



**Mehr  
Generationen  
Haus**

*Wir leben Zukunft vor*

Falkensee

**Mehrgenerationenhaus Falkensee  
Ruppiner Straße 15  
Veranstaltungskalender Juli 2019**

Datum:	Veranstaltung:		Ansprechpartner:	Wann
<b>Woche vom 01.-07. Juli</b>				
<b>01.07.</b>	<b>Spielgruppe Hebammen</b>	Junge Mütter kommen mit ihren Kindern vorbei, zum Spielen in angenehmer Atmosphäre	Franziska Reininghaus u. Monika Michels Kontakt: 03322211211	10.00- 12.00Uhr
	<b>Geburtsvorbereitungskurs</b>	Werdende Mütter bekommen Tipps und Tricks von Hebammen	Hebamme Monika Michels Kontakt: 03322200262	17.00- 19.00 Uhr
	<b>Theatergruppe</b>	Theatergruppe für jedermann/frau	Einfach vorbeikommen und mitspielen	18.00- 20.00Uhr
<b>02.07.</b>	<b>Rückbildungskurs</b>	Gymnastik (Babys können mitgebracht werden)	Hebamme Franziska Reininghaus Kontakt: 03322211211	10.00- 13.00 Uhr
	<b>Skat-Turnier</b>	Senioren-Skat-Turnier	Einfach vorbeikommen und mitspielen	13.00- 18.30Uhr
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Muskelentspannung und Gymnastik	Physiotherapeutin Regina Heinrich-Hering Kontakt: 03322421633	18.45- 19.45Uhr
<b>03.07.</b>	<b>Fit dank Baby</b>	Fitnesskurs mit Baby	Laura Winsche, Kontakt: 015774366637	9.30- 12.45Uhr
	<b>Strick-Frauen</b>	Kaffee, Kuchen und Stricken	Einfach vorbeikommen	10.00- 14.00Uhr
	<b>Rommé-Treff</b>	Senioren spielen Rommé bei Kaffee und Kuchen	Einfach vorbeikommen und mitspielen	14.00-7.00Uhr
	<b>VDGN Beratung</b>	Fragen rund um Mieterprobleme	Einfach vorbeikommen	15.00- 18.00Uhr
<b>04.07.</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Muskelentspannung und Gymnastik	Physiotherapeutin Regina Heinrich-Hering Kontakt: 03322421633	9.30- 10.45Uhr
	<b>Rückbildungskurs</b>	Gymnastik (Babys können mitgebracht werden)	Hebamme Franziska Reininghaus Kontakt: 03322-211211	11.30- 12.50Uhr
<b>05.07.</b>	<b>Tanzen im Sitzen</b>	Eine altersgemäße Tanzdisziplin für Senioren, die im sitzen ihre Beweglichkeit erhalten und verbessern möchten.	Maike Biesgen Kontakt: 033224231970 Maike.biesgen@web.de	10.45- 11.45Uhr

	<b>Kanga</b>	Training, Tanzen und Sport während und nach der Schwangerschaft, während dein Baby deine Nähe genießt	Frau Michalek Tel: 01743638636	12.30 Uhr
--	--------------	---	--------------------------------	-----------

<b>06.07.</b>	<b>Patchwork-Falken</b>	Senioren stricken zusammen	Einfach vorbeikommen	10.00-17.00Uhr
---------------	-------------------------	----------------------------	----------------------	----------------

## Woche vom 08.-14. Juli

<b>08.07.</b>	<b>Spielgruppe Hebammen</b>	Junge Mütter kommen mit ihren Kindern vorbei, zum Spielen in angenehmer Atmosphäre	Franziska Reininghaus u. Monika Michels Kontakt: 03322211211	10.00-12.00Uhr
---------------	-----------------------------	--	---	----------------

	<b>Geburtsvorbereitungskurs</b>	Werdende Mütter bekommen Tipps und Tricks von Hebammen	Hebamme Monika Michels Kontakt: 03322200262	17.00-19.00 Uhr
--	---------------------------------	--	--	-----------------

	<b>Theatergruppe</b>	Theatergruppe für jedermann/frau	Einfach vorbeikommen und mitspielen	18.00-20.00Uhr
--	----------------------	----------------------------------	-------------------------------------	----------------

<b>09.07.</b>	<b>Rückbildungskurs</b>	Gymnastik (Babys können mitgebracht werden)	Hebamme Franziska Reininghaus Kontakt: 03322211211	10.00-13.00 Uhr
---------------	-------------------------	---	--	-----------------

	<b>Skat-Turnier</b>	Senioren-Skat-Turnier	Einfach vorbeikommen und mitspielen	13.00-18.30Uhr
--	---------------------	-----------------------	-------------------------------------	----------------

