

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit an der
Frankfurter Volkshochschule

**Samstag
13.1.2024**
ab 13 Uhr
Eintritt frei

**Aktiv, entspannt
und gut informiert
– Ein Leben lang**

Mehr als 400 Gesundheits-
kurse pro Halbjahr

vhs.frankfurt.de

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit

Samstag, 13. Januar 2024, ab 13 Uhr

VHS Sonnemannstraße 13, Frankfurt a. M.

Lassen Sie es sich gut gehen und finden Sie dabei heraus, welches Angebot zu Ihnen passt.

Der Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten für unterschiedliche Altersgruppen und für alle Fitnesslevel gibt Ihnen einen Einblick in unsere Programmviefalt. Jeder der angebotenen „Appetithappen“ geht 45 Min und startet zur vollen Stunde. So können Sie mehrere Angebote ausprobieren. Unser Gesundheitsteam berät Sie gerne vor Ort.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Allerdings sind die Plätze pro Angebot begrenzt. Kommen Sie einfach mit bequemer Kleidung vorbei (Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden) und bringen Sie ein großes Handtuch mit.

Einlass ab 12.30 Uhr

- 13.00 Uhr** Entspannungstraining, Pilates, Functional Training, Yin Yoga für einen entspannten Rücken
- 14.00 Uhr** Yoga für Anfänger:innen, Vegane Sporternährung, Zumba® Gold, Nordic Walking, Atmung & Bewegung
- 15.00 Uhr** POUND® - Rockout.Workout, GYROKINESIS®, Tai Chi, Wirbelsäulengymnastik
- 16.00 Uhr** Feldenkrais®, Faszientraining, Port de Bras®, Active Isolated Stretching
- 17.00 Uhr** Karate 55+ ohne Kampfübungen, Acem-Meditation, Lu Jong, Bedtime Yoga

Kontakt Julia Shirtliff
Telefon 069 212-45663
E-Mail julia.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de