

Ernährung

Einführung in die vegane Sporternährung

3225-02 Anne Mayer
Sa, 10.00 - 15.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Entspannung

Waldbaden am Wochenende

im Taunus

3330-03 West Corina König-Schön
So, 14.00 - 17.00 Uhr, **07. Juli, 1x**
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 24

Waldbaden after Work

im Niddapark

3332-01 Rebecca Wies
Do, 18.30 - 20.00 Uhr, **27. Juni - 25. Juli, 4x**
Treffpunkt: Niddapark - Praunheimer Brücken Cafe; € 48

ZenBo Balance®

Outdoor

3345-03 Claudia Mauelshagen
Mi, 18.00 - 19.00 Uhr, **24. Juli - 14. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Meditierend die Sterne begrüßen

auf der Dachterrasse

3377-02 Frank Cibulski
Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, **05. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Tai Chi

Outdoor

3433-01 Anja Schneider
Mo, 19.00 - 20.00 Uhr, **15. Juli - 12. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga

After Work Yoga

auf der Dachterrasse

3512-01 Sophie Bös
Di, 17.45 - 18.45 Uhr, **11. Juni - 02. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

3512-02 Sophie Bös
Di, 17.45 - 18.45 Uhr, **06. Aug. - 27. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga Relax

auf der Dachterrasse

3528-01 Claudia Mauelshagen
Mi, 19.15 - 20.15 Uhr, **24. Juli - 14. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Sunset Yoga Flow

auf der Dachterrasse

3551-06 Sophie Bös
Di, 19.45 - 21.00 Uhr, **11. Juni - 02. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 37

3551-07 Sophie Bös
Di, 19.45 - 21.00 Uhr, **06. Aug. - 27. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 37



Fitness

Summer Fit: Outdoor

Fitnessstraining auf der Dachterrasse

3610-01 Sophie Bös
Di, 18.45 - 19.45 Uhr, **11. Juni - 02. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

3610-02 Sophie Bös
Di, 18.45 - 19.45 Uhr, **06. Aug. - 27. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

POUND® – Rockout. Workout.

Ganzkörpertraining mit Drumsticks

3633-06 Nord Sarah Peters
Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, **15. Juli - 05. Aug., 4x**
Nordwestzentrum; € 24

Stand Up Paddling (SUP)

Einsteigerkurs

3650-01 Ost Trainerteam des FRCV Fechenheim e.V.
Mi, 18.00 - 20.00 Uhr, **05. Juni - 26. Juni, 4x**
Treffpunkt: Frankfurter Ruderclub Fechenheim; € 125

Online: Fit in den Sommer

Training mit dem eigenen Körpergewicht

3743-01 Oliver Papst
Di, 18.30 - 19.30 Uhr, **11. Juni - 23. Juli, 7x**
Online; € 42

Jogging am Main

3800-03 Jürgen Schäfer
Mi, 18.30 - 20.00 Uhr, **12. Juni - 17. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Nordic Walking

im Ostpark

3810-02 Ost Gabriele Schmidt-Puck
Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, **08. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 20, Mat. Kosten € 2

Nordic Walking und funktionelles Training

3815-03 Kerstin Schönfelder

Mi, 16.00 - 17.15 Uhr, **12. Juni - 10. Juli, 5x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

Energy Walking: Walking mit Gymnastik-hanteln

an der Nidda

3818-01 Nord Monika Caparelli-Hippert

Do, 10.15 - 11.30 Uhr, **18. Juli - 01. Aug., 3x**

Treffpunkt: U-Bahn-Station Heddernheim; € 28 / max. 12 TN

3818-02 Nord Monika Caparelli-Hippert

Do, 10.15 - 11.30 Uhr, **08. Aug. - 22. Aug., 3x**

Treffpunkt: U-Bahn-Station Heddernheim; € 28 / max. 12 TN

Aquafitness

3850-05 Ost Birgit Volk

Fr, 18.00 - 19.00 Uhr, **12. Juli - 30. Aug., 7x**

Hufeland-Haus; € 70

3850-07 Ost Birgit Volk

Fr, 19.00 - 20.00 Uhr, **12. Juli - 30. Aug., 7x**

Hufeland-Haus; € 70

Pilates und Rückenfit: Outdoor

auf der Dachterrasse

3932-01 Heidi Gumbert

Di, 18.00 - 19.00 Uhr, **16. Juli - 06. Aug., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 24

3932-02 Heidi Gumbert

Di, 19.15 - 20.15 Uhr, **16. Juli - 06. Aug., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 24

Weitere Infos

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

Im Internet unter [vhs-frankfurt.de](https://www.vhs-frankfurt.de)

Telefonisch unter 069 212-71501

Mo – Fr, 09.00 - 20.00 Uhr und Sa, 09.00 - 15.00 Uhr

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500

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

Fit und entspannt durch den Sommer

Unsere Vielfalt für die warme Jahreszeit



Programm
Sommer 2024