

Wohnortnahe Bewegungskurse im Programmbereich Aktiv im Alter

	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Wohnortnahe Angebote für ältere Menschen, die Mobilität und Gesundheit stärken.
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	Niedrigschwellige Kurse zur Bewegungsförderung im Alltag (z. B. Gymnastik 60+, „Tanzen bewegt“, Qigong im Stehen, „Stolperfrei, Balance und Sicherheit“)
	Für wen? (Zielgruppe)	Senior:innen
	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	VHS Frankfurt in Kooperation mit dem Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
	Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Stadtgebiet Frankfurt
	Kontaktperson bei Rückfragen	Eva Zimmermann, VHS FFM, 069-212 35453, eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Ein Schnuppertag rund um die Gesundheit

	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Zu Jahresbeginn kostenfrei Einblicke in das Gesundheitsangebot der VHS Frankfurt bieten.
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	Das Programm ist bunt und abwechslungsreich – von Fitness und Ernährung über Yoga, bis hin zu Entspannung und Meditation: für alle Altersgruppen und Fitnesslevel ist etwas dabei. Ein beratendes Team ist vor Ort.
	Für wen? (Zielgruppe)	Erwachsene aller Altersgruppen
	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Bisher keine – aber Kooperationen sind denkbar!
	Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	VHS Zentrale, Sonnemannstr. 13, Frankfurt-Ostend
	Kontaktperson bei Rückfragen	Eva Zimmermann, VHS FFM, 069-212 35453, eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Ziel der Maßnahme ist es, durch eine bewegungs- und ernährungsbezogene Gesundheitsförderung Leistungsberechtigte zwischen 18 und 60 Jahren zu aktivieren bzw. zu stabilisieren
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	In der Maßnahme AktivInJob nehmen Leistungsberechtigte zwischen 18 und 60 Jahren an einem Programm der bewegungs- und ernährungsbezogene Gesundheitsförderung statt. Die Inhalte der Maßnahme werden in Kleingruppen in Präsenz (zweimal wöchentlich, je 3 Stunden) vermittelt, und in individuellen Einzelberatungen (zweimal wöchentlich je eine Stunde) weiter verfestigt.
	Für wen? (Zielgruppe)	erwerbsfähige Leistungsberechtigte zwischen 18 und 60 Jahren
	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Kommunales Jobcenter Kreis Groß-Gerau
	Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Kreis Groß-Gerau
	Kontaktperson bei Rückfragen	Dr. Eszter Füzéki eszter.fuezeki@kvhsgg.de

Kooperation mit der Städtischen Seniorenarbeit Groß-Gerau

	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Ziel der Kooperation ist es, Seniorinnen und Senioren in der Stadt Groß-Gerau zielgruppenspezifische Angebote im Bereich Bewegung zu unterbreiten
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	In Rahmen der Kooperation mit der Städtischen Seniorenhilfe finden Bewegungsangebote (z.B. Sitzyoga) und Vorträge (z.B. Bewegung im Alter) statt. Durch die Kooperation entsteht ein Synergieeffekt (Zugang zur Zielgruppe, Nutzung der Räume, Bereitstellung von Kursleitenden und Dozierenden).
	Für wen? (Zielgruppe)	Seniorinnen und Senioren
	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Städtische Seniorenarbeit Groß-Gerau
	Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Stadt Groß-Gerau
	Kontaktperson bei Rückfragen	Dr. Eszter Füzéki eszter.fuezeki@kvhsgg.de