Digitale MGH-Angebote im Oktober, November, Dezember 2026 & Anfang 2027

MGH	Bundesland	Datum	Uhrzeit	Titel	Inhalt	(Technische) Teilnahme-voraussetzung	Anmelde-frist	Anmeldung	Sonstiges
Haus der Familie Tuttlingen	Baden-Württem-berg	**13.10.2026**	19.00 - 20.30 Uhr	**Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld…**	Für werdenden Eltern stellen sich viele Fragen rund um die Geburt und die Zeit danach. Kompetente Ansprechpartnerinnen sind die Mitarbeiterinnen der Schwangerschaftsberatungsstellen im Landkreis Tuttlingen. Sie informieren werdende Mütter und Väter über die Stiftung „Mutter und Kind“, Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld sowie Angebote für Eltern im Landkreis.	Die Veranstaltung findet per Teams statt. Ein Link zur Teilnahme wird Ihnen vor der Veranstaltung per Mail zugeschickt		Bitte wenden Sie sich bei Interesse per Mail an geigis.k@caritas-dicvrs.de	
MGH Gerolstein	Rheinland-Pfalz	**21.10.2026**	10.00 - 12.00 Uhr	**Mein Geld im Blick**	Online und hybrides Seminar in leichter Sprache Viele Menschen möchten besser wissen: • Wieviel Geld habe ich? • Wofür gebe ich Geld aus? • Was bleibt am Ende des Monats übrig? Dafür gibt es Haushaltsbücher. Ein Haushaltsbuch hilft beim Planen von Geld. Wir möchten zwei kostenlose digitale Haushaltsbücher vorstellen. Beide Haushaltsbücher sind Apps in Einfacher Sprache. In der Veranstaltung können Sie die Apps ausprobieren.	Zoom	keine	https://keb-rheinland-pfalz.de/aktuelles/	https://keb-rheinland-pfalz.de/aktuelles/
Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen	Rheinland-Pfalz	**21.10.2026**	ab 16:30 (ca. 90 Min)	**Ländliche Räume, leere Räume? Wie wir junge Queers stärken und Jugendarbeit gestalten. Praxisreflexionen aus dem ‚Handbuch Queere Jugendarbeit‘**	Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten	online via Zoom	20.10.2026	http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html	**Info: http://www.mgh-ak.de/seite/475437/lsbt-iq.html**

MGH	Bundesland	Datum	Uhrzeit	Titel	Inhalt	(Technische) Teilnahme-voraussetzung	Anmelde-frist	Anmeldung	Sonstiges
MGH Gerolstein	Rheinland-Pfalz	**02.11.2026**	10.00 - 12.00 Uhr	**Tools für neurodivergente Menschen**	Online und hybrides Seminar in leichter Sprache Menschen sind verschieden, das weiß vermutlich jeder. Aber auch wie wir funktionieren und denken kann sich unterscheiden. Wenn diese Unterschiede besonders ausgeprägt sind, kann man von einer "Neurodiversität", also einer Vielfalt an Unterschieden im Denken sprechen. Es gibt Werkzeuge und Hilfsmittel, die Menschen auf dem Neurodiversen Spektrum, in ihrem Alltag unterstützen können, denn auch diese Vielfalt im Denken kann unterschiedlich stark sein. Was machen wir im Workshop? Wir schauen uns die verschiedenen Werkzeuge an, besprechen Vor- und Nachteile der Werkzeuge und gehen auf individuelle Baustellen der Teilnehmenden ein, um zu schauen ob die Tools bei diesen helfen können. Bringt bitte einen Laptop oder ein Handy/Tablet mit!	Zoom	keine	https://keb-rheinland-pfalz.de/aktuelles/	https://keb-rheinland-pfalz.de/aktuelles/
Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen	Rheinland-Pfalz	**04.11.2026**	ab 16:30 (ca. 120 Min)	**Beratung und Begleitung queerer Menschen.Sieben Beratungsangebote aus ganz Rheinland-Pfalz stellen sich vor – in wechselnden Themenräumen, zwischen denen die Teilnehmenden selbst wählen.**	Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten	online via Zoom	03.11.2026	http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html	**Info: http://www.mgh-ak.de/seite/475437/lsbt-iq.html**
MGH Eltville am Rhein	Hessen	**18.11.2026**	16:00-17:00 Uhr	**Betrugsmaschen im Netz**	Der Vortrag beinhaltet das Thema wie man sich selbst und eigene Daten im Internet schützen kann	Teams		Anmeldung unter mgh@eltville.de	
Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen	Rheinland-Pfalz	**18.11.2026**	ab 16:30 (ca. 90 Min)	**Queers vernetzen im ländlichen RaumSoziale Arbeit mit queeren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen beginnt oft mit deren Vernetzung.**	Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten	online via Zoom	17.11.2026	http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html	**Info: http://www.mgh-ak.de/seite/475437/lsbt-iq.html**

