

- + lockert und entspannt den Körper
- + kräftigt die Muskulatur
- + regt den Kreislauf/Stoffwechsel an
- + fördert die Beweglichkeit
- + trainiert Balance und Koordination



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



📱 Webseite

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

DRK-Gliederung

Gesundheits- programme

#langegutundsicherleben



Wasser- gymnastik 55+

Präventions- kurse

(bis zu 80% Kostenerstattung
durch die Krankenkasse)



030/600 300 1820

www.drk-berlin.de

Wassergymnastik 55+



Wassergymnastik 55+ 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

- 10x 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

Anmeldung

- 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

Bäderübersicht:

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |



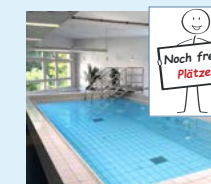
Wassergymnastik 55+ Schwimmbäder



Von Adlershof bis Zehlendorf. Unsere Kurse finden sicherlich auch in Ihrer Nähe statt. Professionelle Kursleiter stellen ein abwechslungsreiches Programm zusammen und schaffen eine anregende und auflockernde Atmosphäre, damit Sie Spaß an der Bewegung haben.

DRK Kliniken Mariendorf

Pflege & Wohnen Mariendorf
Britzer Straße 91, 12109 Berlin
(Zugang über Grüntenstraße)
Wassertiefe (max.): 1,20m
Teilnehmer (max.): 10 Personen

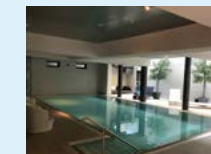


Residenz Weißer See

Berliner Allee 164
13088 Berlin
Wassertiefe (max.): 1,34m
Teilnehmer (max.): 15 Personen

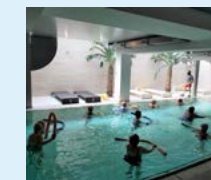


Berliner Allee 168
13088 Berlin
Wassertiefe (max.): 1,34m
Teilnehmer (max.): 13 Personen



Residenz Karlshorst

Königswinterstraße 5
10318 Berlin
Wassertiefe (max.): 1,34m
Teilnehmer (max.): 13 Personen



Vivantes Klinikum Neukölln

Rudower Straße 48
12351 Berlin
Wassertiefe (max.): 1,45m
Teilnehmer (max.): 12 Personen



Physio-Therapiezentrum im Bürgerzentrum Neukölln

Werbellinstraße 42
12053 Berlin
Wassertiefe (max.): 1,35
Teilnehmer (max.): 11 Personen



St. Marien Krankenhaus Lankwitz

Gallwitzallee 123-143
12249 Berlin
Wassertiefe (max.): 1,20m
Teilnehmer (max.): 12 Personen



Wassermeloni Steglitz

Grunewaldstr. 14a
12165 Berlin
Wassertiefe (max.): 1,35m
Teilnehmer (max.): 12 Personen



Ev. Waldkrankenhaus Spandau

Stadtrandstraße 555
13589 Berlin
Wassertiefe (max.): 1,31m
Teilnehmer (max.): 16 Personen



Haben wir Ihr Interesse an Bewegung im Wasser in Gemeinschaft geweckt? Gerne berät Sie unser Team aus dem Bereich Gesundheitsprogramme und unterstützt Sie bei der Anmeldung. Rufen Sie uns unter **030/ 600 300-1820** an oder schreiben uns per Mail an gesundheitsprogramme@drk-berlin.de, um an einem unserer zertifizierten Präventionskurse teilzunehmen. Sie haben die Möglichkeit, nach Abschluss des Kurses bis zu 80% der Kosten durch Ihre Krankenkasse erstattet zu bekommen.