



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



MEHRGENERATIONENHAUS REGENSTAUF MÄRZ 2026

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE (NICHT IN DEN FERIEEN)

MONTAG

10:15—11:15 Uhr **Hawaiianischer Tanz**

15:00—16:00 Uhr **Qigong 50+**

17:00—18:00 Uhr **Trachtenverein**

Kinder- & Jugendgruppe (14-tägig)

DIENSTAG

9:00—10:00 Uhr **Seniorengymnastik**

10:15—11:15 Uhr **Mama Sport**

16:15—17:45 Uhr **Malen, spielen, basteln
für Kinder (6-10 J.)**

17:00—19:00 **Geburtsvorbereitung**
abends **Probe Gesangverein**

MITTWOCH

Vormittags **Rückbildungsgymnastik**

8:30—9:30 **KDFB Frauenturnen**

9:00—11:15 Uhr **Englischkurse KAB**

14:00—19:00 Uhr **Spieletreff** (Brett & Kartenspiele)

18:45—19:45 Uhr **Achtsamer Yoga-Flow**

20:00—21:15 Uhr **Vinyasa-Yoga**

DONNERSTAG

9:30-11:30 Uhr MAKs-Training (Gedächtnistraining)

FREITAG

11:30—12:30 Uhr **Entspannungsstunde**

13:30—16:00 Uhr **Tanzen für Kinder**

16:45 – 18:00 Uhr **Line Dance** mit Vorkenntnissen

18:30 – 19:45 Uhr **Line Dance** freies Tanzen (MGH)

Freitagabends **Probe Musi Canti**

BERATUNGSANGEBOTE

Bildungsberatung: Beratung rund um Beruf und Weiterbildung bei Bildungsberater Torsten Tomenendal, Terminvereinbarung: 09401—525 522 oder torsten.tomenendal@vhs-regensburg-land.de

Erstberatung in Trennungssituationen: Erste Hilfe, wenn die Beziehung zerbrochen ist, *keine Rechtsberatung*, Terminvereinbarung: Tel. 09402– 784623 oder

Nähere Informationen :

MehrGenerationenHaus Regenstauf

Hauptstr. 34, 93128 Regenstauf

Tel.: 09402-784623

mehrgenerationenhaus@regenstauf.de



TANZ AM SONNTAG

Sonntag, 15. März 2026 ab 14:00 Uhr

Eintritt frei, Getränke & Gebäck laut Aushang

„DO IT YOURSELF“

Freitag, 27. März 2026 8:30 – 10:30 Uhr

Kosten: Materialkosten

FRÜHSTÜCK AM DIENSTAG

Dienstag 24. März 2026, ab 09:00 Uhr

Kosten: 5,- €, verbindl. Anmeldung erforderlich

REPARATURTREFF

Dienstag 17. März 2026, ab 17:00 Uhr

Kosten: keine, Spenden willkommen

ALLEINERZIEHENDENTREFF

Freitag 27. März 2026, 15:30—17:00 Uhr

Kosten: keine, Spende willkommen;

FRANZÖSISCH-STAMMTISCH

einmal monatliche Donnerstagabend

SPIRITUELLES GESPRÄCH

einmal monatlich am Montagabend

ANMELDUNG (außer Tanzveranstaltung)

bis eine Woche vor der Veranstaltung im MGH

Tel. 09402 784623,

E-Mail: mehrgenerationenhaus@regenstauf.de

Workshop „Vitaler Beckenboden“

In diesem Workshop wird gezeigt, wie man seinen Beckenboden bewusst wahrnehmen und durch sanftes Training gezielt kräftigen und entspannen kann.

Mit Verena Leopold, Dipl. Sportwissenschaftlerin,

Samstag, 21. März 2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 35,- €

Anmeldung: Verena Leopold Tel. 0160 1238035 ,

E-Mail: Verena.Leopold@gmx.net

Kindersachenbasar „Alles für's Baby und Kind“

Frühjahrs- und Sommersachen rund ums Kind

Sonntag, 22. März 2026 14:00 – 15:30 Uhr in der

Jahnhalle Regenstauf

Einlass Schwangere: 13:30 Uhr

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

