



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

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?

Januar – Mai 2026

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

