

BEGEGNUNGSZENTRUM

Hausen

Unser Programm

FRANKFURTER VERBAND



montags / 10:00 – 11:00 Uhr & 11:00 – 12:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Heidi Gumbert VHS

Kosten: bitte vor Ort erfragen

montags / 14:30 – 16:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Ulrike Jaeger

Gezieltes Übungsprogramm zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers (Präventionskurs)

Kosten: bitte vor Ort erfragen

montags / 18:00 – 19:00 Uhr

Gymnastik für Frauen mit Denis Bambusek

Effektives Muskeltraining speziell für die Bereiche Bauch, Beine und Po.

Kosten: 4,50 € pro Termin

dienstags / 10:00 – 11:30 Uhr

Yoga für Menschen ab 50 mit Niyati Knoll

Entspannung und Körpertraining mit qualifizierter Yogalehrerin.

Kosten: 7,50 € pro Termin

dienstags / 14:30 – 16:30 Uhr

Wege zur Entspannung mit Ulrike Jaeger

Erlernen verschiedener Entspannungsmethoden wie z.B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung (nur mit Anmeldung) Kosten: bitte vor Ort erfragen

dienstags / 19:30 – 21:00 Uhr

Yoga mit Dagmar Hajrovic (VHS)

Kosten: bitte vor Ort erfragen

mittwochs / 09:45 – 10:45 Uhr & 11:15 – 12:15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Ulrike Jaeger

Gezieltes Übungsprogramm zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers. (Präventionskurs)

Kosten: bitte vor Ort erfragen

mittwochs / 10:00 – 11:00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Gabriele Wahn

Kopf- und Körperübungen, die Konzentration, Koordination, Merkfähigkeit und Wahrnehmung spielerisch fördern.

Kosten: 2,50 € pro Termin

mittwochs / 15:00 – 18:00 Uhr

Schachgruppe mit Herrn Hirth TUS Hausen

Nette gemütliche Schachspielgruppe.

Kosten: bitte vor Ort erfragen

donnerstags / 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativgruppe Malen mit Frau Ringel

Eine Malgruppe, die mit verschiedenen Maltechniken- und farben gestaltet.

Kosten: bitte vor Ort erfragen

donnerstags / 15:00 – 17:00 Uhr

Sitzgymnastik mit Hiltrud Lippert-Braunschweig

Unter qualifizierter Anleitung mit netten Menschen und Musik den Körper und Geist bewegen.

Kosten: 3 € pro Termin

freitags / 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff mit Christine Mildner

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Nachmittag mit Vorträgen, Spielen, Informationen bei Kaffee und Kuchen in netter Gesellschaft.

Kosten: 10 € pro Monat



**Begegnungszentrum
Hausen**

Hausener Obergasse 15
60488 Frankfurt am Main

Begegnungszentrumsleitung

Gabriele Wahn
Telefon: 069 7892738
bgz.hausen@gmx.de

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