	<b>Leben trotz Demenz</b>	Selbsthilfegruppe für Menschen, die an Demenz erkrankt sind	Ansprechpartner Herr Goldstein, Emailadresse: lebentrotzdemenz@gmail.com	14.00 – 16.00 Uhr
--	---------------------------	---	--	-------------------

	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Muskelentspannung und Gymnastik	Physiotherapeutin Regina Heinrich-Hering Kontakt: 03322421633	18.45-19.45Uhr
--	------------------------------	---------------------------------	--	----------------

<b>10.07.</b>	<b>Fit dank Baby</b>	Fitnesskurs mit Baby	Laura Winsche, Kontakt: 015774366637	9.30-12.45Uhr
---------------	----------------------	----------------------	--------------------------------------	---------------

	<b>Rheuma-Liga</b>		Einfach vorbeikommen	14.00 – 17.00 Uhr
--	--------------------	--	----------------------	-------------------

	<b>Rommé-Treff</b>	Senioren spielen Rommé bei Kaffee und Kuchen	Einfach vorbeikommen und mitspielen	14.00-17.00Uhr
--	--------------------	--	-------------------------------------	----------------

	<b>VDGN Beratung</b>	Fragen rund um Mieterprobleme	Einfach vorbeikommen	15.00-18.00Uhr
--	----------------------	-------------------------------	----------------------	----------------

11.07.	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Muskelentspannung und Gymnastik	Physiotherapeutin Regina Heinrich-Hering Kontakt: 03322421633	9.30- 10.45Uhr
	<b>Rückbildungskurs</b>	Gymnastik (Babys können mitgebracht werden)	Hebamme Franziska Reininghaus Kontakt: 03322-211211	11.30- 12.50Uhr
	<b>Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz</b>	Austausch, Unterstützung und Information in angenehmer Atmosphäre. (Parallele Betreuungsmöglichkeit)	Dipl.-Sozialpädagogin Else Schmidt Kontakt: 017610036611	14:00- 16:00Uhr
12.07.	<b>Tanzen im Sitzen</b>	Eine altersgemäße Tanzdisziplin für Senioren, die im sitzen ihre Beweglichkeit erhalten und verbessern möchten.	Maike Biesgen Kontakt: 033224231970 Maike.biesgen@web.de	10.45- 11.45Uhr
	<b>Kanga</b>	Training, Tanzen und Sport während und nach der Schwangerschaft, während dein Baby deine Nähe genießt	Frau Michalek Tel: 01743638636	12.30 Uhr
	<b>Patchwork-Falken</b>	Senioren stricken zusammen	Einfach vorbeikommen	10.00- 14.00Uhr
	<b>Englisch Stammtisch</b>	We're looking forward to seeing you there!	Mario Lehmann Kontakt: 01724659345 Email: mlehmann72@t-online.de	19.00- 20.00Uhr

**Sommerpause!**

**Vom 15. – 28. Juli ist das Mehrgenerationenhaus geschlossen.**

## Woche vom 29.-31. Juli

<b>29.07.</b>	<b>Spielgruppe Hebammen</b>	Junge Mütter kommen mit ihren Kindern vorbei, zum Spielen in angenehmer Atmosphäre	Franziska Reininghaus u. Monika Michels Kontakt: 03322211211	10.00- 12.00Uhr
	<b>Parkinson</b>	Selbsthilfe Gruppe mit Moderator zum Thema Parkinson	Herr Jakobi, Tel: 0163-2129252	14:30 Uhr
	<b>Geburtsvorbereitungskurs</b>	Werdende Mütter bekommen Tipps und Tricks von Hebammen	Hebamme Monika Michels Kontakt: 03322200262	17.00- 19.00Uhr
	<b>Theatergruppe</b>	Theatergruppe für Jedermann / frau	Einfach vorbeikommen und mitspielen	18.00- 20.00Uhr
<b>30.07.</b>	<b>Rückbildungskurs</b>	Gymnastik (Babys können mitgebracht werden)	Hebamme Franziska Reininghaus Kontakt: 03322211211	10.00- 13.00 Uhr
	<b>Skat-Turnier</b>	Senioren-Skat-Turnier	Einfach vorbeikommen und mitspielen	13.30- 18.30Uhr
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Muskelentspannung und Gymnastik	Physiotherapeutin Regina Heinrich-Hering Kontakt: 03322421633	18.45- 19.45Uhr
<b>31.07.</b>	<b>Fit dank Baby</b>	Fitnesskurs mit Baby	Laura Winsche, Kontakt: 015774366637	9.30- 12.45Uhr
	<b>Strick-Frauen</b>	Kaffee, Kuchen und Stricken	Einfach vorbeikommen	10.00- 14.00Uhr
	<b>Rommé-Treff</b>	Senioren spielen Rommé bei Kaffee und Kuchen	Einfach vorbeikommen und mitspielen	14.00-7.00Uhr
	<b>VDGN Beratung</b>	Fragen rund um Mieterprobleme	Einfach vorbeikommen	15.00- 18.00Uhr