

Tanz

Bewegungschor nach Laban

Auf der Dachterrasse

2206-11 Gabrielle Staiger
Sa, 11.00 - 13.00 Uhr, 14. Juni 2025
VHS Sonnemannstraße; € 16

Entspannung

Waldbaden am Wochenende

3332-02 West Corina König-Schön
So, 14.00 - 17.00 Uhr, 25. Mai 2025
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 28

Waldbaden after Work

3332-03 Rebecca Wies
Mi, 18.30 - 20.00 Uhr, 14. Mai - 11. Juni 2025, 4x
Treffpunkt: Niddapark - Praunheimer Brücken Cafe; € 36

Meditierend die Sterne begrüßen

Ein Abend auf der Dachterrasse

3377-01 Frank Cibulski
Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, 26. Mai 2025
VHS Sonnemannstraße; € 11

3377-02 Frank Cibulski
Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, 11. Aug. 2025
VHS Sonnemannstraße; € 11

Tai Chi

Auf der Dachterrasse

3433-01 Anja Schneider
Mo, 19.00 - 20.00 Uhr,
7. Juli - 4. Aug. 2025, 5x
VHS Sonnemannstraße;
€ 30



Yoga

Yoga Relax

Auf der Dachterrasse

3528-15 Claudia Mauelshagen
Mi, 19.15 - 20.15 Uhr, 23. Juli - 13. Aug. 2025, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 28

Yoga Walk im Niddapark

3529-01 Nord Rebecca Wies
Do, 18.30 - 19.30 Uhr, 8. Mai - 12. Juni 2025, 5x
Treffpunkt: Niddapark - Praunheimer Brücken Cafe; € 35

3529-02 Nord Rebecca Wies
Do, 18.30 - 19.30 Uhr, 10. Juli - 7. Aug. 2025, 5x
Treffpunkt: Niddapark - Praunheimer Brücken Cafe; € 35

Fitness

Crossover Bodywork

Im Hafepark am Main

3626-01 Cornelia Nehls
Do, 19.00 - 20.15 Uhr, 10. - 31. Juli 2025, 4x
Treffpunkt: Kleinkinderspielplatz, Rosa-Marx-Weg; € 36

POUND® - Rockout. Workout

Auf der Dachterrasse

3633-06 Sarah Peters
Fr, 18.00 - 19.00 Uhr, 13. Juni - 18. Juli 2025, 6x
VHS Sonnemannstraße; € 36

3633-07 Sarah Peters
Fr, 18.00 - 19.00 Uhr, 1. - 29. Aug. 2025, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 30

Naturzirkel im Stadtwald

Fitness im Grünen

3636-01 Süd Norman Höll
Di, 18.30 - 19.45 Uhr, 29. Apr. - 3. Juni 2025, 6x
Treffpunkt: Straßenbahn-Haltestelle Oberschweinstiege; € 51

Stand Up Paddling (SUP)

3650-01 Ost Trainerteam des FRCV Fechenheim e.V.
Mi, 17.30 - 19.30 Uhr, 21. Mai - 11. Juni 2025, 4x
Treffpunkt: Frankfurter Ruderclub Fechenheim; € 125

Jogging am Main

3800-02 Jürgen Schäfer
Mi, 18.30 - 20.00 Uhr, 7. Mai - 11. Juni 2025, 6x
Treffpunkt: VHS Sonnemannstraße; € 54

Nordic Walking im Ostpark

3810-01 Ost Kerstin Schönfelder
Sa, 11.00 - 14.00 Uhr, 26. Apr. 2025
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“,
Ausgang Ratsweg; € 22

3810-02 Ost Kerstin Schönfelder
Sa, 11.00 - 14.00 Uhr, 28. Juni 2025
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“,
Ausgang Ratsweg; € 22

Nordic Walking und funktionelles Training

3812-01 Kerstin Schönfelder
Do, 18.30 - 19.45 Uhr, 10. Apr. - 15. Mai 2025, 5x
Treffpunkt: Dr. Hoch's Konservatorium, 4. Etage; € 44

