



**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!***

**Allgemeine Schutz-  
und Hygienemaßnahmen  
sind weiterhin nötig.**

Wir bleiben zu unser aller Sicherheit  
vorsichtig und achten besonders  
auf Abstand und Hygiene.

In den Innenräumen empfehlen  
wir Ihnen dringend,  
eine medizinische Maske  
zu tragen.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://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**

Wir haben **ab sofort**  
eine neue Telefonnummer:

**069 / 299 807 2228**

## **Begegnungszentrum Hausen**

Hausener Obergasse 15  
60488 Frankfurt am Main

### **Leitung**

Gabriele Wahn  
Telefon: 069 299 807 2228  
gabriele.wahn@frankfurter-verband.eu  
www.frankfurter-verband.de



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