



Programm  
September –  
Oktober  
2024

# Aktiv im Gallus



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 Gallus** gefallen.

***Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!***

**Gemeinsam  
Gemeinschaft  
schaffen**

–  
**dank Ihrer  
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

**Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG**

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

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



## UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER

---



**Montags | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Gymnastik im Sitzen und im Stehen**

Bewegung und Fitness für Ältere. Im Sitzen und im Stehen gibt es verschiedene Übungen zur Stärkung und zum Erhalt von Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Probieren Sie es aus. Die Schnupperstunde ist kostenlos.

**Kosten: 2 € pro Termin**

---



**Montags | 11:00 – 13:00 Uhr**

### **Lotsenbüro**

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden? Wir haben ein offenes Ohr für all Ihre Fragen. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen rund um die Themen Wohnen, Pflege, Freizeit, Finanzen, Gesundheit und was Sie sonst beschäftigt.

Wir informieren, helfen weiter und vermitteln an die richtige Stelle.

**! Weiterer Termin Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung**

---



**Montags | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Spiel und Spaß am Nachmittag**

Rommé und Rummikub sind hier die Klassiker.

Aber auch andere Karten- und Brettspiele kommen zum Einsatz.

Schauen Sie vorbei und probieren Sie Spiele in fröhlicher Runde.

**! Neue Mitspieler\*innen willkommen!**

---



**Dienstags | 10:15 – 11:15 Uhr**

### **Gymnastik 60+**

**VHS Frankfurt**

In diesen abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke.

Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration.

**Kosten: Kursgebühr der VHS**

**Kontakt: Claudia Zutavern, 069 212 70501**



**Dienstags und mittwochs | 14:30 – 16:30 Uhr**

### **Stadtteiltreff**

In unseren Stadtteiltreffs können Sie eine Stunde lang bei Kaffee und Kuchen gemütlich klönen. Anschließend bieten wir eine Stunde wechselndes Programm: Spiele, Rätsel, Geschichten hören, Gymnastik, Singen, Gedächtnistraining und vieles mehr. Probieren Sie es aus und treffen Sie nette Leute.

**Kosten: 10 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm**

**! In beiden Stadtteiltreffs aktuell noch freie Plätze.  
Ein Schnuppermonat ist kostenlos.**



**Mittwochs | 09:45 – 10:45 Uhr**

### **Qigong**

Qigong ist eine uralte Form der Bewegungsmeditation. Bewusste und behutsame Bewegungen fördern Körperbewusstsein und Gesundheit. Schnupperstunde kostenlos. Probieren Sie es aus.

**Kosten: 3 € pro Termin**

**! Noch freie Plätze. Schnupperstunde kostenlos.**



**Mittwochs | 13:00 – 16:30 Uhr**

### **Strick- und Handarbeiten**

Hier wird für den guten Zweck gestrickt, gehäkelt und gebastelt. In Handarbeit entstehen Mützen, Schals, Wollsocken für die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ und für Obdachlose im Franziskustreff in der Innenstadt. Neue kreative Stricker\*innen sind willkommen!

**! Wollspenden sind gerne gesehen!**



**Freitags | 10:00 – 11:30 Uhr**

### **Wir tanzen Line!**

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Tanzen fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Wir tanzen die verschiedenen Schritte und Figuren in Reihen (=line). Keine Angst: Wer gehen kann, kann auch tanzen! Einstieg in die Gruppe noch möglich.

**Kosten: 2,50 € pro Termin**



---

**Freitags | 16:00 – 17:00 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Heiteres Gedächtnistraining. Hier kriegen die grauen Zellen Futter. Unser Gehirn lässt sich bis ins hohe Alter trainieren. Eine Stunde pro Woche werden Konzentration und Gedächtnis durch abwechslungsreiche Übungen verbessert. Der Humor kommt dabei nicht zu kurz.

**Kosten: 10 € monatlich**

**⚠ Schnupperstunde kostenlos. Anmeldung erwünscht.  
Gedächtnistraining findet jeden Freitag statt.**



Fr., 06.09. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 02.09.

## Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Hackbraten mit Bratkartoffeln und kleinem Salat.

