



**Programm  
Juli –  
September  
2023**

# **Aktiv in Sachsenhausen West/Riedhof**



**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 **Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen West/Riedhof** 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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM JULI BIS SEPTEMBER

---



**Montags | 10:00 – 10:45 Uhr**

### **Smartphone, Tablet, Internet – mit der Zeit Schritt halten!**

Fotos an Ihre Lieben schicken, YouTube entdecken, E-Mails schreiben – vereinbaren Sie einen Termin mit Herrn Elmar Schneider und mit ihm zusammen kommen Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel.

**Kosten: 6 €**

---



**Montags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Riedhof**

Der unterhaltsame Nachmittag für Senior\*innen! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm. Wir freuen uns über Ihren Besuch. Jede\*r ist herzlich willkommen.

**Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen**

---



**Dienstags | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Gehirnjogging**

Besseres Gedächtnis, mehr Konzentration, weniger Stress und unglaublich viel Spaß.

**Kosten: 2,50 €**

---



**Dienstags | 11:15 – 12:15 Uhr**

### **Fit & Aktiv**

Die abwechslungsreichen Kombinationen bieten eine Vielzahl an praktischen Gymnastikübungen zur Stärkung der Muskeln, Knochen und Gelenke.

**Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €**

---



**Dienstags | 15:00 – 16:00 Uhr**

### **Tanzkurs: Paartanz**

Sind Sie Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen, „Alleskönner\*innen“, oder nur neugierig? Egal! Tauchen Sie mit unserer Tanzlehrerin Waltraut Kruse in die Welt der Standard- und lateinamerikanischen-Tänze ein wie z. B. Discofox oder Salsa! Wir freuen uns, wenn auch Sie dabei sind!

**Kosten: 5 € pro Person**

---



**Dienstags | 16:15 – 17:00 Uhr**

### **Ballroom-Line Dance (für Anfänger\*innen)**

Beim Ballroom Line Dance tanzen wir ohne Partner\*in, in Reihen neben und hintereinander, Standard und lateinamerikanische Tänze.

**Kosten: 5 € pro Person**



**Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Lotsenbüro**

Was ist los bei uns im Stadtteil? Wie kann ich mitmachen? Wo bekomme ich Hilfe und Information? Wir bitten eine gute Beratung und eine individuelle Lösung. Nutzen Sie unsere Anlaufstelle.



**Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Tanzcafé**

Tanzen macht Spaß! Tanzen ist für die Beweglichkeit, Koordination und Geselligkeit. Es spielen jeden Mittwoch unterschiedliche Live-Musiker, getanzt wird zu aktuellen Hits, Oldies, Rock-Popklassiker und vieles mehr. Tanzen macht einfach gute Laune. Kommen Sie vorbei – egal ob Pärchen oder Alleinstehend, wir sind eine große Familie.



**Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr**

### **Sitz-Yoga**

Zu steif, zu alt, zu krank, zu schwer – all das gilt nicht mit Stuhl Yoga, es kräftigt Muskelgruppen, hemmt Rückenschmerzen und fördert die Beweglichkeit und hält geistig fit. Kommen Sie vorbei und probieren es aus – es macht Spaß! **Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €**



**Donnerstags | 19:30 – 20:30 Uhr**

### **Yogalates 50+**

Eine Kombination aus Yoga und Pilates für das optimale Training des Körpers. **Kosten: 1 Kurs 8 Einheiten = 95 €**



**Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Rückengymnastik**

Durch die Übungen der Rückengymnastik wird nicht nur Kraft, sondern auch Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht trainiert, die Körperwahrnehmung geschult und das Körpergefühl verbessert.

**Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €**



**Freitags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff für ukrainisch sprachige Senioren\*innen**

***In Kooperation mit IsraAID Germany e.V.***

Der unterhaltsame Nachmittag für ukrainisch sprachige Senioren\*innen! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm, sowie Deutschkurse, Ausflüge und Spiele. Wir freuen uns über ihren Besuch.

**NEU!**

Rozважальні зустрічі для старших українок \*ців! Кава з солодощами з 15:00 години та корисна і цікава програма, що включає курс німецької для початкового рівня, подорожі та ігри. Ми раді кожній та кожному з вас.

**Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen**



**Mo., 03.07. | 16:00 – 17:00 Uhr**

### **Der Einkaufs- und Begleitservice GFFB stellt sich vor**

Der Einkaufs-, Begleit- und Unterstützungsservice ist ein kostenfreies Serviceangebot zur Unterstützung von Senior\*innen ab dem 65. Lebensjahr. Wenn Sie über die kostenfreie Unterstützung mehr erfahren möchten, laden wir Sie herzlich zu einer Informationsveranstaltung bei uns ein.

**Kosten: Verzehrkosten**

**! Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.**



**Fr., 07.07. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Sommerkonzert**

Erleben Sie mit uns ein facettenreiches Musikprogramm an einem Sommertag. Es werden neapolitanische und italienische Lieder sowie russische Folklore als auch klassische Stücke und vieles Anderes mehr präsentiert. Die Sänger bringen die Texte mit, auch werden gemeinsam deutsche Volkslieder gesungen.

**Kosten: Verzehrkosten, um eine Spende wird gebeten.**



**Mo., 10.07. | 15:30 – 17:00 Uhr**

### **Bücher werden lebendig**

Einstein und die Frauen. Mit seiner ersten Frau hatte er zwei Söhne. Als die Liebe erlosch, notierte er: „Ich behandle meine Frau wie eine Angestellte, der ich nicht kündigen kann. Auch andere Frauen waren in seinem Leben wichtig – und was noch? Gelesen von Carola Volkmann und Gustav Pressel.

**Kosten: Verzehrkosten und um eine Spende wird gebeten**

**! Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.**



**Do., 13.07. | 12:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10.07.**

### **Führung im Hessischen Landtag**

**Gemeinsam mit dem BGSZ Bockenheimer Treff**

Gemeinsam fahren wir mit ÖPNV nach Wiesbaden und erleben das Parlament – die Wiege der hessischen Politik – von Innen. Im Anschluss an die Führung genießen wir das Mittagsessen im Ratskeller.

**Kosten: Führung ist kostenlos, zzgl. Fahrkosten und Verze**

**Teilnehmer\*innen: 25; Buchungsnr.: 33117-02-23**

**! Treffpunkt: Haupteingang Frankfurter Hauptbahnhof um 10:30 Uhr**



**Do., 20.07. | 08:45 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 10.07.**

### **Ausflug auf die Loreley**

Kombinierter Busausflug mit einer Schiffstour auf dem Rhein zur Loreley sowie anschließendem Mittagessen im Restaurant „Am Mythischen Fels“.

**Kosten: 38 € inkl. Busfahrt und Schifffahrt, Zahlung im Zuge der Anmeldung; Buchungsnr.: 33117-03-23**

**! Treffpunkt: 08:45 Uhr BGSZ Sachsenhausen West/Riedhof**



**Do., 27.07. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 20.07.**

### **Führung durch die Altstadt Frankfurt – die „neueste“ Altstadt die Welt**

Historischer Spaziergang durch die neue Altstadt, uns begleitet und führt Ulrich Flatau. Im Anschluss an den Rundgang genießen wir im Café „Melange“ Kaffee und Kuchen.

**Kosten: Verzehrkosten, um eine Spende wird gebeten  
Teilnehmer\*innen: 15**

**! Treffpunkt: U-Bahn Haltestelle Dom/Römer um 15:45 Uhr**



**Mo., 07.08. | 15:30 – 17:00 Uhr**

### **Bücher werden lebendig**

„... denn was vorbei ist, Schatz, das ist vorbei.“ Eigentlich ist unser ganzes Leben ein ständiges Abschiednehmen: von einer Liebe, von Gewohnheiten, von einer Katze oder dem treuen Auto. Nicht alle brauchen dafür so lange, wie Alain Delon von seiner Romy.

**Kosten: Verzehrkosten und um eine Spende wird gebeten.**

**! Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen**



**Mi., 30.08. | 17:00 – 22:00 Uhr**

### **Schwarz-Weiß-Party**

Jetzt haben Sie es schwarz auf weiß! Wir laden Sie ein, mit uns eine Black & White-Party mit musikalischer Begleitung von Thorsten Schmitz und kulinarischen Köstlichkeiten zu feiern! Und weil die Gegensätze so schön sind, ist die Kleiderordnung natürlich schwarz und weiß. Alles Andere ist buntes Treiben mit viel Spaß und Unterhaltung.

