

BEGEGNUNGSZENTRUM

# Hausen

Unser Programm

FRANKFURTER VERBAND



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

**Wirbelsäulengymnastik mit Melanie Heger VHS**

Kosten: bitte vor Ort erfragen

montags / 14:30 – 16:30 Uhr

**Rücken fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule  
mit Ulrike Jaeger (zertifizierter Gesundheitspräventionskurs)**

Im Anschluss an die Übungsstunde offener Gesprächskreis.

Kosten: bitte vor Ort erfragen

dienstags / 10:00 – 11:30 Uhr

**Yoga für Menschen ab 55 mit Niyati Knoll (zertifizierter Gesundheitspräventionskurs)**

Kosten: bitte vor Ort erfragen

dienstags / 14:00 – 16:30 Uhr

**Offene Aktivangebote mit wechselndem Programm: z. B.:  
Vorträge, Museumsbesuche, Stadtführungen, Entspannungsangebote AT/PMR**

Kosten: bitte vor Ort erfragen

dienstags / 19:30 – 21:00 Uhr

**Yoga mit Dagmar Hjrovic (VHS)**

Kosten: bitte vor Ort erfragen

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

**Rücken fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule  
mit Ulrike Jaeger (zertifizierter Gesundheitspräventionskurs)**

Gezieltes Übungsprogramm zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers mit Gesprächsangebot.

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: 3 € pro Termin

**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**

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 – jeden Freitag ein besonderes Programm**

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)