Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Pinneberg e.V.
04101 553 186
bgst@drk-kreis-pinneberg.de
DRK Begegnungsstätte, Rosenkamp 21, Rellingen

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)
15.00 - 16.30 Uhr	EG 2	**Café VergissMeinNicht** (jeden 3. 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
Mittwoch		
17.30 - 19.30 Uhr	EG 2	**Trauergruppe** (jeden 2. Mi im Monat) Anmeldung
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.

Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Pinneberg e.V.
04101 553 186
bgst@drk-kreis-pinneberg.de
DRK Begegnungsstätte, Rosenkamp 21, Rellingen

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

Café VergissMeinNicht	(jeden 3. Mittwoch)
Handarbeit	(jeden 4. Montag)
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