MGH	Bundesland	Datum	Uhrzeit	Titel	Inhalt	(Technische) Teilnahme-voraussetzung	Anmelde-frist	Anmeldung	Sonstiges
Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen	Rheinland-Pfalz	**25.11.2026**	ab 16:30 (ca. 120 Min)	**Erfahrungsbericht: Queere Lebenswelten**	Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten	online via Zoom	24.11.2026	http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html	**Info: http://www.mgh-ak.de/seite/475437/lsbt-iq.html**
Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen	Rheinland-Pfalz	**09.12.2026**	ab 16:30 (ca. 90 Min)	**Soziale Dimensionen von HIV und STIs. Prävention, Stigmatisierung und die Aufgaben Sozialer Arbeit**	Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten	online via Zoom	08.12.2026	http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html	**Info: http://www.mgh-ak.de/seite/475437/lsbt-iq.html**
MGH Gerolstein	Rheinland-Pfalz	**15.12.2026**	10.00 - 12.00 Uhr	**Weihnachten mit ChatGPT & Co.?**	Online und hybrides Seminar in leichter Sprache Weihnachten ist für viele Menschen eine Zeit der Begegnung, und manchmal wird gerade in dieser Zeit besonders spürbar, dass jemand zum Reden oder für gemeinsame Momente fehlt. Künstliche Intelligenz, vor allem Chatbots, versprechen Gesellschaft und Verständnis, sind rund um die Uhr für uns da. In diesem Workshop probieren wir gemeinsam verschieden kostenfreien Versionen von ChatGPT und Co aus. Keine Vorkenntnisse erforderlich, aber gerne das eigene Handy oder Tablet mitbringen.	Zoom	keine	https://keb-rheinland-pfalz.de/aktuelles/	https://keb-rheinland-pfalz.de/aktuelles/
Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen	Rheinland-Pfalz	**13.01.2027**	ab 16:30 (ca. 90 Min)	**Trans*Gesundheit und Transition**	Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten	online via Zoom	12.01.2027	http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html	**Info: http://www.mgh-ak.de/seite/475437/lsbt-iq.html**
Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen	Rheinland-Pfalz	**27.01.2027**	ab 16:30 (ca. 90 Min)	**Prävention, Stigmatisierung und die Aufgaben Sozialer Arbeit**	Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten	online via Zoom	26.01.2027	http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html	**Info: http://www.mgh-ak.de/seite/475437/lsbt-iq.html**

