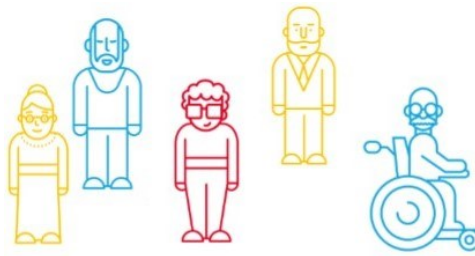




**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Markt
Regenstauf
*Lebensraum
mit Perspektive*

MGH REGENSTAUF: SENIOREN-PROGRAMM SEPTEMBER 2024

KURSSTART AB 10.09.2024

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 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, *neuer Kurzeitsaum ab 16.09.2024*

Nähere Info & Anmeldung: Dominik Rollenhagen, Tel.: 0941 562667;
email: info@bewussterbewegen.de

Tanz in den Herbst

Zu Live-Musik in den Herbst tanzen

Sonntag, 15. September 2024 ab 14:00 Uhr

Kosten: Eintritt frei, Speisen & Getränke laut Aushang

Faires Frühstück im Mehrgenerationenhaus

Probieren Sie fair produzierte Köstlichkeiten zum Frühstück. Zudem ist eine kleine Ausstellung des Weltladen St. Jakobus Regenstauf e.V. über die faire Woche geboten.

Dienstag, 24. September 2024 ab 9:00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- €

Anmeldung bis 19.09.2023

Senioren-Ausflug nach Konnersreuth

Besuch des Theres-Neumann-Museum, danach gibt es die Möglichkeit zur Einkehr.

Donnerstag, den 19. September 2024, 12:30 – ca. 18:00 Uhr

Kosten: 10,- € (Busfahrt ab/nach Regenstauf, Museumseintritt)

Anmeldung: bis 04. 09.2024 im Mehrgenerationenhaus Regenstauf, Tel. 09402 784623 (AB)

Nähere Informationen & Anmeldung

MehrGenerationenHaus Regenstauf (MGH)

Hauptstr. 34 93128 Regenstauf

Tel.: 09402-784623

E-Mail: mehrgenerationenhaus@regenstauf.de

