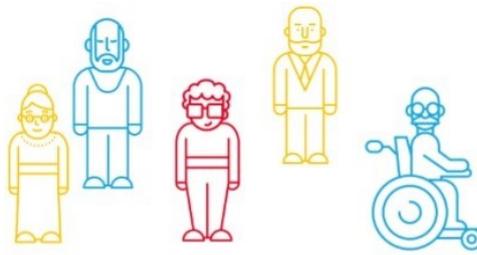




**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Markt
Regenstauf
*Lebensraum
mit Perspektive*

MGH REGENSTAUF: SENIOREN-PROGRAMM MAI 2024

Seniorengymnastik

jeden Dienstag von 09:00-10:00 Uhr im Spiegelsaal *nicht in den Ferien*
(pro Std. 1,50 € oder TB/ASV Mitgliedschaft)

Spiele-Café

SkipBo, Wattn, Schafkopf und weitere Karten- und Brettspiele miteinander spielen
jeden Mittwoch ab 14.00 Uhr im MGH

MAKS®- Training

Mit dem MAKS®-Training werden Gedächtnis und alltagspraktische Fähigkeiten trainiert.
Donnerstags 9:30 bis 11:30 Uhr, bitte immer bis spätestens Montag davor anmelden

Qigong 50+

Mit sanften Bewegungen Stress abbauen & Muskeln stärken

Montags 15:00–16:00

Nähere Info & Anmeldung: Dominik Rollenhagen, Tel.: 0941 562667;

email: info@bewussterbewegen.de

Tanz

Rosenball in Maxhütte-Haidhof am 05.05.2024, 15:00 –18:00 in der Stadthalle

Tanz in den Sommer Sonntag 16. Juni 2024 ab 14:00 Uhr

Eintritt frei, Speisen & Getränke laut Aushang

Frühstück

Mit einem gemeinsamen Frühstück den Tag beginnen.

Dienstag, 14. Mai 2024 ab 9:30 Uhr ,

Kostenbeitrag: 5,- € ,Anmeldung bis 10.05.2024

Kaffee-Klatsch

Bei Kaffee und Kuchen gesellige Stunden verbringen. Die erste Tasse Kaffee ist gratis.

Donnerstag, 16. Mai 2024 ab 14:00 Uhr

Kosten: laut Aushang ,Anmeldung bitte bis 14.05.2024

Nähere Informationen & Anmeldung



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander
Regenstauf

MehrGenerationenHaus Regenstauf (MGH)

Hauptstr. 34 93128 Regenstauf

Tel.: 09402-784623

E-Mail: mehrgenerationenhaus@regenstauf.de

