

Neues aus dem Vis-á-Vis

im August und September

Durch die Zusammenarbeit mit dem Ganzheitlichen Gesundheits-Zentrum im Buschmühlenweg in Frankfurt (Oder) konnte ich folgende Veranstaltungen für euch organisieren. Nutzt diese Möglichkeiten, um Neues Kennenzulernen.

„Rückenfit“

Ort: Haus der Begegnung

Uhrzeit: 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Datum: 20.08.2026
17.09.2026

„Qi Gong“

Ort: Ganzheitliches Gesundheitszentrum
Eldorado 1, 15236 Frankfurt (Oder)

Uhrzeit: 15.00 Uhr – 16.00 Uhr

Datum: 04.08.2026
01.09.2026

Anmeldung: bitte telefonisch unter 0335 280510 – 48,
0177/9697986 oder E-Mail: visavis@lebenshilfe-ffo.de

„Aquagymnastik“

Ort: Ganzheitliches Gesundheitszentrum
Eldorado 1, 15236 Frankfurt (Oder)

Datum: Dienstag, 11.08.2026

Uhrzeit: 15.00 Uhr – 15.30 Uhr
15.30 Uhr – 16.00 Uhr
16.00 Uhr – 16.30 Uhr
16.30 Uhr – 17.00 Uhr

Datum: Donnerstag 13.08.2026

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 18.30 Uhr
18.30 Uhr – 19.00 Uhr

Datum: Freitag, 14.08.2026

Uhrzeit: 10.00 Uhr – 10.30 Uhr
10.30 Uhr – 11.00 Uhr
11.00 Uhr – 11.30 Uhr
11.30 Uhr – 12.00 Uhr

Datum: Donnerstag 10.09.2026

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 18.30 Uhr
18.30 Uhr – 19.00 Uhr

Datum: Freitag, 11.09.2026

Uhrzeit: 10.00 Uhr – 10.30 Uhr
10.30 Uhr – 11.00 Uhr
11.00 Uhr – 11.30 Uhr
11.30 Uhr – 12.00 Uhr

Hinweis:

Zu jedem Termin sind 4 Teilnehmer möglich. Bitte nur verbindlich anmelden! Eine kurzfristige Umkoordination ist nicht möglich!

Treffpunkt ist jeweils 15 Minuten vor Beginn

Mitzubringen sind: Badesachen,

Badelatschen mit Riemen
Badehandtuch/Bademantel
Duschsachen
Schmuck abmachen

Anmeldung: bitte telefonisch unter 0335 280510 – 48
0377/9697986 oder E-Mail: visavis@lebenshilfe-ffo.de

Bewegung – Stuhl – Gemeinschaft

mit Frederike

Wir gehen mit dem Projekts Vis-à- Vis in den Endspurt.

Viele neue Ideen, die unsere Gesundheit fördern, haben wir ausprobiert. Zusätzlich zu unserem Stuhlyoga

lasst uns noch einmal anders in die Bewegung kommen.

Ort: Haus der Begegnung

Zeit: 9.30 Uhr – 11.30 Uhr

Datum: Mittwoch, 22.07.2026

Mittwoch, 26.08.2026

Mittwoch, 23.09.2026

Anmeldung: bitte telefonisch unter 0335 280510 – 48,
0177/9697986 oder E-Mail: visavis@lebenshilfe-ffo.de