



**Unser
regelmäßiges
Wochen-
programm**

Aktiv in Hausen



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Aktiv Älterwerden ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungszentrum Hausen** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

Nähe zeigen – auch mit Abstand!

Als Teilnahmebedingungen gelten unsere aktuellen Hygieneregeln.

Zusätzlich für Veranstaltungen im Innenraum gilt die 3G-Regel: geimpft, genesen oder getestet.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM



Montags | 10:00 – 11:30 Uhr

Hatha-Yoga für Menschen ab 55+

Zertifizierter Gesundheitspräventionskurs mit Niyati Knoll.

Kosten: Bitte vor Ort erfragen



Montags | 14:30 – 16:30 Uhr

Rücken-Fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Mit Frau Lippert-Braunschweig. Im Anschluss an die Übungsstunde offener Gesprächskreis. **Kosten: Bitte vor Ort erfragen**



Dienstags | 14:00 – 16:30 Uhr

Offene Aktivangebote

Wechselndes Programm wie z. B.: Museumsbesuche, Stadtführungen, Entspannungs/Bewegungsangebote. **Kosten: Bitte vor Ort erfragen**



Dienstags | 19:30 – 21:00 Uhr

VHS Hatha-Yoga



Mittwochs | 09:30 – 10:30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kopf- und Körperübungen, die Konzentration, Koordination und Merkfähigkeit spielerisch und mit Freude fördern mit Gabriele Wahn.

Kosten: 3 € pro Termin



Mittwochs | 10:30 – 11:30 Uhr

Rücken-Fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Mit Frau Lippert-Braunschweig. Gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers. **Kosten: 4,50 € pro Termin**



Mittwochs | 11:45 – 12:45 Uhr

Rücken-Fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

mit Frau Lippert-Braunschweig. Gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers. **Kosten: 4,50 € pro Termin**



Mittwochs | 18:00 – 19:30 Uhr

VHS Hatha-Yoga



Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativgruppe Malen

Eine Malgruppe, die mit verschiedenen Maltechniken- und Farben gestaltet mit Frau Ringel. **Kosten: Bitte vor Ort erfragen**



Donnerstags | 15:00 – 16:00 Uhr

Sitzgymnastik

Unter qualifizierter Anleitung von Frau Ritz mit netten Menschen und Musik den Körper und Geist bewegen. **Kosten: 4 € pro Termin**

! *Am ersten Donnerstag im Monat findet im Anschluss ein Gesprächskreis mit Kaffee und Kuchen statt.*



Donnerstags | 18:15 – 19:45 Uhr

VHS Aufbau Kurs Yoga



Freitags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff

Ein abwechslungsreicher Nachmittag mit Christine Mildner. Es erwarten Sie Vorträge, Spiele, Informationen bei Kuchen und Kaffee in netter Gesellschaft. **Kosten: 10 € im Monat**

Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15
60488 Frankfurt am Main

Leitung

Gabriele Wahn
Telefon: 069 7892738
gabriele.wahn@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de



**Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de**