheitliche Wirkung auf das Nervensystem, sowie den Herzkreislauf. Anspannungen werden gelöst, die Muskulatur wird kräftiger und der gesamte Körper findet zu mehr Beweglichkeit.

Durch Yoga-Übungen für reifere Menschen wird vor allem die Koordinationsfähigkeit gestärkt, was dabei hilft, sich im Alltag sicherer zu bewegen und gefährliche Stürze zu vermeiden.

Außerdem halten Yoga-Übungen die Gelenke beweglich, stärken die Muskeln und helfen beim Entspannen.



Unsere Yoga-Kurse sind speziell auf Berufstätige und Senioren ausgerichtet.

Die Intensität der einzelnen Kurseinheiten richtet sich nach dem Stand der Teilnehmer, Sie werden also nicht über- oder unterfordert.

Kursdauer und Kosten ***Start: 09.01.2020***

Ab **Januar 2020** bieten wir unsere Yoga-Kurse in Berlin Mariendorf im Seniorenzentrum Marie, Mariendorfer Damm 106/108, 12109 Berlin an.

10 Termine à 60 Minuten **140,00 €**
Geplante Kurszeiten: **Donnerstags** (I) 11:45-12:45 Uhr
(II) 12:45-13:45 Uhr

Anmeldung

Rufen Sie uns gern unter **030 / 600 300 - 1820** an oder schicken uns eine eMail an **gesundheitsprogramme@drk-berlin.de** mit Ihren Kontaktdaten.

Wir beraten Sie und reservieren Ihnen direkt einen Platz, um an einem unserer Kurse teilzunehmen.

Bitte bringen Sie zu Ihrem Yoga-Kurs eine dünne Decke oder ein Handtuch sowie dickere Socken mit. Wenn Sie möchten können Sie sich auch ein kleines Kissen als Kopfstütze mitbringen. Yogamatten stellen wir direkt vor Ort bereit.

Wassergymnastik

Fit im Alter durch Bewegung



Wassergymnastik verbessert und erhält das Wohlbefinden, die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Beweglichkeit. Ein großes Plus für Ihre Gesundheit!

- Lockert und entspannt den Körper
- Kräftigt die Muskulatur
- Regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an
- Fördert die Beweglichkeit
- Trainiert Balance und Koordination

Die Gesundheitskurse werden in etwa brusthohem Wasser angeboten, bei einer Wassertiefe von ca. 1,35 m. Nichtschwimmer sind daher auch willkommen.

Kursdauer und Kosten

10 Termine à 45 Minuten
A 96,00 €
B 106,00 €

Hinweis: Präventionskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst!

Das Besondere

- Das 28-32 Grad warme Wasser ermöglicht Ihnen eine leichtere Ausführung der Bewegungen
- Training zielgerichteter Übungen, die den Wasserdruck und den Auftrieb nutzen
- Individuelle Bewegungsangebote
- Freude und Spaß in der Gruppe machen die Übungsstunden zu einem besonderen Erlebnis
- Unsere Angebote finden in ausgesuchten Warmwasser-Bädern und therapeutischen Einrichtungen statt
- Fachkundige Anleitung von Sportlehrern oder Physiotherapeuten

- Aktuelle Kurstermine sowie ausführliche Informationen zu den Bädern finden Sie auf unserer Homepage
- Online-Anmeldung möglich
- Unser Team berät Sie gerne zu Bädern, Kosten und Erstattungsmöglichkeiten

030 / 600 300 1820
gesundheitsprogramme@drk-berlin.de



Übersicht Wassergymnastik

- 1 DRK Kliniken Berlin** ^B
12109 Bln, Britzer Straße 91
- 2 3 Residenz Weißer See** ^{A,B}
13088 Bln, Berliner Allee 164 ^B
13088 Bln, Berliner Allee 168 ^A
- 4 Residenz Karlshorst** ^A
10318 Bln, Königswinterstr. 5
- 5 Vivantes Klinikum Neukölln** ^A
12351 Bln, Rudower Str. 48
- 6 Physio-Therapiezentrum im Bürgerzentrum Neukölln** ^A
12053 Bln, Werbellinstr. 42
- 7 St. Marien Krankenhaus** ^B
12249 Bln, Gallwitzallee 123-143
- 8 Steglitz** ^B
12165 Bln, Grunewaldstr. 14a
- 9 Ev. Waldkrankenhaus** ^A
13589 Bln, Stadtrandstr. 555

Übersicht Yoga

- 1 Seniorenzentrum Marie**
12109 Bln, Mariendorfer Damm 106/108

Sanftes, achtsames Yoga



Wir helfen Ihnen mit Yoga, Ihre Gesundheit zu verbessern:

- Sie möchten sich bewegen, aber sich nicht überfordern...
- Sie möchten zur Ruhe kommen, dabei jedoch nicht „einschlafen“...
- Sie möchten in netter Gesellschaft etwas für Ihre Gesundheit tun...

Wohlbefinden und innere Ruhe erreichen mit Yoga

Mit steigender Lebenserwartung wird es immer wichtiger, sich auch im Alter fit zu halten, um die Lebensqualität zu erhalten oder mit gesundheitlichen Einschränkungen besser umzugehen und führt insgesamt zu einer positiveren Lebenseinstellung.

Yoga dient dem Wohlbefinden und dem Erreichen innerer Ruhe und führt bei regelmäßiger Ausübung zu mehr Körperbewusstsein und höherer Konzentrationsfähigkeit.

Das bewährte Konzept dient der Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit.

Yoga hat eine regulierende und ganzheitliche Wirkung auf das Nervensystem, sowie den Herzkreislauf. Anspannungen werden gelöst, die Muskulatur wird kräftiger und der gesamte Körper findet zu mehr Beweglichkeit.

Durch Yoga-Übungen für reifere Menschen wird vor allem die Koordinationsfähigkeit gestärkt, was dabei hilft, sich im Alltag sicherer zu bewegen und gefährliche Stürze zu vermeiden.

Außerdem halten Yoga-Übungen die Gelenke beweglich, stärken die Muskeln und helfen beim Entspannen.



Unsere Yoga-Kurse sind speziell auf Berufstätige und Senioren ausgerichtet.

Die Intensität der einzelnen Kurseinheiten richtet sich nach dem Stand der Teilnehmer, Sie werden also nicht über- oder unterfordert.

Kursdauer und Kosten *Start: 09.01.2020*

Ab **Januar 2020** bieten wir unsere Yoga-Kurse in Berlin Mariendorf im Seniorenzentrum Marie, Mariendorfer Damm 106/108, 12109 Berlin an.

10 Termine à 60 Minuten 140,00 €
Geplante Kurszeiten: **Donnerstags** (I) 11:45-12:45 Uhr
(II) 12:45-13:45 Uhr

Anmeldung

Rufen Sie uns gern unter **030/ 600 300 - 1820** an oder schicken uns eine eMail an **gesundheitsprogramme@drk-berlin.de** mit Ihren Kontaktdaten.

Wir beraten Sie und reservieren Ihnen direkt einen Platz, um an einem unserer Kurse teilzunehmen.

Bitte bringen Sie zu Ihrem Yoga-Kurs eine dünne Decke oder ein Handtuch sowie dickere Socken mit. Wenn Sie möchten können Sie sich auch ein kleines Kissen als Kopfstütze mitbringen. Yogamatten stellen wir direkt vor Ort bereit.