



**Programm  
Oktober –  
Dezember  
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!***



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS DEZEMBER

---



**Montags | 14:00 – 14:45 Uhr**

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

Fotos an deine 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**

Unser unterhaltsamer Nachmittag für Senioren! Wir beginnen immer mit einer Kaffeetafel ab 15:00 Uhr. Anschließend findet ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm zu interessanten und nützlichen Themen statt. 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**

Hier tun Sie etwas für ein besseres Gedächtnis, für mehr Konzentration und weniger Stress, und das mit unglaublich viel Spaß. Probieren Sie es aus – Wir freuen uns auf Sie.

**Kosten: 2,50 €**

---



**Dienstags | 11:00 – 11:45 Uhr**

### **Fit & Aktiv**

Die abwechslungsreichen Kombinationen verschiedener Übungen führen zu einer guten und praktischen Gymnastik zur Stärkung Ihrer 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? Eigentlich egal, denn mit unserer Tanzlehrerin Waltraut Kruse erfahren Sie viel über die Welt der Standard- und lateinamerikanischen Tänze, 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. Einfach mal vorbeischaun und mitmachen.

**Kosten: 5 € pro Person**



**Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Lotsenbüro**

Was ist los bei uns im Stadtteil? Wie kann ich mich einbringen und beteiligen? Wo bekomme ich Hilfe und Information? Wir finden Antworten und bieten eine gute Beratung und individuelle Lösungen. Nutzen Sie unsere Anlaufstelle.



**Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Tanzcafé**

Tanzen macht Spaß und gute Laune! Tanzen ist gut für die Beweglichkeit, die Koordination und fördert die Geselligkeit. Hier spielen jeden Mittwoch unterschiedliche Musiker live. Hier wird zu aktuellen Hits, zu Oldies oder Rock-Pop-Klassikern getanzt. Kommen Sie vorbei, egal ob alleinstehend oder mit Partner oder Partnerin. Hier tanzen alle.

**Kosten: 5 € pro Person**



**Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr**

### **Sitz-Yoga**

Wenn Sie meinen, Sie wären zu steif, zu alt, zu krank oder zu schwer, dann gilt das alles nicht bei der Stuhl Yoga. Hier können Sie auch sitzen. Die Übungen kräftigen Muskelgruppen, vermindern Rückenschmerzen und fördern die Beweglichkeit. Kommen Sie vorbei und probieren es aus – Sie werden merken, 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 Stunden 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.

Розважальні 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., 09.10. | 15:45 – 17:00 Uhr**

## **Bewegliche Finger – bewegliches Denken**

In den Fingern verlaufen Energiebahnen, die unser Denken und unsere Empfindungen beeinflussen. Diese Vorstellung aus dem japanischen „Jin Shin Jyutsu“ stellt Sophie Voß in einem kurzweiligen Vortrag in Kombination mit einfachen Fingerübungen vor. Es ist sehr einfach und macht Freude!

**Kosten: Verzehrkosten**

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



**Sa., 14.10. | 11:30 – 18:00 Uhr**

## **Herbstgrillen**

***In Kooperation mit der Karnevalgesellschaft KV „Die Schnaken“ e.V.***

Auch der Herbst hat noch schöne Tage! Die KV „Die Schnaken“ grillen für uns, ab 11:30 Uhr liegen Apfelbratwürste, Bratwürste und Steaks auf dem Grill für Sie bereit. Auch gibt es neuen Süßes und Apfelwein. Das Fest wird ab 13:00 Uhr mit Live-Musik begleitet.

