



Montag

- **After Work Yoga** mit Monique Krüger-Siegert
19:30 - 20:30 Uhr (Kontakt: 0176-62797547)
- **Line Dance**
18 Uhr

Dienstag

- **ABC-Cafè**
11-12 Uhr (oder nach Vereinbarung)
- **Tafelausgabe**
11-12 Uhr
- **Eltern-Kind-Turnen** (ab 1 Jahr)
16:30 - 18 Uhr
- **Seniorentreff**
ab 14 Uhr
- **After Work Yoga** mit Monique Krüger-Siegert
19:30-20:30 Uhr (Kontakt: 0176-62797547)

Mittwoch

- **Tanz-Cafè** (jeden 1. Mittwoch im Monat)
15-18 Uhr
- **Diabetikertreff** (jeden 2. Mittwoch im Monat)
14 Uhr
- **Handarbeitsgruppe** (jeden 2.& 4. Mi. im Monat)
in den geraden Wochen ab 16.00 Uhr

Donnerstag

- **Krabbelgruppe**
9:30 - 10:30 Uhr
- **Leseclub**
15-17 Uhr
- **media.labs** (Jugendzentrum)
15-17 Uhr
- **Kinderyoga mit Monique**
16-17 Uhr (Kontakt: 0176-62797547)
- **Eltern-Kind Cafè**
15-17 Uhr

Freitag

- **In Balance bleiben** mit Katharina Wanie
17-18 Uhr & 18:30- 19:30 Uhr

Sonntag

- **Flohmarkt** (jeden 1. Sonntag)
10-15 Uhr
Aufbau ab 8.00 Uhr
mit **Sommergarten**
(Familientreff mit Kaffee und_Kuchen)
10-15 Uhr

Veranstaltungen im September

- **Flohmarkt am 05.09.2021**
10 -15 Uhr (Aufbau ab 8 Uhr)

➤ Kinderfest

am 18.09.2021
10 – 16 Uhr



Weitere Angebote im MGH-Bestensee

- **offener Mittagstisch**
Frühstück: Mo.-Fr. 8 - 9:30 Uhr
Mittagstisch: Mo.-Fr. 12 - 13:30 Uhr
- **fahrender Mittagstisch**
Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse
- **Möbel-& Textilbörse**
Mo.- Do. 10-15 Uhr
- **Beratungsangebote**
Termin nach Vereinbarung
- **Gästehaus**
Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse
- **Veranstaltungsservice**
Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse

Best Seniors – Gestärkt ins Alter



- **Stammtisch pflegende Angehörige**
jeden 1. Montag im Monat / 14:30-16:30 Uhr
- **Digital fit-Umgang mit Computer & Smartphone**
jeden 2. Montag im Monat / 14:30-16:00 Uhr
- **Treff „Hallo Ruhestand“**
jeden 4. Montag im Monat/ 14:30 – 16:30 Uhr
- **Rundwanderweg Kleiner & Großer Tonteich (10km)** 02.09.2021 um 10 Uhr
Start/Ziel: Mehrgenerationenhaus Bestensee
- **Rundwanderweg um den Kahler Berg in Motzen (ca. 5 km)** 16.09.2021 um 10 Uhr
Star/Ziel: Haus des Gastes Motzen
- **Skulpturen-Wanderweg Tiergarten (ca.10 km)**
30.09.21 um10 Uhr
Start/Ziel: Königs Wusterh./ Bahnhofsvorplatz
- **Führung durch den Biogarten Priros/ Kosten:5€**
Alles über gesunde Ernährung aus dem Garten
21.09.2021 um 10 Uhr (Dauer 1-1,5 Std)
Treff: Mühlendamm14, 15754 Heidesee
- **Anmeldung & Infos unter: 0170 3718601**