

Unsere regelmäßigen Öffnungszeiten und Angebote:

Montag

08:30 bis 09:45 Uhr

preMom® Yoga, Yoga für Schwangere

10:00 bis 11:15 Uhr

beMom® Yoga, Training für den Aufbau des Beckenbodens

11:30 bis 12:45 Uhr

Baby-Massage

Leitung: Marion Erhardt www.gymyo.de

14:30 bis 16:00 Uhr

Digitaltreff MGH-MedienCafé Präsenz

Leitung: Beate Oehrlein www.beate-oehrlein.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

20:00 bis 21:30 Uhr

Tanztraining „Flashlights“ Erwachsene ab 18 Jahre (AWO-Ortsverein)

Leitung: Melanie Klötzer

Dienstag

14:00 bis 17:00 Uhr

Seniorentreff (AWO-Ortsverein)

Leitung: Adelheid Wich

19:00 bis 20:15 Uhr

„Power-Gym“

Leitung: Marion Erhardt

Mittwoch

17:00 bis 18:00 Uhr

Osteoporose Selbsthilfegruppe

Leitung: Gabi Bütterich

18:30 bis 19:45 Uhr

beMom® Yoga, Training für den Aufbau des Beckenbodens

20:00 bis 21:00 Uhr

„GymYo“ Gymnastik und Yoga

Leitung: Marion Erhardt

Donnerstag

08:30 bis 09:45 Uhr

beMom® Yoga, Training für den Aufbau des Beckenbodens

10:00 bis 11:15 Uhr

Baby-Massage

11:30 bis 12:45 Uhr

Baby-Massage

Leitung: Marion Erhardt

14:00 bis 15:30 Uhr

Seniorentanz-und Gymnastikgruppe, (AWO-Ortsverein)

Leitung: Sigrid Fuchs

18:30 bis 19:45 Uhr

preMom® Yoga, Yoga für Schwangere

20:00 bis 21:15 Uhr

„Power-Gym“

Leitung: Marion Erhardt

Freitag

09:00 bis 12:00 Uhr

Sprechzeit, Beratung und Information, Vermittlung von ehrenamtlichen häuslichen Betreuungen und Alltagsbegleiter*innen

oder

12:00 bis 15:00 Uhr

je nach Voranmeldung

Nach Absprache sind auch Termine zu anderen Zeiten möglich.

Einrichtungsleitung: Ingrid Wagner und Sarah Etzold, Mitarbeiterin im

Betreuungsnetzwerk

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert.

08:30 bis 09:45 Uhr

preMom® Yoga, Yoga für Schwangere

10:00 bis 11:15 Uhr

Babymassage

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.