



**Programm
April – Juni
2023**

Aktiv im Mittleren Hasenpfad



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Aktiv Älterwerden ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

**Allgemeine Schutz-
und Hygienemaßnahmen
sind weiterhin nötig.**

Wir bleiben zu unser
aller Sicherheit vorsichtig
und achten besonders auf
Abstand und Hygiene.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM APRIL BIS JUNI



Montags | 14:30 – 17:00 Uhr

Kartenspielen

Training für die geistige Fitness, sind Sie interessiert? Machen Sie doch mit, wir freuen uns auf Sie.

Kosten: Verzehrkosten



Dienstags | 10:00 – 11:30 Uhr

VHS – English Conversation

Dieser Kurs besteht aus 15 Einheiten, vom 28.02. – 04.07.23.

Unterrichtet wird von Frau Jasmin Bangura.



Dienstags | 12:00 – 13:00 Uhr

Atem-Meditation

Es werden einfache Atemtechniken dazu genutzt, die geistige und körperliche Gesundheit zu verbessern, um das Gleichgewicht zu finden und Stress abzubauen.

Kosten: Spendenbasis

NEU!



Mittwochs | 12:00 – 13:00 Uhr

Bleiben Sie Fit!

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität durch dieses Gymnastik-Mix-Angebot zur Herz-Kreislauf-Aktivierung und Muskelaufbau.

Kosten: 12 € Monatsbeitrag





Mittwochs | 15:00 – 17:00 Uhr

Seniorengymnastik

Gymnastik im Sitzen, bis ins hohe Alter.

Kosten: 12 € Monatsbeitrag



Donnerstags | 13:00 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis Montags

Wir lieben türkische Gerichte! Sie auch?

Dann sind Sie bei uns richtig! Es gibt jeden Donnerstag einen türkischen Imbiss. Gerne können Sie die Gerichte auch mitnehmen. Bringen Sie dazu bitte Behälter mit, da wir Müll vermeiden möchten.

08.04. Hähnchen mit Kartoffeln

20.04. Kichererbsen Eintopf mit Fleisch

27.04. Gefüllte Zucchini

04.05. Frikadellen mit Reis

11.05. Bulgur (Weizengrütze) mit Gemüse

18.05. Gefüllte Paprika

25.05. Gemüse Eintopf.

Kosten: 5 – 7,50 €



Donnerstags | 18:15 – 19:45 Uhr

VHS – Hatha-Yoga Aufbaukurs

Dieser Kurs besteht aus 10 Einheiten vom 27.04. – 13.07.23

Kursleiterin ist Frau Engel.



Donnerstags | 20:00 – 21:00 Uhr

VHS – Hatha Yoga Aufbaukurs

Dieser Kurs besteht aus 10 Einheiten, vom 27.04. – 13.07.23

Kursleiterin ist Frau Engel.



Freitags | 14:00 – 18:00 Uhr

Ayurvedische Ganzkörpermassage mit Öl

Ziel der Massage ist, den Körper zu entspannen, auszugleichen. Die sanfte Stimulierung des Bindegewebes regt Stoffwechsel und Kreislauf an.

Schlacken werden schneller und leichter abgebaut. Nur mit Anmeldung!

Bringen Sie zu Ihrem Termin ein großes Handtuch mit.

Kosten: 40 €

NEU!



Freitags | 15:00 – 17:30 Uhr

Crêpes-Tag, frisch gebacken mit Eis, Sahne und Früchten

Immer freitags duftet es im Haus so lecker, das man gar nicht verzichten kann. Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich verführen.

Kosten: 3,50 €



Di., 04.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.04.

Stadtteiltreff – Plastik kann krank machen – Vortrag mit Frau Petra Kreß

Plastik sparen ist die Lösung! Mikroplastik, Weichmacher und andere Schadstoffe im Plastik können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Die Vermeidung von Plastik beim Einkauf von Lebensmitteln ist darum ein wichtiger Schritt für ein gesünderes Leben. Viel zu kompliziert? Zu teuer? Nein, Plastik sparen ist einfacher, als Sie denken. Sie bekommen viele Infos zur Vermeidung von Plastik um Lebensmittel, die sich sofort umsetzen lassen.

Kosten: 3 € + Verzehrkosten



Di., 11.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 10.04.