Kosten: 7,50 €



Do., 12.09. | 14:30 Uhr

## Witzig, witzig!!!

Sie sind gefragt: Die besten Witze aller Zeiten! Wir erzählen uns lustige Geschichten und Witze und spielen (vielleicht) witzige Sketche. Auf Ihre Geschichten und Lieblingswitze sind wir besonders gespannt! Um einen mitreißenden Ablauf zu planen, bitte Ihre Beiträge vorher anmelden. Dazu gibt's selbstgebackenen Kuchen.

! Ihre Beiträge bitte bis zum 30.08. einreichen

NEU!



Fr., 13.09. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10.09.

## Der Sammlung zugeneigt – Fotomuseum Winterthur

*präsentiert in der Ausstellungshalle der Kunststiftung der DZ-Bank*

Die Ausstellung ist eine Sammlungspräsentation des Fotomuseum Winterthur. Hier „wird verdeutlicht, dass immer eine Vielzahl von unterschiedlichsten Faktoren die (Weiter-)Entwicklung einer Sammlung beeinflussen, die über inhaltliche Überlegungen und sich verändernde kuratorische Interessen und Schwerpunkte auch auf medienkulturelle Veränderungen verweisen.“ (Auszug aus dem Text zur Ausstellung)



Di., 17.09. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 13.09.

## ALLTAGSFIT! Meine Wohnung – mein Fitness-Studio

Mal ehrlich: Wie oft haben Sie sich schon vorgenommen, dass Sie täglich etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun wollen? Und wie oft haben Sie es dann doch nicht gemacht? Weil: Irgendwas ist dazwischen gekommen. Wir stellen Ihnen Übungen vor, die Sie in Ihren Alltag integrieren und „nebenbei“ erledigen können. Gemeinsam mit Ihnen überlegen wir uns mit welchen Hilfsmitteln und Gegenständen aus dem Haushalt wir unsere „Fitnessgeräte“ improvisieren können.

NEU!



Mi., 18.09. | 16:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 12.09.

NEU!

## **Durchatmen! Kleine Verschnaufpausen für den Alltag**

Durch Entspannungübungen und Atemübungen lernen Sie, sich Verschnaufpausen im Alltag zu schaffen. Ob Phantasie Reisen, Muskelrelaxation, kleine Bewegungsübungen, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen – wir probieren aus, was uns gut tut und was uns im hektischen Alltag innehalten lässt.



Do., 19.09. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis spätestens 16.09.

## **Führung durch die Technische Sammlung Hochhut**

Mitten im Gallus findet sich ein echtes Kleinod: Die Stiftung „Technische Sammlung Hochhut“. Der Sammelleidenschaft von Fritz Hochhut – ein Unternehmer aus dem Frankfurter Gallus – ist es zu verdanken, dass hier im Herzen des Gallus in der Frankenallee einzigartige Oldtimer, Motorräder und Maschinen zu bestaunen sind. Herr Neumann, ein langjähriger Mitarbeiter der Firma Hochhut, führt mit viel Wissen und Humor durch die Ausstellung.

**Kosten: die Stiftung Technische Sammlung Hochhut bittet um eine Spende zum Erhalt der Sammlung**

⚠ **Begrenzte Teilnahmeplätze!**



Sa., 21.09. | 15:00 Uhr

## **AWO-Nachmittag AWO Ortsverein Gallus**

Heute gibt es die beliebten Quellmänner (Pellkartoffeln) mit Hausmacherwurst. Wer keine Wurst mag, für den gibt es auch Quark – mit und ohne Kräuter, Zwiebeln, Leinöl.

**Kontakt: Thomas Sock, 069 731133, [ov.gallus@awo-frankfurt.de](mailto:ov.gallus@awo-frankfurt.de)**

⚠ **Bitte anmelden bei Thomas Sock!**



Di., 24.09. | 17:30 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 17.09.

NEU!

## **EAltern Abend – (Über)lebenstraining Wenn die Eltern älter werden**

Kinder von alternden Eltern finden sich schnell in einem Dschungel aus Informationen, Emotionen, Handlungserfordernissen und Hilflosigkeit wieder. Man packt es motiviert an und merkt, dass man sich im Dschungel verheddert hat. Im Sinne eines Überlebenstrainings suchen wir gemeinsam nach neuen Ideen und Lösungen für diese neue und sich ständig ändernde Situation.