**Kosten: Verzehrkosten, Eintritt frei**



**Do., 19.10. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 16.10.**

## **Domführung**

Lassen Sie uns gemeinsam bei einer ganz persönlichen Führung die verborgenen Details im Innern des Frankfurter Doms entdecken. Im Anschluss an den Rundgang genießen wir Kaffee und Kuchen im Café „Melange“

**Kosten: Führung 2 € und Verzehrkosten; Teilnehmer\*innen: 15**

**! Treffpunkt in der Domvorhalle um 13:45 Uhr**



**Mi., 08.11. | 12:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 27.10.**

## **Laternenfest mit kleinem Hofflohmarkt**

**Arbeiterwohlfahrt (Ortsverein Sachsenhausen) und Ev. Maria Magdalena-Kirche**

Es wird schon früh dunkel, das ist die richtige Zeit für eine Herbstlaterne. Wir basteln zusammen und zur Stärkung gibt es Gegrilltes, Salate und Waffeln. Ab 17:30 Uhr besteht die Möglichkeit, an einem Laternenumzug der Ev. Maria Magdalena-Kirche teilzunehmen. Der Abschluss um ca. 19:00 Uhr wird versüßt mit Punsch und Weckmännern.

**! Standgebühr: Für Bewohner\*innen der Wohnanlage kostenlos. Andere auf Anfrage. Aufbau ab 11:00 Uhr, Verkauf ab 12:00 Uhr. Anmeldung unbedingt erforderlich!**



**Sa., 18.11. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 16.11.**

## **Herbstkonzert**

Freuen Sie sich auf das Sachsenhäuser Akkordeon Orchester 1936 mit „Musik aus aller Welt“.

**Kosten: Verzehrkosten und um eine Spende für das Orchester wird gebeten.**

**! Wir starten um 14:30 Uhr mit Kaffee und Kuchen.**



**Do., 23.11. | 10:30 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 16.11.**

## **Gänse-Essen**

Der November ist gekommen und somit auch die Zeit der Martinsgänse. Für ein gemeinsames leckeres Gänse-Essen fahren wir ins wunderschöne Gasthaus „Hotel Jägerhof“ in Weibersbrunn im Herzen des Spessarts. Begleitet wird unser Essen von unterhaltsamer Live-Musik.

**Kosten: 25 € (nur Busfahrt), Zahlung im Zuge der Anmeldung; Buchungsnr.: 33117-04-23**

**! Mörfelder Landstraße/Ecke Heimatring gegenüber der Hausnummer 247 um 10:15 Uhr**



**Mo., 27.11. | 15:45 – 17:00 Uhr**

### **„Rheuma ist jünger als du denkst“**

Ein Vertreter der Selbsthilfegruppe Rheuma-Liga-Hessen gibt Ihnen einen informativen Einblick in das Leben mit Rheuma sowie eine Reihe gelenkschonender Bewegungsübungen, die auch Sie in Ihren Alltag einbauen können. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Kosten: Verzehrkosten**

⚠ *Wir beginnen um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.*



**Mo., 04.12. | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Wintermode 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., 11.12. | 15:45 – 17:00 Uhr**

### **Mit dem Rucksack um die Welt**

Franziska Kunz nimmt Sie mit auf Ihre 10-monatige Reise nach Skandinavien, Fiji sowie Nord- und Südamerika. Ein Bildvortrag mit fantastischen Landschaften, tierischen Begegnungen und fremden Kulturen.

**Kosten: Verzehrkosten**

⚠ *Wir beginnen um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.*



**Di., 19.12. | 16:00 – 17:00 Uhr**

### **Weihnachten – wie es im Buche steht.**

Weihnachten eine besondere Bedeutung geben, zum Beispiel dank Kurzgeschichten, vorgelesen von Carola Volkmann und Gustav Pressel.

**Kosten: Verzehrkosten**

⚠ *Wir beginnen um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.*

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Riedhof <b>Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen</b>
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Gehirnjogging <b>Kosten: 2,50 €</b>
	<b>11:00 – 11:45 Uhr</b>	Fit & Aktiv <b>Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €</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>Kosten: 5 € pro Person</b>
<b>Donnerstags</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 Stunden 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 inkl. Kaffee und Kuchen</b>

## 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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**

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

