

## Unsere regelmäßigen Öffnungszeiten und Angebote:

### Montag

08:30 bis 09:45 Uhr	<b>preMom® Yoga, Yoga für Schwangere</b>
10:00 bis 11:15 Uhr	<b>beMom® Yoga, Training für den Aufbau des Beckenbodens</b>
11:30 bis 12:45 Uhr	<b>Baby-Massage</b> Leitung: Marion Erhardt <b>www.gymyo.de</b>
14:30 bis 16:00 Uhr	<b>Digitaltreff MGH-MedienCafé Präsenz</b> Leitung: Beate Oehrlein <b>www.beate-oehrlein.de</b>
<i>Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.</i>	
20:00 bis 21:30 Uhr	<b>Tanztraining „Flashlights“ Erwachsene ab 18 Jahre (AWO-Ortsverein)</b> Leitung: Melanie Klötzer

### Dienstag

14:00 bis 17:00 Uhr	<b>Seniorentreff (AWO-Ortsverein)</b> Leitung: Adelheid Wich
19:00 bis 20:15 Uhr	<b>„Power-Gym“</b> Leitung: Marion Erhardt

### Mittwoch

16:30 bis 18:00 Uhr	<b>Osteoporose Selbsthilfegruppe</b> Leitung: Gabi Bütterich
18:30 bis 19:45 Uhr	<b>beMom® Yoga, Training für den Aufbau des Beckenbodens</b>
20:00 bis 21:00 Uhr	<b>„GymYo“ Gymnastik und Yoga</b> Leitung: Marion Erhardt

### Donnerstag

08:30 bis 09:45 Uhr	<b>preMom® Yoga, Yoga für Schwangere</b>
10:00 bis 11:15 Uhr	<b>Baby-Massage</b> Leitung: Marion Erhardt
14:00 bis 15:30 Uhr	<b>Seniorentanz- und Gymnastikgruppe, (AWO-Ortsverein)</b> Leitung: Sigrid Fuchs
18:30 bis 19:45 Uhr	<b>preMom® Yoga, Yoga für Schwangere</b>
20:00 bis 21:15 Uhr	<b>„Power-Gym“</b> Leitung: Marion Erhardt

### Freitag

09:00 bis 12:00 Uhr oder 12:00 bis 15:00 Uhr	<b>Sprechzeit, Beratung und Information, Vermittlung von ehrenamtlichen häuslichen Betreuungen und Alltagsbegleiter*innen je nach Voranmeldung</b> Nach Absprache sind auch Termine zu anderen Zeiten möglich. Einrichtungsleitung: Ingrid Wagner und Sarah Etzold, Mitarbeiterin im Betreuungsnetzwerk
<i>Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert.</i>	
08:30 bis 09:45 Uhr	<b>beMom® Yoga, Training für den Aufbau des Beckenbodens</b>
10:00 bis 11:15 Uhr	<b>Babymassage</b> Leitung: Marion Erhardt

Die Angebote des Ortsvereins und des Mehrgenerationenhauses sind für alle Mitbürger\*innen offen. Projekte, Kurse, Feste, Feiern und sonstige Veranstaltungen sind der Tagespresse zu entnehmen. Die **Tauschbücherei** kann zu allen Kurszeiten genutzt werden. Interessierte sind jederzeit herzlich eingeladen. Talente können ebenfalls gerne eingebracht werden.

Für ein unverbindliches Vorgespräch stehen die Gruppenleitungen und hauptamtlich Tätigen gerne zur Verfügung.

**Die aktuellen Corona-Maßnahmen und die Hygienevorgaben sind einzuhalten.**