**Kosten: 5 €; Teilnehmer\*innen: max. 12**

⚠ **Modul 1 (von 3): Zwischen den Stühlen – was ist meine Verantwortung?**



Mi., 25.09. | 17:30 – 19:30 Uhr

## Reparatur Café Gallus – Zu schade für den Müll!

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Immer am letzten Mittwoch im Monat laden wir zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

**Kosten: Spenden für das Reparatur Café erwünscht**

⚠️ **NEU: Reparieren von Kleidungsstücken!**

*Sie dürfen gerne mitreparieren!*

*Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.*



Do., 26.09. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 19.09.

## Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 3. Etappe

Die dritte Etappe unserer Grüngürtel-Wandertour führt uns in gemütlichem Wandertempo über 8,4 km von der Oberschweinstiege nach Oberrad. Durch das Flora-Fauna-Habitat-Gebiet Oberwald, vorbei am Maunzenweiher und am Waldfriedhof Oberrad endet die Etappe in der Altstadt von Oberrad.

⚠️ **Bitte denken Sie an angemessene Kleidung: Regenschutz, Sonnenschutz, festes Schuhwerk. Nehmen Sie ausreichend Wasser mit.**



Do., 26.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 19.09.

## Virtuelle Führung durch die Baustelle der U5 in Zusammenarbeit mit der SBEV, Stadtbahn Entwicklung und Verkehrsinfrastrukturprojekte Frankfurt GmbH

Im Europaviertel entsteht eine neue U-Bahn-Linie. Die U 5 wird verlängert. Wir veranstalten eine virtuelle Führung durch die Großbaustelle. Fachleute der Baustelle zeigen in einer Reihe von Video-Einspielungen die Entwicklung der Baustelle bis jetzt. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in die Baustelle in Frankfurt. Diese virtuelle Führung ist ausdrücklich auch für behinderte und sonst eingeschränkte Personen gedacht, die an den Live-Baustelleneinführungen nicht teilnehmen können.

**Verschieben!**

⚠️ **ACHTUNG: Die virtuelle Führung musste verschoben werden.  
Neuer Termin voraussichtlich Anfang November!!!**

**NEU!**



Fr., 27.09. | 11:30 – 12:30 Uhr

## **Wir tanzen Line! Anfängerkurs Line Dance**

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Tanzen fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Wir tanzen die verschiedenen Schritte und Figuren in Reihen (= engl. „line“). Keine Angst: Wer gehen kann, kann auch tanzen! Heute startet eine neue Gruppe für Anfänger:innen.

**Kosten: 2 €**

**NEU!**



Fr., 27.09. | 13:30 Uhr | **Anmeldung bis 23.9.**

## **Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag**

Heute: Nudeln mit Bolognese-Sauce. Wahlweise mit Fleisch oder vegetarisch. Bitte bei Anmeldung angeben.

**Kosten: 7,50 €**

**⚠ Achtung! Spätere Anfangszeit!**



Mo., 30.09. | 17:00 – 19:00 Uhr

## **Filmabend im Gallus**

Unser Filmabend geht weiter. Wenn Sie Filme in gemütlicher „Kinoatmosphäre“ mögen, dann kommen Sie zu unserem Filmabend. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenverbot. Den Filmtitel können Sie etwa 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Do., 10.10. | 14:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 05.10.**

## **Oktoberfest im Gallus**

O'zapft is! Die Musi' spielt! Zünftig geht's zu beim diesjährigen Oktoberfest im Gallus! Unser „Hausmusiker“ Jörg Ratz sorgt für tolle Musik. Für die tolle Stimmung sorgen wir und lassen ordentlich die Kuh fliegen. Gegen den Hunger gibt es eine deftige Mahlzeit.

**Kosten: 9 €**

**⚠ Eintritt inkl. Kaffee, Kuchen, zünftiges Essen und Musik.**



Sa., 12.10. | 15:00 Uhr

## **AWO-Nachmittag AWO Ortsverein Gallus**

**Kontakt: Thomas Sock, 069 731133, [ov.gallus@awo-frankfurt.de](mailto:ov.gallus@awo-frankfurt.de)**



**Do., 17.10. | 14:30 – 16:00 Uhr**

### **Bingo mit Ingo**

Der rasante Zahlenspaß mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr. Kleine, feine Preise.

