

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

16:00 bis 17:00 Uhr

Purzelgarde (Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren)

17:00 bis 18:00 Uhr

Minigarde (Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren)

19:00 bis 20:00 Uhr

Gardetanz (Junioren ab 11 Jahren + Flashlights ab 18 Jahren)

20:00 bis 21:30 Uhr

„Flashlights“ Showtanz (Erwachsene ab 18 Jahren)

Leitung: Miri, Franzi und Mela (Gruppen des AWO-Ortsvereins Mainleus)

Kontakt und Info: 01511-4952108

Dienstag

09:30 bis 10:15 Uhr

Zumbini (für Kinder im Alter von 0-4 Jahren und Begleitungen)

Leitung: Vanessa Druse-Baum www.zumbini.com

14:00 bis 17:00 Uhr

Seniorentreff (AWO-Ortsverein)

Leitung: Adelheid Wich

19:00 bis 20:15 Uhr

„Power-Gym“

Leitung: Marion Erhardt

Mittwoch

15:15 bis 16:00 Uhr

Zumbini (für Kinder im Alter von 0-4 Jahren und Begleitung)

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

08:30 bis 09:45 Uhr

preMom® Yoga, Yoga für Schwangere

10:00 bis 11:15 Uhr

Babymassage

Leitung: Marion Erhardt www.gymyo.de

09:00 bis 12:00 Uhr

Sprechzeit, Beratung und Information, Vermittlung von ehrenamtlichen häuslichen Betreuungen und Babysittern

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

16:30 bis 17:15 Uhr

Zumbini für Erwachsene zum Start ins Wochenende

Leitung: Vanesa Druse-Baum www.zumbini.com

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.