

## WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	Offener Spiele-Nachmittag Kosten: Verzehrkosten	12:30 – 17:00 Uhr
	Yoga – ein Kurs über 10 Termine Kosten: 10 €	19:00 – 20:30 Uhr
<b>Dienstags</b>	Yoga Vidya – ein Kurs über 10 Termine Kosten: 8 €	10:30 – 12:00 Uhr
<b>Mittwochs</b>	Offener Bridge-Nachmittag Kosten: Verzehrkosten	13:00 – 16:30 Uhr
<b>Donnerstags</b>	Literaturlesung Jede Woche eine andere Lesung Kosten: 2 €	10:00 – 11:00 Uhr
<b>Freitags</b>	Offener Schach-Nachmittag Kosten: Verzehrkosten	14:00 – 17:00 Uhr
	Tanzcafé mit Live-Musik Kosten: 3,50 € (zzgl. Verzehrkosten)	14:30 – 17:30 Uhr
<b>Samstags</b>	Ladies Afternoon Stammtisch Kosten: Verzehrkosten	14:30 – 16:00 Uhr
<b>Sonntags</b>	Rosa Frühstück Kosten: Verzehrkosten	10:00 – 13:30 Uhr

### Begegnungs- & Servicezentrum Melange am Römer

Braubachstraße 15b  
60311 Frankfurt am Main

#### Begegnungszentrumsleitung

Philipp Vlad  
Telefon: 069 299807-2295  
philipp.vlad@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de

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

**Café**  
Montag und  
Mittwoch bis Sonntag  
10:30 – 18:30 Uhr  
**Dienstag  
ist Ruhetag**



100  
JAHRE 1918 – 2018

BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

# Melange am Römer

Unser Programm

Oktober  
2018

FRANKFURTER VERBAND



## UNSER PROGRAMM OKTOBER

**Montags, wöchentlich / 19:00 – 20:30 Uhr**

### **Yoga – ein Kurs über 10 Termine – Einstieg ist jederzeit möglich**

„Yoga und KASHAMI-Energiearbeit“: Die Yogaübungen werden in fließenden, dynamischen Bewegungen unterrichtet und verbinden sich mit verschiedenen zusätzlichen Energieübungen. Die stresslösende, entspannende, vitalisierende Wirkung vertieft sich und die Beweglichkeit verbessert sich. Kosten: 10 €

**Dienstags, wöchentlich / 10:30 – 12:00 Uhr**

### **Yoga Vidya – ein Kurs über 10 Termine – Einstieg ist jederzeit möglich**

Auch mit 50 kann man mit Yoga anfangen oder wieder einsteigen. Gemeinsam entdecken sie als Gruppe die heilsamen Kräfte des Yoga, beginnend mit sanften Asanas auf dem Stuhl, über leichte Balance-Übungen im Stehen bis hin zu achtsamen Entspannungsübungen auf der Matte. Kosten: 8 €

**Sonntags, wöchentlich / 10:00 – 13:30 Uhr**

### **Rosa Frühstück**

Hier trifft sich die „Rosa“ Szene zu einer guten Tasse Kaffee und einem reichhaltigem Frühstück zum Vorzugspreis. Kosten: Verzehrkosten

In Kooperation mit Historischen Spaziergang

**Sa. 06.10. / 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Isfahan – eine Präsentation in Wort und Bild**

In Bildern und Videoclips werden die kulturellen Eigenheiten einer Wüstenstadt gezeigt.

**So. 07.10. / 16:00 – 18:30 Uhr**

### **Buchpräsentation mit Klaus-D. Spangenberg über Rittmeister „Joseph Richard Marcuse“**

Erzählt wird die Lebensgeschichte eines jüdischen Rittmeisters und seiner Familie aus dem Berliner Tiergartenviertel. Kosten: Verzehrkosten

In Kooperation mit Bürgerinstitut

**Mi. 10.10. / 10:00 – 12:00 Uhr**

### **Informations- und Sicherheitsberatung: Trickdiebstahl und andere Ganoventricks mit dem Referenten Herrn Zimmermann**

Diskutieren Sie einmal monatlich mit unseren Referenten über wechselnde Informations- und Sicherheitsthemen rund ums älter werden. Kosten: 3 €

**Do. 11.10. / 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Lesung: Katzenzungen und Brausetütchen, die Süßigkeiten unserer Kindheit**

Eine gemischte Tüte schleckiger Geschichten von Ricarda Grünberg. Kosten: 2 €

**Do. 25.10. / 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Lesung: Boccaccios Decamerone und kein Ende**

Hier kommt die Fortsetzung mit weiteren frivolen, heiteren, frechen Geschichten aus dem wahren Leben der Christenmenschen. Kosten: 2 €



**Sa. 27.10. / 10:30 – 11:45 Uhr – Anmeldung bis 22.10., alle 3 Wochen**

### **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.

Workshop

**Sa. 27.10. / 12:15 – 13:30 Uhr – Anmeldung bis 22.10., alle 3 Wochen**

### **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.

Workshop

**So. 28.10. / 11:45 – 12:30 Uhr – Anmeldung bis 22.10., alle 3 Wochen**

### **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.

Workshop

**So. 28.10. / 13:30 – 14:45 Uhr – Anmeldung bis 22.10., alle 3 Wochen**

### **Workshop: Qi Gong**

Die Meridiane, unsere Energieleitbahnen, die den Körper wie ein Netzwerk durchziehen, werden durch gelenkschonende Bewegungen und Dehnübungen von Kopf bis Fuß vitalisiert. Sehnen, Muskeln und Bänder werden gestärkt. Einzelne Akupunkturpunkte werden gezielt stimuliert und somit wird der gesamte Energiefluss in Schwung gebracht und stabilisiert.

Workshop