**Kosten: 2 €**



**Fr., 18.10. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 13.10.**

### **Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag**

Heute: Nudeln mit Lachs-Spinat-Gorgonzola-Sahne Sauce

**Kosten: 7,50 €**



**Do., 24.10. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 17.10.**

### **Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 4. Etappe**

Die vierte Etappe unserer Grüngürtel-Wandertour führt uns in gemütlichem Wandertempo über 6,4 km von Oberrad über den Main, vorbei an der Europäischen Zentralbank ins Ostend. Weitere Highlights auf dem Weg: das Grüne Soße Denkmal, die Gerbermühle, das Ich-Denkmal, der Hafepark und der Ostpark.

**! Weitere Etappen: 5. Etappe am 21.11.**

**6. Etappe am 19.12. Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt.**



**Mo., 28.10. | Uhr**

### **Filmabend im Gallus – Herbstkino**

Unser Filmabend geht weiter. Wenn Sie Filme in gemütlicher „Kinoatmosphäre“ mögen, dann kommen Sie zu unserem Filmabend. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenwerbeverbot. Den Filmtitel können Sie etwa 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



**Mi., 30.10. | 17:30 – 19:30 Uhr**

### **Reparatur Café Gallus – Zu schade für den Müll!**

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Immer am letzten Mittwoch im Monat laden wir zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

**Kosten: Spenden für das Reparatur Café erwünscht**

**! NEU: Reparieren von Kleidungsstücken!**

**Sie dürfen gerne mitreparieren!**

**Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.**



Do., 31.10. | 14:30 – 16:00 Uhr

## Erinnerungen an den Weltspartag!

Wer erinnert sich noch? Am 31. Oktober ist „Weltspartag“. Wer sein Ersparnis zur Sparkasse oder einer anderen Bank brachte, bekam schöne Geschenke. Spardose, Stifte, Bälle, Spielkarten und und und. Wir wollen in Erinnerungen schwelgen und wenn Sie haben, bringen Sie Ihre Schätze gerne mit!

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](http://www.frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**



**Montags | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Stammtisch**

Der Stammtisch lädt ein zum Kartenspielen.

Die Stammtischschwestern und -brüder sind offen für neue Spielbegeisterte!

---



**Dienstags | 09:00 – 10:00 Uhr**

### **Gymnastik 60+**

**VHS Frankfurt**

In diesen abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke.

Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration.

**Kosten: Kursgebühr der VHS**

**Kontakt: Claudia Zutavern, 069 21271501,**

---



**Dienstags | 11:00 – 14:00 Uhr**

### **Kreativgruppe**

Werden auch Sie kreativ! Mit Elke und Brigitte. Die beiden haben schöne Ideen und sind auch auf Ihre Vorschläge und Wünsche gespannt.

Hier treffen sich Menschen in lockerer Runde.

**Kosten: Materialkosten**

**⚠️ *Anmeldung erforderlich***

---



**Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Spielenachmittag**

Am Dienstagnachmittag rollen die Würfel, Karten werden gemischt und Gesellschaftsspiele gespielt. Spielen Sie mit.

Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen.

---



**Freitags | 11:30 – 12:30 Uhr**

### **Yoga mit dem Stuhl**

Yoga entspannt. Yoga hält fit und ist gesund. Die erfahrene Yoga-Lehrerin Elke Hostmann zeigt und vertieft verschiedene Yoga-Übungen mit Hilfe eines Stuhls im Sitzen und im Stehen.

**Kosten: 5 €**

**⚠️ *Noch freie Plätze!***



Mi., 18.09. | 11:00 – 12:00 Uhr

### **Gedächtnistraining**

Training für die grauen Zellen. Auch unser Gehirn möchte gefordert werden und lässt sich bis ins hohe Alter trainieren. Steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung und haben auch noch Spaß dabei. Probieren Sie es aus!

