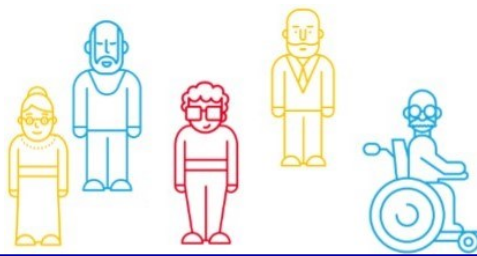




**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Markt **Regenstauf**
*Lebensraum
mit Perspektive*

MGH REGENSTAUF: SENIOREN-PROGRAMM MÄRZ 2026

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 *um pünktliches Erscheinen wird gebeten*

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*

Tanz am Sonntag:

Bei Live-Musik tanzend ein paar schöne Stunden verbringen

Sonntag, 15. März 2026 ab 14:00 Uhr

Eintritt frei, Getränke & Gebäck laut Aushang

Frühstück am Dienstag

Gemeinsam den Tag mit Frühstück und Gesprächen beginnen.

Dienstag, 24. März 2026 ab 9:00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- € (Verzehrbon)

Anmeldung bis 20.03.2026



Vorankündigung: „Plötzlich pflegebedürftig – Was tun? Wer hilft mir?“

Die Seniorenvertretung Markt Regenstauf lädt ein zur Podiumsdiskussion: Vertreter aus Kommune, Pflege, Beratung & Krankenkasse und andere stellen Unterstützungsangebote vor.

Die Pflegeexpertin **Karina Luginger** hält einen Einführungsvortrag .

Im Anschluss bleibt ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Donnerstag, 16. April 2026 um 18:00, Mehrgenerationenhaus Regenstauf

Anmeldung bis 14.04.2026 bei Helga Lautenschlager, Tel.: 09402/3503 Mail:

SenVRegenstauf@web.de oder im Mehrgenerationenhaus



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander
Regenstauf

Nähere Informationen & Anmeldung

MehrGenerationenHaus Regenstauf (MGH)

Hauptstr. 34 93128 Regenstauf

Tel.: 09402-784623

E-Mail: mehrgenerationenhaus@regenstauf.de