**Kosten: Der Eintritt beträgt inklusive eines 3 Gänge-Menüs 23 €.**



**Mo., 04.09. | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Neue Herbstmode für Damen und Herren!**

Das Franchise-Unternehmen „MODEMOBIL – Mode, die zu Ihnen kommt“ ist an diesem Tag vor Ort und verkauft hier im Zentrum attraktive und moderne Seniorenmoden. So können Sie die neue Mode entspannt bei Kaffee und Kuchen anschauen, anprobieren und einkaufen.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Mo., 04.09. | 15:45 – 17:00 Uhr**

### **Geschichte rund um die Schweizer Straße**

Die Schweizer Straße ist eine wichtige Einkaufsstraße in Sachsenhausen. Architektin Roswitha Väth erzählt einige Geschichten rund um die Schweizer Straße. **Kosten: Verzehrkosten und eine Spende wird gebeten**

**! Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen**



**Mo., 04.09. | 18:30 – 20:00 Uhr**

### **Hatha-Yoga – Präventionskurs 50+**

Die in diesem Kurs vorgestellte Übungsreihe lädt Anfänger\*innen dazu ein, die Grundprinzipien des Hatha Yoga zu erfahren. Die Übungen sind zur Entspannung und Kräftigung der Muskulatur und fördern die Beweglichkeit. Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Bitte informieren Sie sich vorab.

**Kosten: 140 € pro 8 Einheiten**



**Mi., 20.09. | 15:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 10.09.**

### **Oktoberfest**

Mit Live-Musik und einem leckeren, bayrischen Buffet feiern wir unser Oktoberfest! Kommen Sie auf ein paar gemütliche Stunden in unseren schön geschmückten Oktoberfestsaal und genießen die tolle Atmosphäre!

**Kosten: 26 € inkl. Eintritt und Buffet**



**Fr., 29.09. | 10:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 20.09.**

### **Wolfführung (mit Fütterung der Polarwölfe) mit Lagerfeuer.**

Mit der Biologin Dr. Marion Ebel aus dem Erlebnis-Wildpark in Hanau erleben wir die Wölfe aus nächster Nähe. Anschließend erwartet Sie ein vorbereitetes 1,5-stündiges Lagerfeuer. Es werden Grillstöcke zur Verfügung gestellt und Sie können selbst mitgebrachte Würstchen und Brötchen in der Feuerglut grillen.

**Kosten: 35 € inkl. Busfahrt, Lagerfeuer, Eintritt in den Park, Führung; Buchungsnr.: 3117-04-23**

**! Treffpunkt: BGSZ SachsenhausenWest/Riedhof**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 10:45 Uhr</b>	Smartphone, Tablet, Internet – mit der Zeit Schritt halten! <b>Kosten: 6 €</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Riedhof <b>Kosten: 10 € im Monat</b> inkl. Kaffee und Kuchen
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Gehirnjogging
	<b>11:15 – 12:15 Uhr</b>	Fit & Aktiv, <b>Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €</b>
	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>	Tanzkurs: Paartanz, <b>Kosten: 5 € pro Person</b>
	<b>16:15 – 17:00 Uhr</b>	Ballroom-Line Dance (für Anfänger*innen) <b>Kosten: 5 € pro Person</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Tanzcafé
<b>Donnerstags</b>	<b>09:00 – 10:00 Uhr</b>	Sitz-Yoga, <b>Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €</b>
	<b>10:15 – 11:15 Uhr</b>	Sitz-Yoga, <b>Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €</b>
	<b>19:30 – 20:30 Uhr</b>	Yogalates 50+, <b>Kosten: 1 Kurs 8 Einheiten = 95 €</b>
<b>Freitags</b>	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Rückengymnastik, <b>Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff für ukrainisch sprachige Senioren*innen <b>Kosten: 10 € im Monat</b> inkl. Kaffee und Kuchen

**Cafeteria**  
Montag –  
Donnerstag  
12:00 Uhr bis  
16:00 Uhr

## Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen West – Riedhof

Mörfelder Landstraße 210  
60598 Frankfurt am Main

### Leitung

Alena Laufer

Telefon: 069 299 807 2211

alena.laufer@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



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