

## MGH-Programm September

### Regelmäßige Angebote:



| Tag       | Regelmäßigkeit                                                   | Uhrzeit            | Veranstaltungstitel                                      | Anmeldung                  |
|-----------|------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Mo</b> | wöchentlich                                                      | 16-17.30 Uhr       | Faschingsgilde (Gymnastikraum)                           | OHNE                       |
|           | wöchentlich<br>während der Schulzeit                             | 18-19 Uhr          | AROHA (Gymnastikraum)                                    | vhs Kempten                |
|           | wöchentlich<br>während der Schulzeit                             | 19-20 Uhr          | KAHA (Gymnastikraum)                                     | vhs Kempten                |
| <b>Di</b> | 1. Dienstag im Monat                                             | 11-12.30 Uhr       | Mamas auf Langstrecke (Gymnastikraum)                    | Challenge<br>Accepted e.V. |
|           | wöchentlich<br><b>ab 15.09.26</b>                                | 13-14.30 Uhr       | Ge(h)meinschaft - Spaziergehen mit<br>Impulsen (Outdoor) | OHNE                       |
|           | wöchentlich                                                      | 16-18 Uhr          | Line-Dance Anfängerkurs mit Mary<br>(Gymnastikraum)      | OHNE                       |
|           | wöchentlich während<br>der Schulzeit                             | 18.30-20 Uhr       | Offener Akrobatik und Jongliertreff<br>(Turnhalle)       | OHNE                       |
|           | wöchentlich<br><b>ab 15.09.26</b>                                | 19.15-20.15 Uhr    | Fit & Gesund für Anfänger<br>(Gymnastikraum)             | TSV Kottern                |
| <b>Mi</b> | wöchentlich                                                      | 9-11 Uhr           | Frauenfrühstück „Klatschmohn“                            | OHNE                       |
|           | wöchentlich                                                      | 16.30-18 Uhr       | Frauen-Yoga mit Nadiia (Gymnastikraum)                   | SmF                        |
|           | zweiwöchentlich<br><b>ab 02.09.26</b>                            | 17-20 Uhr          | Canasta-Spieletreff                                      | OHNE                       |
|           | zweiwöchentlich<br><b>ab 02.09.26</b>                            | 17-20 Uhr          | Schafkopf-Spieletreff                                    | MGH                        |
|           | zweiwöchentlich<br><b>ab 09.09.26</b>                            | 15-18 Uhr          | Rummikub-Spieletreff                                     | OHNE                       |
|           | Wöchentlich<br><b>ab 07.10.26</b>                                | 19-20 Uhr          | Bodyworkout-Basic (Gymnastikraum)                        | TSV Kottern                |
| <b>Do</b> | wöchentlich                                                      | 14.30-16.00 Uhr    | Offener Seniorentanztreff für Paare<br>(Gymnastikraum)   | OHNE                       |
|           | Wöchentlich<br><b>Geänderte Zeiten ab<br/>10.09.26 beachten!</b> | 16:30-17.30 Uhr    | Rückenfit – Kurs für Frauen ab 50<br>(Gymnastikraum)     | Siehe Aushang              |
|           | wöchentlich<br><b>ab 10.09.26</b>                                | 17.30-18.30 Uhr    | Rückenfit – Kurs für Frauen ab 50<br>(Gymnastikraum)     | Siehe Aushang              |
|           | Wöchentlich<br><b>ab 10.09.-03.12.26</b>                         | 18.40-19.40 Uhr    | Basic Pilates (Gymnastikraum)                            | TSV Kottern                |
| <b>Fr</b> | wöchentlich                                                      | 9-10 Uhr           | Bauch, Beine, Po (Gymnastikraum)                         | OHNE                       |
|           | wöchentlich                                                      | 15:30-17Uhr        | Workout für Frauen                                       | SmF                        |
|           | 1. & 3. Freitag                                                  | 14.30-16.30<br>Uhr | Horizon Teen                                             | Challenge<br>Accepted e.V. |
|           | 2. & 4. Freitag                                                  | 15-18 Uhr          | Craftmasters                                             | Challenge<br>Accepted e.V. |
|           | Jeden 2. und 4.<br>Freitag                                       | Ab 18.30 Uhr       | Elternwerkstatt                                          | Challenge<br>Accepted e.V. |
| <b>So</b> | Wöchentlich<br><b>ab 20.09.26</b>                                | 17-19 Uhr          | Offener Schachtreff für Jung & Alt                       | MGH                        |

Gefördert vom:



### Unregelmäßige Angebote:

| Tag       | Datum      | Uhrzeit       | Veranstaltungstitel                           | Anmeldung                    |
|-----------|------------|---------------|-----------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Di</b> | 15.09.26   | 14-16 Uhr     | Vorschulbasteln „Igel mit Sonnenblumenkernen“ | Flohkiste/MGH                |
| <b>Do</b> | 17.09.2026 | 14-16 Uhr     | Vorschulbasteln „Igel mit Sonnenblumenkernen“ | Flohkiste/MGH                |
| <b>Do</b> | 17.09.26   | 16–18 Uhr     | Anlaufstellentreffen                          | Anlaufstelle Sankt Mang      |
| <b>Fr</b> | 18.09.26   | 10–12 Uhr     | Wolliger Vormittag – Strick- und Häkelgruppe  | OHNE                         |
| <b>Fr</b> | 18.09.26   | 17-18:30 Uhr  | Von Frauen für Frauen                         | MGH                          |
| <b>Di</b> | 22.09.26   | 14-16 Uhr     | Grundschulbasteln „Holzanhänger“              | Mittagsbetreuung Kottern/MGH |
| <b>Do</b> | 24.09.26   | 18- 20:30 Uhr | Begegnungsabend                               | MGH                          |

### Unsere nächsten „Highlights“ im September

#### **NEU: Ge(h)meinschaft Spaziergehen mit Impulsen**

**ab 15.09.2026 jeden Dienstag, 13:00 - 14:30 Uhr**

Wir spazieren vom Mehrgenerationenhaus beispielsweise an die Iller. Dort machen wir Atem-, Yoga- oder Entspannungsübungen. Alternative Ideen sind gerne willkommen. Voraussetzungen gibt es keine, jeder darf teilnehmen. Treffpunkt ist um 13.00 Uhr, Eingang Mehrgenerationenhaus  
Keine Anmeldung nötig.

#### **Wieder zurück: offener Schachtreff für Jung und Alt**

**ab 20.09.2026 jeden Sonntag, 17:00 bis 19:00 Uhr**

Du hast Lust, Schach zu spielen – egal, ob du gerade erst angefangen hast oder schon ein erfahrener Schachspieler bist - bei uns bist du genau richtig!  
Anmeldung unter 0831 7458 4330

Unser Bücherschrank ist zu den Schulzeiten täglich zugänglich.

Dieses Programm ist bis zum **30.09.2026** gültig.

