



**Programm
Februar –
März 2025**

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!

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**

–
**dank Ihrer
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

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



UNSER PROGRAMM FEBRUAR BIS MÄRZ



Montags | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

„Variété Theater“ – Ein Theaterkurs mit Zirkuselementen

Hereinspaziert in den Kurs für Menschen 60+, die Freude am Theaterspielen haben. Erlernen Sie die Grundlagen des Schauspielens, des Improtheaters und der Clownerie. Wagen Sie etwas Neues, trainieren Sie Kopf & Körper. Vorkenntnisse? Brauchen Sie nicht!

Kursleitung Katrin Skok ist Theaterpädagogin.

Kosten: 5 € pro Termin

! *Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.*



Montags | 19:00 – 20:30 Uhr

„Solotanz“ Linedance – tanzend in den Frühling

Für alle Menschen, die Spaß am Tanzen haben. Gerne können Sie ohne Vorkenntnisse am Kurs teilnehmen. Einen Tanzpartner oder eine Tanzpartnerin brauchen Sie nicht, da man nicht in Paaren tanzt. Der Unterricht wird von dem qualifizierten Tanzlehrer Dieter Lauer angeleitet.

Kosten: 5 €



Dienstags | 19:30 – 21:00 Uhr

VHS Hatha Yoga

VHS Frankfurt

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperbewegungen und -haltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Sie Muskeln und Bänder, mobilisieren Sie Wirbelsäule und Gelenke. Mit Yoga können Sie in jeder Lebensphase beginnen!

! *Das neue Semester startet am 11.02.2025.*

Dies ist ein Angebot der VHS. Info-Telefon 069 212 715 01



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Bei einem ganzheitlichen Gedächtnistraining werden alle Sinne und beide Gehirnhälften mit einbezogen. Es verbessert die Durchblutung im Gehirn und steigert dadurch die allgemeine Lern- und Merkfähigkeit. Ein schöner Nebeneffekt dabei ist: Es macht Spaß! Kursleitung: Katrin Skok

Kosten: 3 € pro Termin



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Rücken-Fit:

Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 1

Ein gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers mit Bettina Citino. „Dehnen, Kräftigen, Schmerzen reduzieren“, so lautet das Motto des Rückenfit-Kurses. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.

Kosten: 5 € pro Termin, der Kurs wird als Block bezahlt

! *Wir freuen uns über neue Teilnehmende! Bitte melden Sie sich an.*



Mittwochs | 11:15 – 12:15 Uhr

Rücken-Fit:

Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2

Auch unser zweiter Kurs mit Bettina Citino ist ein gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers.

Kosten: 5 €

! *Wir freuen uns über neue Teilnehmende! Bitte melden Sie sich an.*



Donnerstags | 14:00 – 15:00 Uhr

Lotsenbüro

Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden? Wir verstehen uns als Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge & behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Wir unterstützen und vermitteln Sie gegebenenfalls an Fachstellen weiter.

! *Bitte melden Sie sich für einen Beratungstermin telefonisch an!*



Donnerstags | 14:00 – 15:00 Uhr

Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen

Der Kurs bietet Ihnen ein gezieltes Krafttraining, Übungen zum Trainieren der Beweglichkeit und der Rückenmuskulatur und das alles locker vom Hocker. Angeleitet von Karin Fuhrmann können Sie in fröhlicher Runde, Körper und Geist bewegen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist immer möglich!

Kosten: 5 € pro Termin



Do., 06.02. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 03.02.

Das Themen Café am Vormittag – Auf Skiern durch Grönland

Das Themenfrühstück am Vormittag bietet ein vielseitiges Programm. Nach einem kleinen Frühstück widmen wir uns einem Thema. Heute berichtet uns Frau Beate Klein von ihrer Expedition „Auf Skiern durch Grönland“ und erzählt was alles berücksichtigt werden muss, damit so ein Abenteuer gelingen kann.

Kosten: 4 €

! *Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an! Wir beginnen mit einem kleinen Frühstück und behandeln dann das Thema.*



Do., 13.02. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 11.02.

Themen Café am Vormittag – Patientenverfügung etc. und was man darüber wissen sollte!

Nina Kammerer vom Frankfurter Verband informiert & berät Sie zu dem Thema: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Damit können Sie festlegen, wie Sie im Krankheitsfall oder bei Unfall medizinisch behandelt werden möchten und wer Entscheidungen für Sie treffen darf.

Kosten: 4 €

! *Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an! Wir beginnen mit einem kleinen Frühstück und behandeln dann das Thema.*



Do., 13.02. | 14:00 – 15:00 Uhr

Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen – Schnupperstunde

Wir laden Sie zu einer Schnupperstunde ein, um den Kurs locker vom Hocker kennenzulernen! Er umfasst ein gezieltes Krafttraining, Übungen zum Trainieren der Beweglichkeit und der Rückenmuskulatur & das alles locker vom Hocker! Die Kursleitung Karin Fuhrmann berät Sie gerne zum Thema fit im Alter!

Kosten: 5 € pro Termin

! Um eine Anmeldung wird gebeten!



Do., 20.02. | 15:00 – 16:00 Uhr

Café Gold – der Cafétreff im Viertel

Willkommen im Café Gold, unserem Treffpunkt für die Nachbarschaft und die Besucher*Innen unseres Begegnungszentrums. Das Café „Gold“ verwandelt sich für Sie in eine gemütliche Klönstube, heitere Klaviermusik lädt zum Mitsingen ein und dazu wird Kaffee und Kuchen gereicht! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 4,50 € für 1 Stk. Kuchen und Kaffee

! Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung!



Do., 20.03. | 15:00 – 16:00 Uhr

Café Gold – der Cafétreff im Viertel

Willkommen im Café Gold, unserem Treffpunkt für die Nachbarschaft und die Besucher*Innen unseres Begegnungszentrums. Das Café „Gold“ verwandelt sich für Sie in eine gemütliche Klönstube, heitere Klaviermusik lädt zum Mitsingen ein und dazu wird Kaffee und Kuchen gereicht! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 4,50 € für 1 Stk. Kuchen und Kaffee

! Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung!





Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	„Varieté Theater“ – Ein Theaterkurs mit Zirkuselementen Kosten: 5 € pro Termin
	19:00 – 20:30 Uhr	„Solotanz“ Linedance – tanzend in den Frühling Kosten: 5 €
Dienstags	19:30 – 21:00 Uhr	VHS Hatha Yoga
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining Kosten: 3 € pro Termin
	10:00 – 11:00 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 1 Kosten: 5 € pro Termin , der Kurs wird als Block bezahlt
	11:15 – 12:15 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2 Kosten: 5 €
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Das Themen- Café am Vormittag Kosten: 4 €
	14:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro
	14:00 – 15:00 Uhr	Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen Kosten: 5 € pro Termin
	15:00 – 16:00 Uhr	Café Gold – der Cafétreff im Viertel Kosten: 4,50 € für 1 Stk. Kuchen und Kaffee

Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15
60488 Frankfurt am Main

Leitung

Katrin Skok
Telefon: 069 299 807 2228
katrin.skok@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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