MGH	Bundesland	Datum	Uhrzeit	Titel	Inhalt	(Technische) Teilnahme-voraussetzung	Anmelde-frist	Anmeldung	Sonstiges
Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen	Rheinland-Pfalz	**17.02.2027**	ab 16:30 (ca. 90 Min)	**Zugang zum Gesundheitssystem**	Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten	online via Zoom	16.02.2027	http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html	**Info: http://www.mgh-ak.de/seite/475437/lsbt-iq.html**
Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen	Rheinland-Pfalz	**03.03.2027**	ab 16:30 (ca. 90 Min)	**Macht und Machtmissbrauch**	Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten	online via Zoom	02.03.2027	http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html	**Info: http://www.mgh-ak.de/seite/475437/lsbt-iq.html**
Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen	Rheinland-Pfalz	**10.03.2027**	ab 16:30 (ca. 90 Min)	**Netzwerkarbeit & Community Building**	Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten	online via Zoom	09.03.2027	http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html	**Info: http://www.mgh-ak.de/seite/475437/lsbt-iq.html**
Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen	Rheinland-Pfalz	**17.03.2027**	ab 16:30 (ca. 90 Min)	**Disabled & Queer – „das jetzt auch noch?! “Selbstbestimmte (A)Sexualität, Partnerschaft und Geschlecht in der Eingliederungshilfe**	Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten	online via Zoom	16.03.2027	http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html	**Info: http://www.mgh-ak.de/seite/475437/lsbt-iq.html**
MGH InFö e.V. Tübingen	Baden-Württemberg	**freitags**	10.00-11.30 Uhr	**Deutsch Praktisch Online ab A2**	Du möchtest dein Deutsch verbessern? Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander.	Skype		Anmelden unter: mgh@infoe-tuebingen.de	
MGH InFö e.V. Tübingen	Baden-Württemberg	**montags und sonntags**	18.00-19.00 Uhr	**Yoga (in english)**	Improve your posture, strengthen your body and concentration. No experience needed! No experience needed!	Zoom	keine	solmaz.mohadjer@gmail.com	

MGH	Bundesland	Datum	Uhrzeit	Titel	Inhalt	(Technische) Teilnahme-voraussetzung	Anmelde-frist	Anmeldung	Sonstiges
MGH Familienbildungs-stätte Koblenz	Rheinland-Pfalz	**jeden 3. Dienstag des Monats**	19-20:30 Uhr	**Vätertreff online mit Carsten Vonnoh**	Väter stehen oft zwischen den eigenen Ansprüchen, beruflichen Herausforderungen und familiären Bedürfnissen. Dieser Spagat bringt viele an ihre Grenzen – besonders, wenn echte Austausch- und Unterstützungsmöglichkeiten fehlen. In den Treffen geht es um Themen wie den Umgang mit Wut, Partnerschaft auf Augenhöhe, Kinder besser verstehen oder das Wahrnehmen und Setzen von Grenzen. Nutze die Gelegenheit, dich in einer offenen Runde mit anderen Vätern auszutauschen und neue Impulse für deinen Alltag zu gewinnen!	Zoom		Anmeldung: www.fbs-andernach.de (Kursnr. 251-40003)	
MGH AWO Mainleus	Bayern	**jeden Montag**	14:00-15:30 Uhr	**Digital-Treff MedienCafé online Digital mit 60+ / (Online -) Gruppenstunde für Smartphone – und Tablet - Nutzner mit Grundkenntnissen**	Im Rahmen dieses staatlich geförderten Projektes bieten wir Mediensprechstunden und Kurse zum Erwerb von digitalen Kompetenzen für Seniorinnen und Senioren am Smartphone und / oder Tablet an. Diese Gruppenstunde ist geeignet für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen in der Bedienung des Smartphones. Eine kostenlose Mediensprechstunde zur Einrichtung / Aktualisierung Ihres Gerätes ist nach Absprache möglich. 3.2.: Online Flohmarkt - Kaufen und Verkaufen über verschiedene Plattformen 10.2.: Der Kalender ist immer dabei - Tipps rund um den Google Kalender 17.2.: Bookmarks – die hilfreichen Lesezeichen 24.2.: Emoticons erkennen und finden: Was bedeuten die einzelnen Smileys?	Smartphone oder Tablet (Android)	Am Tag des Kurses vor 12.00 Uhr zum Erhalt der Online – Zugangsdaten.	Beate Oehrlein, Tel.: 09221 39 17 306, E-Mail: mail@beate-oehrlein.de	
MGH AWO Mainleus	Bayern	**jeden Freitag**	16:30-18:00 Uhr	**Digital-Treff MedienCafé online Digital mit 60+ / (Online -) Gruppenstunde für Smartphone – und Tablet - Beginner**	Im Rahmen dieses staatlich geförderten Projektes bieten wir Mediensprechstunden und Kurse zum Erwerb von digitalen Kompetenzen für Seniorinnen und Senioren am Smartphone und / oder Tablet an. Diese Gruppenstunde ist geeignet für Teilnehmer*innen ohne Grundkenntnisse in der Bedienung des Smartphones. Eine kostenlose Mediensprechstunde zur Einrichtung / Aktualisierung Ihres Gerätes ist nach Absprache möglich.	Smartphone oder Tablet (Android)	Am Tag des Kurses vor 12.00 Uhr zum Erhalt der Online – Zugangsdaten.	Beate Oehrlein, Tel.: 09221 39 17 306, E-Mail: mail@beate-oehrlein.de	
MGH AWO Mainleus	Bayern	**jeden zweiten Mittwoch**	16:00-17:30 Uhr	**Digital-Treff MedienCafé online Digital mit 60+ / (Online -) Gruppenstunde für Gruppenstunde für iPhone und iPad**	Im Rahmen dieses staatlich geförderten Projektes bieten wir Mediensprechstunden und Kurse zum Erwerb von digitalen Kompetenzen für Seniorinnen und Senioren am iPhone und iPad an. Eine kostenlose Mediensprechstunde zur Einrichtung / Aktualisierung Ihres Gerätes ist nach Absprache möglich.	Smartphone oder Tablet (Apple)	Am Tag des Kurses vor 12.00 Uhr zum Erhalt der Online – Zugangsdaten.	Beate Oehrlein, Tel.: 09221 39 17 306, E-Mail: mail@beate-oehrlein.de	

