

# RESTPLÄTZE

## In unseren Gesundheitskursen

Nicht nur im Alter ist Bewegung besonders wichtig, um mobil zu bleiben und sich fit zu halten. Dies ermöglichen unsere Gesundheitskurse für Interessierte ab 50. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

### Sitzgymnastik

Zeit: Montag, 10.00 - 11.00 Uhr

### Progressive Muskelentspannung

Zeit: Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

### Qigong

Zeit: Donnerstag, 09.15 - 10.15 Uhr

### Pilates

Zeit: Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

**Kosten jeweils:** 70,- € für 10 Termine

### YOGA

Zeit: Freitag, 09.45 - 11.00 Uhr

Kosten: 80,- € für 10 Termine

**Ort:** DRK Begegnungsstätte Rellingen  
Rosenkamp 21

Anmeldungen und Infos unter Tel.: **04101 553186** oder  
[bgst@drk-kreis-pinneberg.de](mailto:bgst@drk-kreis-pinneberg.de)