**Kosten: 3 €**

**Teilnehmer\*innen: max. 10 Personen**

⚠ *Schnupperstunde kostenlos. Termine: 18.09. / 09.10. / 30.10.*



Mi., 18.09. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

### **Wir grillen wieder!**

Solange es noch Sommer ist: Zeit für eine Bratwurst oder einen Fleischpieß frisch vom Grill auf unserer schönen Terasse. Dazu gibt es wieder tolle Getränke.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

⚠ *Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung drinnen statt.*



Mi., 25.09. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 25.09.

### **Frühstück**

Es ist wieder soweit: Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Mit den Nachbarn im Begegnungszentrum frühstücken statt alleine in der eigenen Küche.

**Kosten: 6 €**



Mi., 09.10. | 09:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 02.10.

### Flohmarkt

Unser Herbstflohmarkt! Sie haben Sachen, die Sie loswerden wollen? Dann haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie spenden Ihre Sachen für unser Zentrum und wir verkaufen das. Der Erlös ist für die Arbeit des Begegnungszentrums bestimmt. Oder Sie machen einen eigenen Stand um ihre Haushaltskasse aufzubessern.

**Kosten: 5 € Standgebühr**

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**! Abgeben der Flohmarktsachen bis 8.10.**



Mi., 23.10. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 23.10.

### Frühstück

Es ist wieder soweit: Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Mit den Nachbarn im Begegnungszentrum frühstücken statt alleine in der eigenen Küche.

**Kosten: 6 €**



Do., 31.10. | 14:00 Uhr

### Halloween-Party!

Das schaurig-schöne Fest, das aus Amerika zu uns rübergeschwappt ist! Feiern Sie mit! Es gibt nicht nur was zum Fürchten, sondern auch zum Lachen. Gruselige und schaudervolle Speisen und Getränke machen Halloween zum Erlebnis. Und natürlich sind Essen und Trinken lecker!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



# Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

**Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG**  
**IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00**  
**BIC: FFVBDEFF**



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

### Gallus

- Montags**     **10:00 – 11:00 Uhr**  
Gymnastik im Sitzen und im Stehen
- 11:00 – 13:00 Uhr**  
Lotsenbüro
- 14:00 – 17:00 Uhr**  
Spiel und Spaß am Nachmittag
- Dienstags**    **10:00 – 12:00 Uhr**  
Lotsenbüro
- 10:15 – 11:15 Uhr**  
Gymnastik 60+ der VHS
- 14:30 – 16:30 Uhr**  
Stadtteiltreff Dienstag
- Mittwochs**   **09:45 – 10:45 Uhr**  
Qigong
- 13:00 – 16:30 Uhr**  
Strick- und Handarbeiten
- 14:30 – 16:30 Uhr**  
Stadtteiltreff Herxheimer Straße
- Freitags**     **09:00 – 10:00 Uhr**  
Wir tanzen Line! Anfängerkurs
- 10:00 – 11:30 Uhr**  
Wir tanzen Line!
- 16:00 – 17:00 Uhr**  
Gedächtnistraining

### Begegnungs- & Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206 – 210  
60326 Frankfurt am Main

#### Leitung

Hans-Christoph Fehr  
Telefon: 069 299 807 2217  
hans-christoph.fehr@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)

### Flörsheimer Straße

- Dienstags**    **09:00 – 10:00 Uhr**  
Gymnastik 60+ der VHS
- 11:00 – 14:00 Uhr**  
Kreativgruppe
- 14:00 – 17:00 Uhr**  
Spielnachmittag
- Mittwochs**   **11:00 – 12:00 Uhr**  
Gedächtnistraining  
*alle 2 bis 3 Wochen  
siehe Programm*
- Freitags**     **11:30 – 12:30 Uhr**  
Yoga mit dem Stuhl

### Begegnungszentrum Flörsheimer Straße

Flörsheimer Straße 16  
60326 Frankfurt am Main

#### Leitung

Christa Czermin  
Telefon: 069 299 807 2226  
christa.czermin@frankfurter-verband.de



**Cafeteria**

**Gallus:**  
Montag – Freitag  
14:00 bis 17:00 Uhr

**Flörsheimer:**  
Montag – Donnerstag  
14:00 bis 17:00 Uhr