



## Regelmäßige Angebote

### Sport & Bewegung

---

#### **Rheuma Gymnastik**

Montags, 09:45-11:45 Uhr

Donnerstags, 9-10 Uhr

#### **Senioren-Gymnastik**

Montags, 14:45-15:45

#### **Gymnastik für Menschen mit Übergewicht**

Montags, 16-17 Uhr

#### **Rehasport Aktiv für die Seele**

Dienstags, 17-18 Uhr

#### **Rehasport Orthopädie**

Mittwochs, 9-12 Uhr

Freitags, 9:30-12:30 Uhr

#### **Rehasport Kompetenz gegen Brustkrebs**

Mittwochs, 17:10-19:15 Uhr

#### **Tanzen für Frauen**

Mittwochs alle 14 Tage, 19:30-21 Uhr

#### **Reha Parkinson**

Donnerstags, 14-14:45 Uhr

#### **Reha Hockerguppe/Osteoporose**

Donnerstags, 15-15:45 Uhr



## **Tischtennis**

Freitags, 14-16 Uhr und 18-20 Uhr

## **Qi Gong**

Samstags, 10-12 Uhr

## **Kreatives & Handarbeit**

---

### **Wechselzeiten: Klönen & Handarbeiten**

Montags, 16-18 Uhr

### **Nähcafé: Nach Strich & Faden**

Dienstags alle 14 Tage, 15:30-17:30 Uhr

## **Ausflüge**

---

### **Wandern**

Montags, 14-16 Uhr

### **Ausflug ins Grüne**

1. Mittwoch im Monat, 14-16:30 Uhr

## **Treffen & Begegnen**

---

### **Sprachcafé: Deutsch**

2. und 4. Donnerstag im Monat, 18-19:30 Uhr

### **MGH Global: Kultur(en) mit allen Sinnen erleben**

3. Mittwoch im Monat, 15-17:00 Uhr

### **Koch-Café**

Dienstags 17-20 Uhr

Internationales Kochen: 4. Dienstag





## Services

---

### **Friedhofsmobil**

Montags, 14-16 Uhr

### **Digital-Café**

2. Freitag im Monat 15-17 Uhr



### **Repair-Café**

1. Freitag im Monat, 15-17 Uhr

### **Pflege-Café**

Monatlich (Donnerstag), 15 Uhr

## Engagement

---

Suchen Sie nach einer sinnstiftenden  
Freizeitbeschäftigung?

Möchten Sie Ihre Leidenschaft mit anderen  
Menschen teilen?

**Unser MGH lebt auch durch Ihr Engagement!  
Sprechen Sie uns an!**