

Wöchentlicher Kursplan vom Mehrgenerationenhaus Bestensee



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Bestensee



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:30 - 10:30	Mama-Baby-Work-Out - Krabbelraum Julia	08:00 - 09:00	funktionelles Training - Yogaraum Kathrin	10:00 - 10:30 10:00 - 11:00 11:00 13:00	Tai Chi - Yogaraum Herr Hahn Männergymnastik Konferenzraum Sylvia (Chance 60plus) Nähspaß Upcycling Sibylle Neumann	08:00 - 20:00	Reha-Sport - Turnraum		
10:00 - 11:00	sanfte Gymnastik - Konferenzraum Herr Hahn	10:00 - 11:00	ABC-Café - Raum nach Absprache Regina			09:30 - 10:30	Krabbelgruppe - Krabbelraum Regina	10:00 - 11:30	Walking - Kristina (Cance 60plus)
		11:00 - 12:00	Tafelausgabe	14:00 - 15:00	Leseclub - kl. Konferenzraum Regina				
14:00 - 17:00	digitale Schulungen - (1. & 3. Mo. im Monat) kl. Speisesaal Kristina (Chance 60plus)	14:00 - 17:00	Ukrainetreff - kleiner Speisesaal Nadin	15:00 - 18:00	Tanz-Café (1. Mittw. im Monat) - großer Speisesaal Nadin				
		14:00 - 17:00	Seniorentreff - großer Speisesaal Nadin	15:00 - 17:00	Handarbeitsgr. (2.+ 4. Mittwoch) - kleiner Speisesaal Judith	15:00 - 17:00	Eltern-Kind-Café - Krabbelraum Melanie	15:00 - 16:00	Eltern-Kind-Turnen - Turnraum
16:30 - 17:30	Bauch Beine Po - Turnraum Julia & Murat	16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen - Turnraum	16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen - Turnraum			16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen - Turnraum
				17:15 - 18:15	Tae Bo Kids - Turnraum Julia & Murat			17:00 - 18:00	funktionelle Gymnastik - Turnraum oder Konferenzraum Herr Hahn
17:30 - 19:30	Line-Dance - Konferenzraum Eva	18:00 - 20:00	Bauchtanzgruppe - Konferenzraum Fr. Moos	18:30 - 19:30 18:00 - 20:00	Zumba Toning - Turnraum Julia & Murat Bauch-Beine-Po - Konferenzraum Eva			19:00 - 23:00	Spieletreff (2. Freitag im Monat) - großer Speisesaal Dirk

Bei Interesse wenden Sie sich per E-Mail an mgh-bestensee@alv-brandenburg.de.
Wir leiten die Anfrage entsprechend weiter.

Mehrgenerationenhaus Bestensee
Waldstraße 33

in Trägerschaft des Arbeitslosenverband Dtl. Landesverband Brandenburg e.V.

Stand: 07.11.2025