

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit an der
Frankfurter Volkshochschule

Sa, 18.1.
ab 13 Uhr
Eintritt frei

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

Mehr als 450 Gesundheits-
kurse im Gesamtprogramm

vhs.frankfurt.de

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit

Samstag, 18. Januar 2020, 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.

Beginn 13 Uhr, Einlass 12.30 Uhr

- 13.00 Uhr** Wirbelsäulengymnastik-Rückenfit, Tai Chi, Hatha-Yoga
- 14.00 Uhr** Crossover Bodywork, Core and Balance, Wirbelsäulengymnastik, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- 15.00 Uhr** Zumba® Gold, Yin Yoga, Pilates, Acem Meditation
- 16.00 Uhr** Qigong, Feldenkrais®, Faszientraining, Bewegung für den Kopf: „Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung!“
- 17.00 Uhr** Line Dance, Schultern und Nacken, Lu Jong

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

Internet vhs.frankfurt.de