

| Tag | Raum | Angebote |
|-------------------|---------|---|
| Montag | | |
| 10.00 - 11.00 Uhr | OG, 3 | Sitzgymnastik (Anmeldung) |
| 10.30 - 12.00 Uhr | EG, 1 | Gedächtnistraining (Anmeldung) |
| 12.30 Uhr | EG, 2 | Mittagstisch (Anmeldung) |
| 15.00 - 16.30 Uhr | EG, 1 | „ Plattdeutscher Klönschnack “ (jeden 4. Mo im Monat) |
| 17.00 - 19.30 Uhr | EG, 1 | Handarbeit (jeden 4. Mo im Monat) |
| Dienstag | | |
| 10.00 - 11.30 Uhr | EG, 1 | Englisch-Gesprächskreis (Anmeldung) |
| 12.30 Uhr | EG, 2 | Mittagstisch (Anmeldung) |
| 15.00 - 16.30 Uhr | EG, 1 | Literaturcafé (jeden 1. Di im Monat) |
| 19.00 - 20.00 Uhr | OG, 3 | Progressive Muskelentspannung (Anmeldung) |
| Mittwoch | | |
| 08.30 - 09.30 Uhr | OG, 3 | Sitzgymnastik (Anmeldung) |
| 10.15 - 11.15 Uhr | OG, 3 | Sitzgymnastik (Anmeldung) |
| 12.30 Uhr | EG, 2 | Mittagstisch (Anmeldung) |
| 14.30 - 16.30 Uhr | EG, 1 | Malgruppe (Anmeldung) |
| 15.00 - 17.00 Uhr | OG, 4 | Bridge (jeden 2.+ 4. Mi im Monat) |
| 17.30 - 19.30 Uhr | EG 2 | Trauergruppe (jeden 2. Mi im Monat) |
| Donnerstag | | |
| 09.15 - 10.15 Uhr | OG, 3 | Qigong (Anmeldung) |
| 10.00 - 12.00 Uhr | OG, 4 | Internetcafé (Anmeldung) |
| 12.30 Uhr | EG, 2 | Mittagstisch (Anmeldung) |
| 13.00 - 17.00 Uhr | OG, Bad | Badenachmittag (Anmeldung) |
| 18.00-19.00 Uhr | OG, 3 | Pilates (Anmeldung) |
| Freitag | | |
| 09.45 - 11.00 Uhr | OG, 3 | Yoga – Kurs (Anmeldung) |
| 11.30 - 12.45 Uhr | OG, 3 | Yoga – Kurs (Anmeldung) |
| 12.30 Uhr | EG, 2 | Mittagstisch (Anmeldung) |
| 15.00 - 17.00 Uhr | EG, 2 | Seniorentreff |

| Tag | Raum | Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise |
|-------------------|-------|---|
| Montag | | |
| 15.00 - 17.00 Uhr | EG, 1 | Parkinson Selbsthilfegruppe (3. Mo im Monat) |
| 19.00 Uhr | EG, 1 | Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen (Termine bitte erfragen) |
| Dienstag | | |
| 15.00 - 17.00 Uhr | EG, 1 | „ WIR “ Café (jeden 4. Di im Monat) Willkommenscafé für geflüchtete Menschen |
| 17.45 - 19.15 Uhr | EG, 1 | Selbsthilfegruppe für Suchtkranke u. Angehörige Veranstalter: Freundeskreis Rellingen |
| 19.30 - 21.00 Uhr | EG, 1 | Selbsthilfegruppe für Suchtkranke u. Angehörige Veranstalter: Freundeskreis Rellingen |
| Donnerstag | | |
| 10.00 - 11.00 Uhr | EG, 1 | Parkinson Gymnastik (jeden Donnerstag) |
| 15.00 - 16.30 Uhr | EG, 1 | Selbsthilfegruppe für Menschen mit MS (jeden 2. und 4. Do im Monat) |
| 16.15 - 17.45 Uhr | OG, 3 | Gesprächskreis für sorgende und pflegende Angehörige (jeden 3. Do im Monat) mit Anmeldung |

| Weitere Angebote | | |
|-------------------|-------|---|
| Dienstag | | |
| 15.30 - 17.00 Uhr | OG, 3 | Meditative Kreistänze (4x ab 03.11.2026 (Anmeldung)) |
| Mittwoch | | |
| 18.00 Uhr | EG, 1 | Freiwilligen Forum Rellingen Veranstalter: Freiwilligen Forum (3. Mi im Mo) |

→ Unsere **Freizeitgruppe** findet sich regelmäßig zu verschiedenen Aktivitäten zusammen.
Bei Interesse stellen wir gern den Kontakt her.

Gesundheitskurse jeweils 10 Termine

| | |
|-------------------------------|--|
| Gedächtnistraining | (montags, 90 Min. - 85€) |
| Sitzgymnastik | (montags, mittwochs, 60 Min. - 70€) |
| Progressive Muskelentspannung | (dienstags, 60 Min. - 70€) |
| Meditative Kreistänze | (4x dienstags, ab 03.11.2026, 90 Min. - 36€) |
| Qigong | (donnerstags, 60 Min. - 70€) |
| Pilates | (donnerstags, 60 Min. - 70€) |
| Yoga | (freitags, 75 Min. - 80€) |

Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung für unsere kostenpflichtigen Kurse, bekommen Sie von uns ein Anmeldeformular mit allen Informationen. Die Kursgebühr ist vor Beginn zu überweisen.

Mit Anmeldung

* Mittagstisch (täglich um 12.30 Uhr-pro Menü 6,00€ in bar)
Bitte bestellen Sie anhand unseres Menüplans immer bis spätestens donnerstags für die Folgewoche. Eine Absage nehmen wir einen Tag vorher bis 12.00 Uhr entgegen. Bei einer späteren Absage wird der Betrag dennoch fällig.

| | |
|--|---------------|
| * Englisch Gesprächskreis | (dienstags) |
| * Malgruppe | (mittwochs) |
| * Trauergruppe | (mittwochs) |
| * Gesprächskreis für sorgende und pflegendene Angehörige | (donnerstags) |
| Internetcafé | (donnerstags) |

Ohne Anmeldung

| | |
|----------------|---|
| Handarbeit | (montags) |
| Freizeitgruppe | Unsere Freizeitgruppe findet sich regelmäßig zu verschiedenen Aktivitäten zusammen. Bei Interesse stellen wir gern den Kontakt her. |

Ohne Anmeldung

| | |
|----------------------------|---|
| Plattdeutscher Klönschnack | (jeden 4. Montag im Monat) |
| Literaturcafé | (jeden 1. Dienstag im Monat) |
| Bridge | (jeden 2. + 4. Mi im Monat) |
| Seniorentreff | (freitags, 5€ in bar für Kaffee und Kuchen) |

Nur mit Termin

| | |
|----------------|------------------------|
| Badenachmittag | (donnerstags - 13,00€) |
|----------------|------------------------|

**Ihre An- und Abmeldungen nehmen wir täglich
in der Zeit von 09.00 - 12.00 Uhr
telefonisch oder per Email entgegen.**

Die umseitig genannten Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise finden in unseren Räumlichkeiten statt und werden von verschiedenen Institutionen durchgeführt. Ihre Anmeldung leiten wir gern weiter.

Für hilfsbedürftige und gehbehinderte Seniorinnen und Senioren wird ein Fahrdienst zu einem Teil der Veranstaltungen zur Verfügung gestellt. Bitte sprechen Sie uns an.

Ankündigungen

04.+05.06. Workshop Sturzprophylaxe (09.30-11.00 Uhr)