

RESTPLÄTZE

In unseren Gesundheitskursen

Mit steigendem Alter ist Bewegung besonders wichtig, um mobil zu bleiben und sich fit zu halten. Dies ermöglichen unsere Gesundheitskurse. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich:

Pilates

Zeit: Donnerstag
18.00 - 19.00 Uhr
Kursleiter: Edeltraud Wohlers
Kosten: 70,- € für 10 Termine

Qigong

Zeit: Donnerstag
09.15 - 10.15 Uhr
Kursleiter: Hans-Joachim Deike
Kosten: 70,- € für 10 Termine

YOGA

Zeit: Freitag
11.30 - 12.45 Uhr,
Kursleiter: Elisabeth Lührs
Kosten: 80,- € für 10 Termine

Ort: DRK Begegnungsstätte Rellingen
Rosenkamp 21

Anmeldungen und Infos unter Tel.: **04101 553186** oder
bgst@drk-kreis-pinneberg.de