MGH	Bundesland	Datum	Uhrzeit	Titel	Inhalt	(Technische) Teilnahme-voraussetzung	Anmelde-frist	Anmeldung	Sonstiges
MGH Saarburg	Rheinland-Pfalz	**jeden 2., 3. und 4. Freitag im Monat**	15:30 Uhr - 17.00 Uhr	**Müttersprechstunde**	Kostenlose Sprechstunde für (werdende) Eltern mit Kindern von 0 bis 2 Jahren	Zoom		Zoom-Zugangsdaten: https://us06web.zoom.us/j/84683378397?pwd=RlRWTEpZdGhvOGNVZ21MM3FHa2d1dz09 Meeting-ID: 846 8337 8397 Kenncode: Eltern	
Die gute Stunde-Kultur im Dialog-gemeinnützige Initiative	Hessen	**jeden Mittwoch**	15:00 Uhr	**"Die gute Stunde"**	digitale Kulturveranstaltungen (Lesungen, Improvisationstheater-Theater, Musikalische Darbietungen etc.)	Zoom		Anmeldung per E-Mail gutestunde@humaq.org. Dann erhalten Sie den Link für die Veranstaltung/en	https://diegutestunde.org/veranstaltungsplan/
MGH Oldenburg	Nieder-sachsen	**täglich**	10.00-10.30 Uhr, Mo. Zusätzl. 15.00-15.30	**Digitales Kaffeetrinken**	Je nachdem sind unterschiedliche Menschen in unterschiedlicher Anzahl online und unterhalten sich zwanglos über Alles was so interessiert.	Skype	keine	Geben Sie Juh.link/kaffeetrinken direkt in die Adresszeilte des Browsers ein. Der Link führt direkt über einen Gastzugang zu Skype. Man muss Skype nicht extra runterladen, nur den Namen eingeben und den Zugriff auf	
MGH Familienbildungs-stätte Koblenz	Rheinland-Pfalz	**dienstags**	20.00-21.30 Uhr	**Echt & Unverfälscht**	Die Sozialpädagogin Nadine Willms lädt jeden Dienstag zu einem Gesprächskreis ein. Abends, wenn die Kinder (hoffentlich schlafen), können Sie sich ganz schnell dazuschalten. Nadine Willms wird echt & unverfälscht auf Ihre Themen eingehen und Sie dabei unterstützen, Kinder gesund durch die Krise zu begleiten.	Zoom	keine	Anmeldung an info@fbs-koblenz.de oder telefonisch unter 0261-35679	
MGH Norden	Nieder-sachsen	**dienstags**	11.00 Uhr	**Teetrinken mit Alexa**	Hier wird gemeinsam über tagesaktuelle Themen oder anderes von Interesse geplaudert	Zoom	keine	Zoom-Meeting beitreten: zoom.us/j/92580326303 Die folgende Meeting-ID und den Kenncode auf der Zoom Webseite eingeben. Meeting-ID: 925 8032 6303 Kenncode: Teetrinken	
MGH Frankfurt Gallus	Hessen	**i.d.R jeden 2. Di. im Monat erscheint eine neue Folge**	jederzeit	**papa[plus] Papas* on Air, Podcast von Vätern für Väter**	wechselnde Themen, die Väter* bewegen	Webseite, Spotify, achor.fm		Hier kann der Podcast u.a. abgerufen werden: https://www.kiz-gallus.de/2022/10/26/papapodcast-on-air/	
MGH AWOthek Südstadt Nürnberg	Bayern	**jeden 2. Mittwoch im Monat**	18.00 Uhr	**Nachhilfe für Auszu-bildende im Gesundheits-wesen**	Das Angebot richtet sich an alle, bei denen Fragen und Nachhilfebedarf während der Pflegeausbildung aufkommen.	Zoom		Anmeldung und Zoomlink: Ilona.Christl@awo-nbg.de oder Tel.: 0911-45060172	
MGH AWOthek Südstadt Nürnberg	Bayern	**donnerstags u. samstags**	Do: 18.00-19:30 Uhr; Sa: 08.00-9:30 Uhr	**Yoga für Körper, Geist und Seele**	Digitale Yoga-Stunde	Skype		Anmeldung bei Natalya Pysmenna unter 0179/4899688, natalya.p09@gmail.com	

