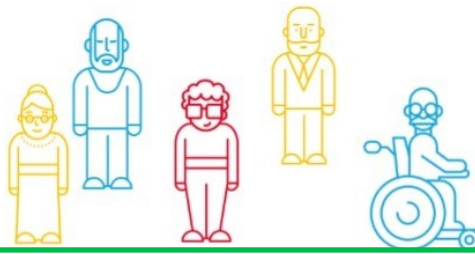




**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Markt **Regenstauf**
Lebensraum
mit Perspektive

MGH REGENSTAUF: SENIOREN-PROGRAMM JANUAR 2025

Senioren-gymnastik

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*

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 ins neue Jahr

Tanzend das neue Jahr begrüßen
Sonntag, 12. Januar 2025 ab 14:00 Uhr
Kosten: Eintritt frei, Speisen & Getränke laut Aushang

Frühstück am Dienstag

Gemeinsam den Tag mit Frühstück und Gesprächen beginnen.
Dienstag, 21. Januar 2025 ab 9:00 Uhr
Kostenbeitrag: 5,- €
Anmeldung bis 14.01.2025



Fingerfitness für Senioren

Mit einfachen Übungen Hand- und Armapparat stärken & die Motorik verbessern
Dienstag 04, 14. & 28. Januar 2025 9:30 bis 10:15 Uhr
Kosten: 1,- €
Anmeldung bis jeweils Freitag zuvor

Vortrag des Krankenpflegeverein Regenstauf

„Hilfe am Lebensende – Was die Palliativmedizin so wertvoll macht“
Mit Dr. Uwe Hermer
Donnerstag, 16. Januar 2025, 18:00 Uhr
Eintritt frei, Spenden willkommen, Getränke werden angeboten



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander
Regenstauf

Nähere Informationen & Anmeldung
MehrGenerationenHaus Regenstauf (MGH)
Hauptstr. 34 93128 Regenstauf
Tel.: 09402-784623
E-Mail: mehrgenerationenhaus@regenstauf.de

