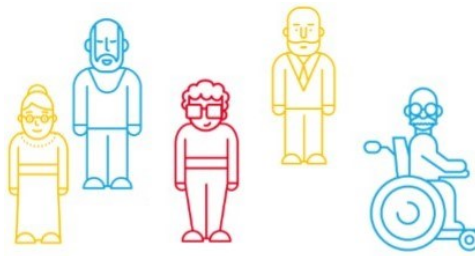




**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Markt **Regenstauf**
Lebensraum
mit Perspektive

MGH REGENSTAUF: SENIOREN-PROGRAMM OKTOBER 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, *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 in den Herbst

Zu Live-Musik in den Herbst tanzen

Sonntag, 13. Oktober 2024 ab 14:00 Uhr

Kosten: Eintritt frei, Speisen & Getränke laut Aushang

Frühstück am Dienstag

Gemeinsam den Tag mit Frühstück und Gesprächen beginnen.

Dienstag, 08. Oktober 2024 ab 9:00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- €

Anmeldung bis 04.10.2024

NEU: Fingerfitness für Senioren

Mit einfachen Übungen Hand- und Armapparat stärken & die Motorik verbessern
ab 15. Oktober 2x im Monat (15.10. & 22.10) Dienstag 9:30 bis 10:15 Uhr

Kosten: 2,- €

Anmeldung bis jeweils Freitag zuvor

Vorankündigung: Seniorenfahrt durch Regenstauf mit Herrn Bürgermeister Schindler

Mittwoch 06. November 2024 10:00 - 12:00 Uhr

Kosten: Die Fahrt ist kostenlos, **Anmeldung erforderlich bis 30.10.2024** im MGH

Nähere Informationen & Anmeldung

MehrGenerationenHaus Regenstauf (MGH)

Hauptstr. 34 93128 Regenstauf

Tel.: 09402-784623

E-Mail: mehrgenerationenhaus@regenstauf.de

