



**Programm
Frühjahr
2024**

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 APRIL BIS MAI



Montags | 18:00 – 19:30 Uhr

„Solotanz“ Linedance

Für Menschen, die Freude und Spaß am Tanzen haben. Ohne Vorkenntnisse. Ein Partner ist nicht erforderlich. Der Unterricht wird von einem qualifizierten Tanzlehrer angeleitet.

Kosten: 5 €



Dienstags | 19:30 – 21:00 Uhr

VHS Hatha Yoga

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

! Ein Angebot der VHS



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 – Kurs 1

Mit Bettina Citino. Gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers. Dehnen, kräftigen, Schmerzen reduzieren, das ist das Motto des Rückenfit Kurses. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.

Kosten: 5 €

! *Die neue Kursreihe startet am 17.04.*



Mittwochs | 11:15 – 12:15 Uhr

Rücken-Fit–

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2

Mit Bettina Citino. Gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers.

Kosten: 5 €

! *Die neue Kursreihe startet am 17.04.*



Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Das Themen-Cafe am Vormittag mit Christine Mildner

Das Themen-Cafe am Vormittag bietet ein vielseitiges Programm. Nach einem gemeinsamen Frühstück widmen wir uns spannenden Themen, wozu auch immer wieder Referent*innen eingeladen werden.

Ein aktuelles Monatsprogramm liegt vor Ort aus. Wir freuen uns über neue Interessent*innen!

Kosten: 4 €

! *Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an!*

Das aktuelle Programm wird gerne per E-Mail verschickt!





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 | 15:00 – 16:00 Uhr

Sitzgymnastik

Unter qualifizierter Anleitung von Karin Fuhrmann mit netten Menschen und Musik den Körper und Geist bewegen. Gerne können Sie in die laufenden Kurse einsteigen!

Kosten: 5 €



Mo., 15.04. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 11.04.

„Variété Theater“ – eine Schnupperstunde im Theaterkurs mit Katrin Skok

Wir laden Sie zu einer Schnupperstunde in unserem neuen Kurs „Variété-Theater“ ein. Vermittelt werden die Grundlagen der Schauspielerei, des Improvisationstheaters und der Clownerie. Der Kurs findet regelmäßig montags statt. Wir freuen uns über weitere Mitspieler*innen.

Keine Vorkenntnisse nötig!

Kosten: 5 € pro Teilnahme, Schnupperstunde frei

! *Bitte anmelden! Wir empfehlen das Tragen von bequemer Kleidung und Sportschuhen.*

NEU!



Do., 18.04. | 16:00 – 17:00 Uhr

Café „Gold“

Das Café „Gold“ ist ein Treffpunkt für die Nachbarschaft und die Besucher*innen unseres Begegnungszentrums. Es findet jeden 3. Donnerstag im Monat statt. Hier wird sich ausgetauscht, diskutiert, eine ordentliche Tasse Kaffee getrunken und Kuchen gegessen! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 4 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Das Café findet jeweils am 3. Donnerstag im Monat statt.
Nächster Termin am 16.05.*



Mi., 24.04. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 22.04.

AktivClub Hausen, gemeinsam unterwegs

Ein neues wöchentliches Angebot mit wechselndem Programm unter dem Motto „gemeinsam unterwegs“. Unser Angebot startet heute mit einem Kaffee im Begegnungszentrum Hausen, zum Kennenlernen und Austausch. Im Anschluss daran gehen wir entlang der Nidda spazieren und erfreuen uns an der Natur.

Kosten: 4 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Weitere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum!*

NEU!



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	„Variété Theater“ – Theaterkurs mit Katrin Skok Kosten: 5 €
	18:00 – 19:30 Uhr	„Solotanz“ Linedance Kosten: 5 €
Dienstags	19:30 – 21:00 Uhr	VHS Hatha Yoga
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	10:00 – 11:00 Uhr	Rücken-Fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Kurs 1 Kosten: 5 €
	11:15 – 12:15 Uhr	Rücken-Fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Kurs 2 Kosten: 5 €
	14:00 – 16:30 Uhr	AktivClub Hausen, gemeinsam unterwegs – gemeinsames Erleben Kosten: Abhängig von der Veranstaltung, werden bei der Anmeldung bekanntgegeben
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Das Themen-Café am Vormittag mit Christine Mildner Kosten: 4 €
	14:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro
	15:00 – 16:00 Uhr	Sitzgymnastik Kosten: 5 €

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