

# HAUSPOST

## Januar



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
Miteinander – Füreinander



MGH: Tel: 09360/993454

mgh@binsfeld-ufr.de

Kita: Tel: 09360/654

mgh-kita@binsfeld-ufr.de

### Regelmäßige Treffen - offene Angebote

Strickkreis	Dienstags ab 14.00 Uhr im offenen Treff
Kartenspielen	Mittwochs ab 14.00 Uhr im offenen Treff

### Sonstige Angebote

Datum	Uhrzeit	Angebot	Anmeldung erforderlich?
Mo. 10.01.2022	15.00 Uhr	Bewegungstreff	Ja
Mo. 10.01.2022	20.00 Uhr	Fitness für den Alltag	
Do. 13.01.2022	10.00 Uhr	Mediensprechstunde	Ja
Fr. 14.01.2022	15.00 Uhr	Internetcafe	Ja
Mo. 17.01.2022	15.00 Uhr	Bewegungstreff	Ja
Mo. 17.01.2022	20.00 Uhr	Fitness für den Alltag	
Do. 20.01.2022	10.00 Uhr	Mediensprechstunde	Ja
Mo. 24.01.2022	15.00 Uhr	Bewegungstreff	Ja
Mo. 24.01.2022	20.00 Uhr	Fitness für den Alltag	
Do. 27.01.2022	10.00 Uhr	Mediensprechstunde	Ja
Do. 27.01.2022	Uhrzeit ?	Vortrag Thema Energie und Klima TSV Binsfeld	
Mo. 31.01.2022	15.00 Uhr	Bewegungstreff	Ja
Mo. 31.01.2022	20.00 Uhr	Fitness für den Alltag	

# HAUSPOST

## Januar

### Rückenfit für Jedermann

Gabriela stellt sich auf ihren Fitnessstand ein, bringt ihren Rücken wieder in Schwung.  
Ein guter Ausgleich für den Büroalltag oder einfach um die Fitness zu steigern.



**Termine erster Kurs 02.02.2022 - 07.04.2022**

**Jeweils mittwochs von 19.00 Uhr - 20.00 Uhr beim TSV Binsfeld**

**Mindestteilnehmerzahl 5 Personen**

**Kosten: 50,00 € -**

**Für Mitglieder des TSV- kostenfrei**

**Anmeldung im Büro des Mehrgenerationenhauses bis 30.01.2022**

Tel: 09360/993454 oder [mgh@binsfeld-ufr.de](mailto:mgh@binsfeld-ufr.de)

Trainerin Gabriela Stark ist zertifiziert in den Bereichen:

Wirbelsäulentrainerin, Reha Übungsleiterin, Ernährungsberaterin, Kursleiterin für Sport und Demenz

Nähere Infos zu den Angeboten erhalten Sie unter:

[www.mgh.binsfeld-ufr.de](http://www.mgh.binsfeld-ufr.de)

Melden Sie sich einfach im Büro des Mehrgenerationenhauses unter:

Tel. 09360/993454 oder per Mail: [mgh@binsfeld-ufr.de](mailto:mgh@binsfeld-ufr.de)

In der Regel erreichbar: Di - Do von 9.00 Uhr- 12.00 Uhr/Fr. von 9.00 Uhr - 16.00 Uhr