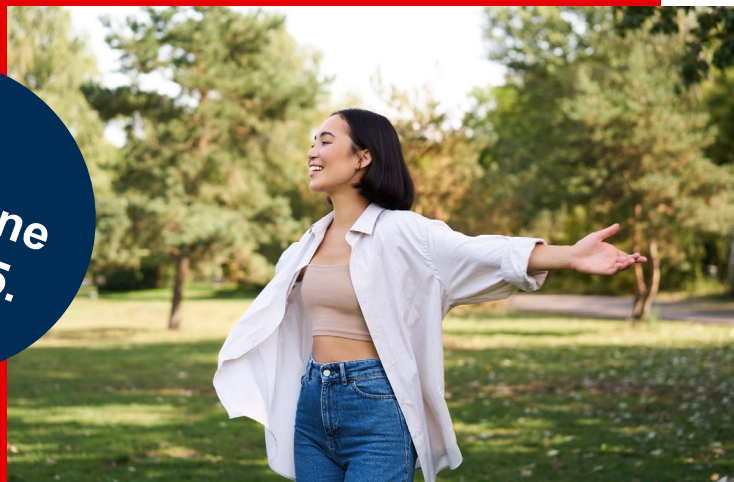


Neuer Kurs im DRK Familienzentrum:

# Body & Brain Walk

**Bewegung & Denken und dabei das Gehirn fit und frei machen:  
Ein Spaziergang in der Natur ist ein Fest der Sinne.**

5 Termine  
ab 06.05.



Unsere geistigen Leistungen hängen davon ab, wie fit unser Gehirn ist. Einfache Bewegungsübungen in Verbindung mit kognitiven Aufgaben an der frischen Luft fördern die Konzentration & das Wohlbefinden.

Und weil das Gehirn beim Denken Sauerstoff verbraucht, liegt das beste Fitnessstudio an der frischen Luft.

**9.00 – 10.00 Uhr, Mittwoch 06.05., 13.05., 20.05. und 27.05.2026.**

Treffpunkt mit Dozentin Anja Zeilinger an der DRK Kita Talstraße in Quickborn

Das Programm ist kostenfrei aufgrund besonderer Förderung.

**Anmeldung bis zum 04.05.** per Mail:  
familienzentrum-quickborn@drk-kreis-pinneberg.de

**DRK Familienzentrum Quickborn**  
Talstraße 18, 25451 Quickborn  
Tel.: 0151 - 424 022 99



gefördert durch:



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales, Jugend,  
Familie, Senioren, Integration  
und Gleichstellung