

1. Ein großer Erfolg: Blutspenden im Herold-Center

An insgesamt 21 Tagen unterstützten jeweils zwei ehrenamtliche Helferinnen und Helfer in zwei Schichten das Team der DRK-Blutspende Nord-Ost.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Über 550 Besucherinnen und Besucher des Herold-Centers spendeten Blut – darunter nahezu die Hälfte zum allerersten Mal. Ein großartiges Zeichen der Hilfsbereitschaft. Ein herzliches Dankeschön an alle Spenderinnen und Spender sowie an unsere engagierten Ehrenamtlichen für ihren wertvollen Einsatz.



2. Herbstzeit – Wohlfühlzeit und/oder aktiver Gesundheitssport beim DRK Norderstedt

Der Sommer ist vorbei und jetzt ist die perfekte Saison, um in Bewegung zu kommen – und gleichzeitig Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Unsere Highlights:

- **Fitness & Kräftigung:** BBP (Bauch–Beine–Po & Rücken), div. Fitnesskurse, Drums Alive – alles für mehr Beweglichkeit, Haltung und Ausdauer
- **Gezielte Prävention:** Osteoporose-Gymnastik, Sturzprophylaxe, Herz-Kreislauf-Gruppen – fachkundig begleitet für nachhaltige Gesundheit
- **Mind & Body im Einklang:** Pilates für Körpermitte & Entspannung, Mind-Body-Entspannung mit autogenem Training
- **Gemeinschaft erleben:** In unseren Kursen trainierst du nicht nur für dich – sondern findest Gleichgesinnte, mit denen jede Stunde zu einem guten Moment wird,

Weniger Stress – mehr Energie:

Die Kombination aus Bewegung, Balance und Achtsamkeit trägt nachweislich zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität bei

Dein nächster Schritt:

Unter 040-5231826 oder per E-Mail (info@drk-norderstedt.de) erreichst du das DRK-Büro. Schnell anmelden, denn viele Kurse haben aktuell noch freie Plätze und dann gleich zum Schnuppern kommen. Wir freuen uns, dich bald dabei zu haben!

3. Wir suchen einen weiteren Betreuer für unsere eigene IT

Zur Unterstützung unseres Administratoren-Teams suchen wir IT-Netzwerkadministrator*innen im Ehrenamt. Vorrangig geht es um die Betreuung (First Level Support) unserer Mitarbeiter im Büro. Nähere Informationen: [hier klicken](#)



4. Neues Touch-Display im Kaminzimmer (Haus Kielort) – jetzt für alle nutzbar!

Ab sofort steht im Kielortring (Kaminzimmer) ein modernes interaktives Samsung-Touch-Display zur Verfügung.

Ob Besprechungen, Schulungen, Workshops oder kreative Runden – Ideen können direkt am Bildschirm festgehalten, gemeinsam bearbeitet und sofort geteilt werden.

Der Zugriff aufs Internet sowie das Anschließen eines Notebooks oder USB-Sticks funktioniert ganz einfach.



Damit eröffnen sich für alle Gruppen viele neue Möglichkeiten – entdeckt sie und nutzt das Display für Eure Arbeit!

Das Gerät steht allen Gruppen und Mietern im Haus zur Verfügung.

👉 Für eine kurze Einweisung sowie die Ausleihe des Transmitterkabels für Notebooks wendet Euch bitte an das PCafé.

5. Save the Date: Zweiter Norderstedter Herz- & Gefäßtag, 16.10.25, 16-20 Uhr

Nach dem großen Interesse an diesem Thema im letzten Jahr, freut sich das DRK Norderstedt, erneut führende Mediziner des Albertinen Krankenhauses für Vorträge über Diagnostik und modernste Therapiemethoden bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen gewonnen zu haben.

Seien Sie dabei!
Näheres: ww.drk-Norderstedt.eu



6. „Blumengestecke selbst machen“ hat Plätze frei

Noch gibt es eine Fülle von Herbstblumen. In unserer Gruppe „Blumengestecke selber machen“ wird daraus kunstvoll arrangierter Tischschmuck gefertigt. Nähere Informationen: [hier klicken](#)



Das PC@fé informiert ([siehe hier](#))

Was ist künstliche Intelligenz?

Termin 10.09.2025

Man kommt einfach nicht mehr daran vorbei. Immer wieder hören und lesen wir von Künstlicher Intelligenz.

Das DRK PCafé möchte Interessierten in einer zweistündigen Informationsveranstaltung dieses Thema näherbringen.

Es werden gängige Begriffe erklärt und anhand von praktischen Beispielen erläutert, wie sich die künstliche Intelligenz nutzen lässt.



Komoot, eine App zum Wandern und Radfahren

Termin 17.09.2025, 9:30 bis 12:30

Touren, die zu den schönsten Orten in der Natur führen. Einfache Routenplanung und Navigation mit Komoot helfen dabei.

Am PC kann man eine eigene Tour planen, nach Vorschlägen aus den vielen interessanten Heften oder Büchern auf dem PC nachvollziehen, oder auch die Vorschläge von Komoot nutzen.

Nutzung des Smartphones mit Android Betriebssystem für Fortgeschrittene

Termin 24.09.2025, 9:30 bis 12:30

