



Foto: A. Zelck / DRK-Service GmbH

## Angebote des DRK Norderstedt (Angebote Freizeit und Bewegung)

### Schwung und gute Laune: Boule spielen am Feuerwehrmuseum

Jeden Donnerstagvormittag herrscht auf dem Bouleplatz am Feuerwehrmuseum in Norderstedt reges Treiben. Hier trifft sich von 10-12 Uhr eine engagierte Männergruppe des DRK, um gemeinsam Boule zu spielen, zu klönen und eine



gute Zeit miteinander zu verbringen. Jetzt soll neu auch eine Frauengruppe gegründet werden, die mittwochs, 10-12 Uhr, alle 2 Wochen (beginnend am 15.7.26) am Feuerwehrmuseum spielen will. Die Teilnahme ist kostenlos. Wer Lust hat, dabei zu sein, melde sich bitte beim DRK an. Gemeinsam macht Bewegung einfach mehr Freude und gibt Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen.

[info@drk-norderstedt.de](mailto:info@drk-norderstedt.de), Tel. 040-5231826

Foto: DRK

### Freie Plätze bei der Wassergymnastik

Mit tollen Hilfsmitteln wie Brettern, Pool-Nudeln oder Aqua-Discs wird im Lehrschwimmbecken Pestalozzistraße, Norderstedt, in nur 1,25m tiefem Wasser und bei ca. 28°C geturnt, gespielt, gepaddelt und geschaufelt. Wassergymnastik stärkt dein Herz- und Kreislaufsystem und verhilft dir zu Kraft und Ausdauer. Deine Muskeln werden gestärkt und deine Gelenke, die Wirbelsäule und die Bandscheibe entlastet. Freie Plätze für Wassergymnastik gibt es vom DRK aktuell für die Termine am Freitag 7:30-8:10 Uhr sowie 8:10-8:50 Uhr. Bei Interesse auch bitte beim DRK



melden:

[info@drk-norderstedt.de](mailto:info@drk-norderstedt.de), Tel. 040-5231826

Foto: DRK