



**Programm  
2023**

# **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!***



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

## UNSER PROGRAMM NOVEMBER BIS DEZEMBER



**Montags | 18:00 – 19:30 Uhr**

### **„Solotanz“ Linedance**

Für Menschen die Freude und Spaß am tanzen haben.  
Ohne Vorkenntnisse. Ein Partner ist nicht erforderlich.  
Ein qualifizierter Tanzlehrer übt mit Ihnen.

**Kosten: 5 €**

**NEU!**



**Dienstags | 19:30 – 21:00 Uhr**

### **VHS Hatha Yoga**

Ein Angebot der Volkshochschule.



**Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Ganzheitliches Gedächtnstraining**

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

**Kosten: 3 €**



**Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Rücken-Fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

Mit Bettina Citino.

Gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers.

**Kosten: 5 €**



**Mittwochs | 11:15 – 12:15 Uhr**

### **Rücken-Fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

Mit Bettina Citino.

Gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers.

**Kosten: 5 €**





---

**Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr**

### **Themencafe am Vormittag**

Wir beginnen mit einem kleinen Frühstück.

Danach folgen Veranstaltungen zu den unterschiedlichsten Themen.

Ein aktuelles Monatsprogramm liegt vor Ort aus.

**Kosten: 4 €**

---



---

**Donnerstags | 15:00 – 16:00 Uhr**

### **Sitzgymnastik**

Unter qualifizierter Anleitung von Karin Fuhrmann mit netten Menschen

und Musik den Körper und Geist bewegen. Am ersten Donnerstag im Monat

findet im Anschluss ein Gesprächskreis mit Kaffee und Kuchen statt.

**Kosten: 5 €**

## **Begegnungszentrum Hausen**

Hausener Obergasse 15  
60488 Frankfurt am Main

### **Leitung**

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



**Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter  
mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**