3812-02 Kerstin Schönfelder
Do, 18.30 - 19.45 Uhr, 26. Juni - 24. Juli 2025, 5x
Treffpunkt: Dr. Hoch's Konservatorium, 4. Etage; € 44

Das etwas andere Outdoor Training

Jede Woche neue Outdoor-Übungen kennenlernen

In Preungesheim

3814-01 Ost Kerstin Schönfelder
Di, 11.00 - 12.15 Uhr, 22. Apr. - 20. Mai 2025, 5x
Treffpunkt: Bezirkssportanlage Frankfurter Bogen; € 44

Im Hafepark am Main

3814-02 Ost Kerstin Schönfelder
Mi, 11.00 - 12.15 Uhr, 23. Apr. - 21. Mai 2025, 5x
Treffpunkt: Dr. Hoch's Konservatorium, 4. Etage; € 44

Energy Walk mit Gymnastikhanteln

Bewegung und Spaß an der Nidda

3818-01 Nord Monika Caparelli-Hippert
Do, 10.15 - 11.30 Uhr, 10. Juli - 14. Aug. 2025, 6x
Treffpunkt: U-Bahn-Station Heddenheim; € 45

Hula Hoop Fitness

Auf der Dachterrasse

3845-01 Oxana Seidel
Mi, 19.00 - 20.00 Uhr, 4. Juni - 16. Juli 2025, 7x
VHS Sonnemannstraße; € 49

Pilates und Rückenfit

Auf der Dachterrasse

3932-01 Heidi Gumbert
Di, 18.00 - 19.00 Uhr, 8. Juli - 29. Juli 2025, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 24

3932-02 Heidi Gumbert
Di, 19.15 - 20.15 Uhr, 8. Juli - 29. Juli 2025, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 24

Pilates im Flow

Auf der Dachterrasse

3933-01 Sophie Bös
Do, 18.00 - 19.30 Uhr,
26. Juni - 17. Juli 2025, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 36

Fitness im Park 60+

7128-30 Susan Guttzeit
Sa, 10.30 - 11.30 Uhr, 3. Mai 2025
Treffpunkt: Niddapark - Praunheimer Brücken Cafe; € 8

7128-31 Susan Guttzeit
Sa, 10.30 - 11.30 Uhr, 23. Aug. 2025
Treffpunkt: Ostparkstr./Ecke Carl-Heicke-Weg; € 8

Alle Sommerkurse
mit Inhalten
finden Sie unter
[vhs.frankfurt.de](https://www.vhs.frankfurt.de)



Information

Eva Zimmermann
Telefon 069 212-35453
E-Mail eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Gianna König
Telefon 069 212-70572
E-Mail gianna.koenig.vhs@stadt-frankfurt.de

Anmeldung

Online

Buchen Sie rund um die Uhr unter [vhs.frankfurt.de](https://www.vhs.frankfurt.de)

Per Telefon

Info-Telefon 069 212-71501 Mo – Fr, 9.00 – 20.00 Uhr

Schriftlich

Mit Angabe von Kursnummer, Name, Adresse, Telefon-Nr.,
Einzugsermächtigung mit Kontonummer und Bankverbindung
(IBAN und BIC) und Ihrer Unterschrift. Bei Ermäßigungsan-
spruch legen Sie bitte eine Kopie Ihrer Berechtigung bei.

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Persönlich

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi, 13.00 - 18.00 Uhr

Di + Do, 10.00 - 13.00 Uhr

Do, 14.00 - 18.00 Uhr

VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di, 10.00 - 13.00 Uhr, 14.00 - 17.00 Uhr

Fr, 10.00 - 13.00 Uhr, 14.00 - 16.00 Uhr

VHS-Zentrum West

BiKuZ, Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

Mo, 13.00 - 18.00 Uhr und Mi, 09.00 - 13.00 Uhr

Ab nach Draußen!

Gesundheitskurse

im Frühling und Sommer

