

# Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit an der  
Frankfurter Volkshochschule

**Sa, 19.1.**  
ab 13 Uhr  
Eintritt frei

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

Mehr als 450 Gesundheits-  
kurse im Gesamtprogramm

[vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

# Bewegung, Balance, Bewusstsein

## Schnuppertag Gesundheit

Samstag, 19. Januar 2019, ab 13 Uhr

VHS Sonnemannstraße 13, Frankfurt a.M.

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvielfalt.

Jeder der angebotenen „Appetithappen“ dauert 45 Minuten. So können Sie im Laufe des Nachmittags mehrere Angebote ausprobieren und kennen lernen.

Kommen Sie einfach in bequemer Kleidung vorbei (Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden, keine Duschen) – weder Vorkenntnisse noch eine vorherige Anmeldung sind erforderlich, die Plätze sind allerdings begrenzt. Unser Gesundheitsteam berät Sie gerne vor Ort zu den Angeboten des Nachmittags und zu allen Kursen der Gesundheitsbildung.

## Schnuppern ab 13 Uhr, Einlass 12.30 Uhr

- 13.00 Uhr** Wirbelsäulengymnastik-Rückenfit, Tai Chi, Hatha-Yoga
- 14.00 Uhr** Crossover Bodywork, Feldenkrais®, Fitnessgymnastik für Junggebliebene, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- 15.00 Uhr** Pilates, Yin Yoga, Tanzen 55+, Gymnastik mit Stuhl
- 16.00 Uhr** Step Dance, Zenbo Balance®, Lu Jong, Gedächtnistraining und Entspannung
- 17.00 Uhr** Faszientraining, Schulter und Nacken, Zumba® Gold

Zu jeder Uhrzeit findet ein Angebot für Seniorinnen und Senioren statt.

### Kontakt

Helve Biermann

Telefon 069 212-37964

E-Mail [helve.biermann.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:helve.biermann.vhs@stadt-frankfurt.de)

Internet [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)