

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**
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

- 09:30 bis 10:30 **Zumbini (für Betreuer und Kinder 0-4 J)**
Leitung: Vanesa Druse-Baum www.zumbini.com

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 Babysittern**
oder
12:00 bis 15:00 Uhr **nur nach Voranmeldung**
Nach Absprache sind auch Termine zu anderen Zeiten möglich.
Einrichtungsleitung: Ingrid Wagner und Lika Nozadze, 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.