

Mehrgenerationenhaus Mainleus AWO Bürgerzentrum, Mühlstraße 3, 95336 Mainleus

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

14:00 bis 15:30 Uhr **MGH-MedienCafé**, Schulungsangebot im Umgang mit digitalen Medien

Leitung: Beate Oehrlein Oehrlein www.beate-oehrlein.de

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

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 **Juniorengarde** (Jugendliche von 11 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

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 **Selbsthilfegruppe Osteoporose**

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 und Beratung (z.B. Mutter/Vater-Kind-Kur)**

Nach Absprache sind auch Termine zu anderen Zeiten möglich.

Einrichtungsleitung: Ingrid Wagner und Lika Fauska, Mitarbeiterin im Betreuungsnetzwerk

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

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.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Frau Ingrid Wagner, Einrichtungsleitung

Frau Lika Fauska, Betreuungsnetzwerk

Tel.: 09229 975075 E-Mail: mehrgenerationen@awo-ku.de

Tel.: 09229 9759175 E-Mail: betreuungsnetzwerk@awo-ku.de

Gefördert vom: