

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Yoga auf dem Stuhl Kosten: 40 € für 5 Termine	10:30 – 12:00 Uhr
	Offener Spiele- und Schachtreff	10:30 – 17:30 Uhr
Dienstags	Offener Spiele- und Schachtreff	10:30 – 17:30 Uhr
Mittwochs	Offener Spiele- und Schachtreff	10:30 – 17:30 Uhr
Donnerstags	Literaturlesung Kosten: 2 €	10:00 – 11:00 Uhr
	Offener Spiele- und Schachtreff	10:30 – 17:30 Uhr
Freitags	Tanzcafé mit Live-Musik Kosten: 3,50 € (zzgl. Verzehrkosten) Singles und Paare herzlich willkommen!	14:00 – 17:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen – Maintreff

Walter-Kolb-Straße 5-7
60594 Frankfurt

Begegnungszentrumsleitung

Philipp Vlad
Telefon: 069 299807-2295
bgz.sachsenhausen@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de

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

Cafeteria

Montags bis Freitags
10:30 Uhr bis 17:30 Uhr



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Sachsenhausen Maintreff

Unser Programm

April –
Mai

FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM APRIL BIS MAI

Montags bis donnerstags / 10:30 – 17:30 Uhr

Offener Spiele- und Schachtreff

Ob Rommé, Canasta, Skat, Doppelkopf oder Bridge... Hier wird mit Vergnügen gespielt. Diverse Spiele wie Schach, Backgammon, Rommé oder Canasta sind zur kostenfreien Ausleihe vorhanden.

Donnerstags ab 05.04. / 10:00 – 11:00 Uhr

Literaturlesung

Jede Woche eine andere Lesung. Monatsprogramm erhältlich im Maintreff, Walter-Kolb-Str. 5-7, 60594 Frankfurt am Main. Kosten: 2 €

Freitags ab 06.04. / 14:00 – 17:00 Uhr

Tanzcafé mit Live-Musik

Das Tanzbein schwingen zu flotter Live-Musik! Kosten: 3,50 € (zzgl. Verzehrkosten)

So. 08.04. / 10:00 – 11:30 Uhr – Anmeldung bis 03.04.

Workshop: Entspannung für Rücken und Schultern mit der Feldenkrais-Methode®

Die Feldenkrais-Methode wendet sich an Menschen jeden Alters. Wir fördern die eigene Körperwahrnehmung durch behutsam ausgeführte, leichte Bewegungen. Kosten: 8 €

So. 08.04. / 12:00 – 13:30 Uhr – Anmeldung bis 03.04.

Workshop: Bewegung für die Grauen Zellen / Bewegung und Gehirntaining

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungskurse auch. Aber einen Kurs, der beides miteinander verbindet und zudem noch jede Menge Spaß macht, das gibt es nur hier. Mit jeder Menge Spaß steuern wir der klassischen Altersvergesslichkeit entgegen. Kosten: 8 €

So. 08.04. / 14:00 – 15:30 Uhr – Anmeldung bis 03.04.

Workshop: Gesunde Gelenke mit Tai Chi

Tai Chi ist die älteste Form der Gesundheitsübungen. Seine Prinzipien sind, die Gelenke zu lockern, den ganzen Körper zu entspannen und die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden. Kosten: 8 €

Von Karfreitag bis Ostermontag und am 1. Mai ist der Maintreff geschlossen.

Montags ab 16.04. / 10:30 – 12:00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl – ein Kurs über 5 Termine

Sanfte Übungen im Sitzen und Stehen zur Entspannung von Körper, Geist und Seele. Auch geeignet für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Anmeldung bei der Kursleitung Verena Bolesta-Hahn, Tel.: 06074 483824. Einstieg jederzeit möglich. Kosten: 40 € für 5 Termine

Do. 26.04. / 10:00 – 11:00 Uhr

Lesung: Queen Victoria – eine Biografie

Mit 18 auf dem Thron eines Weltreichs, charmant und machtbewusst, aber auch ihrem Albert treu ergeben. Eine Frau, die Schwangerschaften hasste und doch 9 Kinder gebar... Kosten: 2 €

Do. 03.05. / 10:00 – 11:00 Uhr

Lesung: Karl Otto Mühl – Hans im Glück

Eine Satire, einfach aber treffend geschrieben. Nicht nur mit strahlendem Lächeln erringt man Erfolg. Kosten: 2 €

Fr. 18.05. / 14:00 – 17:00 Uhr

Abschiedsparty im Maintreff

Der Maintreff zieht in den nächsten Wochen wieder an den Römer. Dies ist die letzte große Veranstaltung in den bisherigen Räumen zu der wir Sie herzlich einladen!

Wege entstehen
dadurch, dass
wir sie gehen.
- Franz Kafka