MGH	Bundesland	Datum	Uhrzeit	Titel	Inhalt	(Technische) Teilnahme-voraussetzung	Anmelde-frist	Anmeldung	Sonstiges
MGH Magdeburg "Familienhaus im Park"	Sachsen-Anhalt	**montags, donnerstags und freitags**		**Infothek**	Wir bieten jede Woche für Jung und Alt verschiedene Infovideos an. Diese werden auf den Sozialen Netzwerken, Instagram, Youtube und Facebook hochgeladen.	Internetzugang	keine	Homepage: https://familienhaus-magdeburg.de/tv/ Facebook: https://www.facebook.com/familienhausmagdeburg/ Instagram: https://www.instagram.com/familienhausmagdeburg/?igshid=1tvzc5udup4nt Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCQrQJMr3qtOsKJt3K6kwd5Q	
MGH Spremberg	Brandenburg	**jederzeit abrufbar**		**Vorlese-stunde der Lesepat*innen**	Vorlesestunde der Lesepat*innen in der Mediathek des Stadtkanals „Spremberg TV“ Die Lesepat*innen luden regelmäßig zur digital verfügbaren Lesestunde ein. Aktuell sind die Vorbereitung für eine neue Sendereihe in vollem Gange.	Smartphone, Tablet oder PC		https://www.sprembergtv.de/news/mediathek/page:1	
MGH Königs Wusterhausen	Brandenburg	**jederzeit abrufbar**		**Quiz Kennt ihr Königs-Wuster-hausen?**	Eine digitale Schnitzeljagd in Königs Wusterhausen	App "actionbound"	keine	Das Spiel findet man in der App	
MGH Hamburg-Altona	Hamburg	**jederzeit abrufbar**		**Film vom Filmemacher Christian Hornung über Altona-Nord „Das schräge Herz“**	Über Altona Nord Hamburg und Nachbarschaft		keine	https://www.buergertreff-altonanord.de/film	
MGH Kreuztal	Nordrhein-Westfalen	**jederzeit abrufbar**		**DIGI-GYM**	Fitness-Videos für zuhause. Es werden Übungen vorgeturnt, die speziell auf die Bedürfnisse von Senior*innen zugeschnitten sind.		keine	www.stadtteilbuero-fes-kreuztal.de/regelmaessige-angebote/sport-fitness-bewegung/online-seniorenfitness-zum-mitmachen/	

Zusammengestellt von der Fachlich-inhaltlichen Begleitung (FiB) in der Servicestelle Mehrgenerationenhaus des Bundesamts für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA)

Neu/ Änderung