

Fit und aktiv durch das Jahr – freie Plätze in 4 Gesundheitskursen

In den wöchentlich stattfindenden Kursen der DRK-Begegnungsstätte Rellingen sind noch Plätze frei:

Qigong (donnerstags 09.15 Uhr)

Progressive Muskelentspannung (dienstags 19.00 Uhr)

Gedächtnistraining (montags 10.30 Uhr)

Sitzgymnastik (montags 10.00 Uhr)

Die beliebten Gesundheitskurse werden von qualifizierten Gruppenleitern angeleitet. „Im Mittelpunkt steht: Wir wollen Begegnungen schaffen und die Gesundheit der Menschen erhalten und fördern.“ sagt Frau Giese, die Leiterin des Haus am Rosenkamp. „In unserer barrierefreien Einrichtung sind Besucher und Besucherinnen ab 50 herzlich willkommen.“

Die Kurse Qigong, PME und Sitzgymnastik werden jeweils an 10 Terminen á 60 Minuten für 65€ angeboten. Das Gedächtnistraining findet an 10 Terminen á 90 Minuten für 80€ statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldungen und detaillierte Informationen erhalten Sie direkt in der Begegnungsstätte, unter bgst@drk-kreis-pinneberg.de und unter Tel.: 04101 – 553186.