



Empowerment  
und Balance  
für Frauen ab  
55 Jahren

# GESUNDHEIT *im Dialog*

**infrau**

Interkulturelles Beratungs- und  
Bildungszentrum für Frauen Mädchen  
und Seniorinnen e. V.

[www.infrau.de](http://www.infrau.de)

# GESUNDHEIT *im Dialog*

Das Projekt richtet sich an alle Frauen ab 55 Jahren, die sich zu Themen der körperlichen und mentalen Gesundheit weiterbilden wollen. Gemeinsam tauschen wir uns zu diesen Inhalten aus – in einer Mischung aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen.

## Unsere Themen:

- Umgang mit Hitze
- Bewegung im Freien
- Feministische Selbstbehauptung
- Gesunde Ernährung
- Yoga und Entspannung

## Wann?

August – Dezember 2025

## Wo?

infrau e.V. (5. Etage)  
Höhenstraße 44, 60385 Frankfurt

## Anmeldung und Information:

Lea Adam  
Telefon: 0157 51 70 39 78  
E-Mail: la@infrau.de

Vorherige Anmeldung erforderlich.  
Die Teilnahme ist kostenlos.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