Stadtteiltreff

Wissenswertes über den Wein – Vortrag mit Frau Völker

Kosten: 3 € + Verzehrkosten



Di., 18.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff – Zahlenjagd in Dribbdebach

Wir spielen BINGO! Sie möchten mitfiebern und mitspielen? Sie sind herzlichst eingeladen.

Kosten: 3 € + Verzehrkosten



Di., 25.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 24.04.

Stadtteiltreff – Gedankenhygiene

Wie Gedanken und Worte unser Leben bestimmen – was können wir dafür tun? Vortrag mit Frau Susanne Paschke

Kosten: 3 € + Verzehrkosten



Fr., 28.04. | 13:30 – 14:30 Uhr

Offene Sprechstunde mit Frau Grohmann (Seniorenbeirätin Ortsbezirk 5)

Sie haben Fragen, Wünsche, Kritik oder Anregungen zu Ihrem Stadtteil Sachsenhausen, Oberrad Niederrad? Sie sind herzlichst eingeladen. Schauen Sie doch vorbei. Wir freuen uns.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 02.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff

Einmal im Monat laden wir Akteure aus dem Stadtteil ein. An diesem Dienstagnachmittag erwarten wir Herrn Andreas Rumohr, Stadtbezirksvorsteher 5.30, Sachsenhausen.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 09.05. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 08.05.

Stadtteiltreff

Frankfurter Bahnhofsviertel – ein informativer Bildervortrag mit Herrn Boller

Kosten: 3 € + Verzehrkosten



Di., 16.05. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 15.05.

Stadtteiltreffen

Frankfurt geht baden – die Frankfurter Flussbäder. Vortrag mit Frau Janssen. Diese Veranstaltung musste im Februar verschoben werden.

Kosten: 3 € + Verzehrkosten



Di., 23.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 22.05.

Stadtteiltreff – Zahlenjagd in Dribbdebach

Wir spielen BINGO! Sie möchten mitfiebern und mitspielen? Sie sind herzlichst eingeladen.

Kosten: 3 € + Verzehrkosten



Fr., 26.05. | 13:30 – 13:30 Uhr

Offene Sprechstunde mit Frau Margit Grohmann (Seniorenbeirätin Ortsbezirk 5)

Sie haben Fragen, Wünsche, Kritik oder Anregungen zu Ihrem Stadtteil Sachsenhausen, Oberrad Niederrad? Sie sind herzlichst eingeladen. Schauen Sie doch vorbei. Wir freuen uns.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 30.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 29.05.

Stadtteiltreff

Geistig fit – abwechslungsreiche und unterhaltsame Übungen für die grauen Zellen, Rätsel lösen, Worte suchen, Zahlen kombinieren oder Bilder zuordnen. Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Kosten: 3 € + Verzehrkosten



Di., 06.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 05.06.

Stadtteiltreff

Rosen, Tulpen, Nelken – Poesie und Geschichten rund um die Blumen, mit Frau Völker

Kosten: 3 € + verzehrkosten

Das Wertvollste,
das man zu verschenken hat,
ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



Peter Gehweiler

Tel: 069 / 299 807 2353

Christine Fischer

Tel: 069 / 299 807 2352



ehrenamt@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Dienstags	10:00 – 11:30 Uhr	VHS – English Conversation
	12:00 – 13:00 Uhr	Atem-Meditation Kosten: Spendenbasis
Mittwochs	12:00 – 13:00 Uhr	Bleiben Sie Fit! Kosten: 12 € Monatsbeitrag
	15:00 – 17:00 Uhr	Seniorengymnastik Kosten: 12 € Monatsbeitrag
Donnerstags	13:00 – 14:30 Uhr	Wir lieben türkische Gerichte! Sie auch? Kosten: 5 – 7,50 €
	18:15 – 19:45 Uhr	VHS – Hatha-Yoga Aufbaukurs
Freitags	20:00 – 21:00 Uhr	VHS – Hatha Yoga Aufbaukurs
	14:00 – 18:00 Uhr	Ayurvedische Ganzkörpermassage mit Öl Kosten: 40 €
	15:00 – 17:30 Uhr	Crêpes-Tag, frisch gebacken mit Eis, Sahne und Früchten Kosten: 3,50 €

Unser Begegnungszentrum ist vom 12.06. bis zum 30.06. geschlossen.

Cafeteria

Montags – Freitag
15:00 – 17:30 Uhr

Donnerstags
14:30 – 16:30 Uhr

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40
60598 Frankfurt am Main

Leitung

Hülya Karademir
Telefon: 069 299 807 2229
huelya.karademir@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de