

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

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

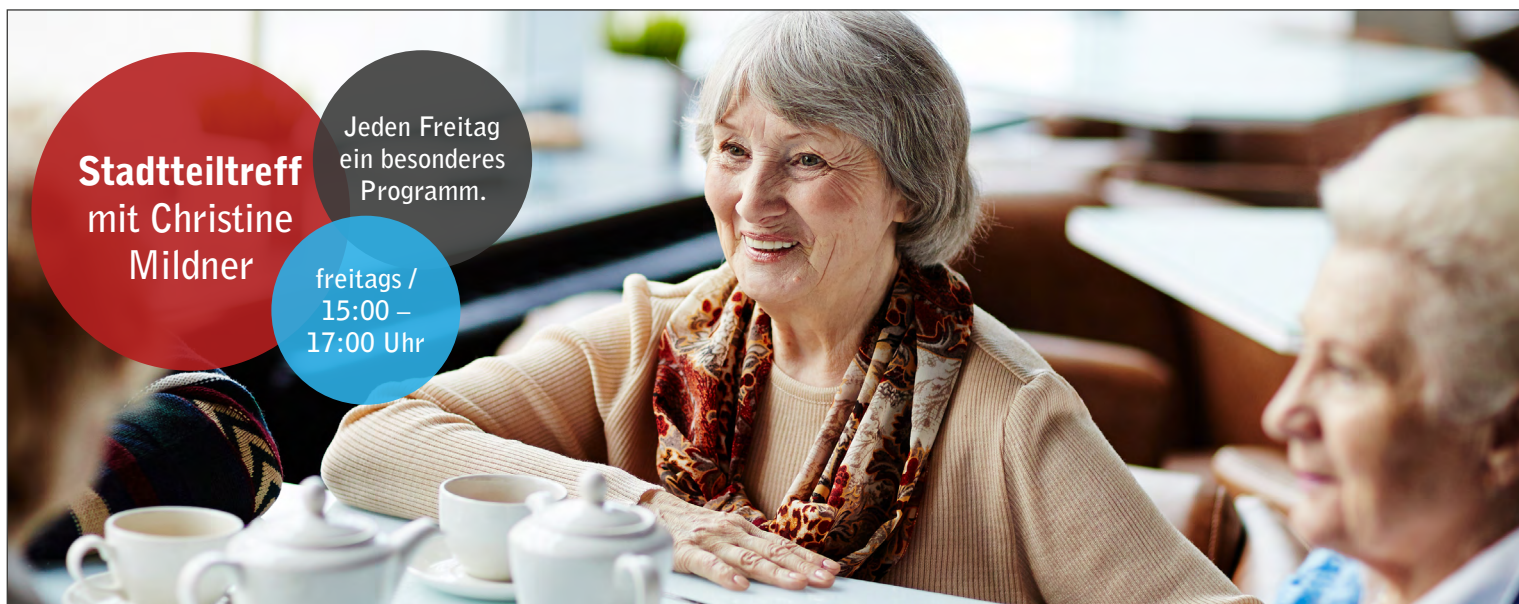
### Kreativgruppe Malen mit Frau Ringel

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



**Stadtteiltreff  
mit Christine  
Mildner**

Jeden Freitag  
ein besonderes  
Programm.

freitags /  
15:00 –  
17:00 Uhr

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Nachmittag mit Vorträgen, Spielen, Informationen bei Kaffee/Tee 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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)