



**Programm  
Mai – Juni  
2025**

# **Aktiv in Rödelheim**



**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 Rödelheim** 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 MAI BIS JUNI

---



### **Cafeteria – unsere Öffnungszeiten**

Dienstags 14:00 – 18:00 Uhr  
Donnerstags 13:30 – 18:30 Uhr  
Freitags 14:00 – 18:30 Uhr

**!** *Unsere Cafeteria bleibt am 30.05. und vom 17.06. bis 20.06. geschlossen. Wir bitten um Ihr Verständnis.*

---



### **Bürosprechzeiten**

Montags 10:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstags 12:00 – 14:00 Uhr

---



### **Digitales Fenster zur Welt im AOH**

**DANKE! Stiftung Anne und Rainer Wrenger**

Willkommen beim Projekt „Fenster zur digitalen Welt“! Falls Sie bisher noch keine eigenen Erfahrungen mit entsprechenden Geräten oder Zugang zum Internet haben, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein internetfähiges Tablet auszuprobieren. Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen das Gerät und gehen individuell auf Ihre Interessen ein.

**Kosten: 6 € / Unterrichtsstunde, Leihgerät kostenlos**

---



### **Repaircafé Rödelheim**

Das Repaircafé pausiert im Mai und im Juni.

Wir freuen uns Sie zum nächsten Repaircafé am 05.07. begrüßen zu dürfen.

**Kosten: Reparatur gegen Spende**

**Kontakt: Repaircafe-Roedelheim@gmx.de**

---



### **Surftreff@uguste**

Ob Smartphone, Laptop, Tablet oder PC – im Auguste Oberwinter Haus erhalten Sie vielfältige Unterstützung in einem eigens dafür eingerichteten Raum. Unsere ehrenamtlichen Tutor\*innen stehen Ihnen fachkundig zur Seite. Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin

**Kosten: 4 € / Std.**



## **Yoga Basic – Anfänger bis gute Grundkenntnisse**

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen – egal ob du Yoga-Neuling bist oder bereits gute Grundkenntnisse mitbringst. Im Yoga-Basic-Kurs lernst du die Grundpositionen (Asanas) und die Grund-Atemtechniken (Pranayama) kennen. Verständlich erklärt und achtsam angeleitet. Die genaue und gesunde Ausrichtung der Positionen und die bewusste Atmung helfen dir, Kraft aufzubauen, mehr Beweglichkeit zu erlangen, sowie ein besseres Körperbewusstsein und mehr innere Ruhe zu entwickeln. Wir praktizieren mit den klassischen Yoga-Hilfsmitteln, wie Blöcke, Gurt und Yogarolle. Maureen-Maria ist zertifizierte Yogalehrerin und lizenzierte Fitnesstrainerin. Sie führt dich mit Erfahrung und genauer Anleitung durch die Stunde.

**Kosten: 18 € je Einzelstunde oder 75 € für eine 5er Karte (3 Monate gültig)**

**Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 4626, maureen-maria@gmx.de**



**Montags | 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Lotsenbüro:**

## **Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung**

Jeden Montag stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihnen persönliche und vertrauliche Beratung anzubieten. Sie können einen Termin telefonisch oder persönlich vor Ort vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!



**Dienstags | 13:00 – 14:00 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Machen Sie mit beim ganzheitlichen Training für die „Grauen Zellen“. Unter Anleitung von Doris Führer erhalten Sie ein umfassendes und aktivierendes Programm aus wöchentlich aufeinander aufbauenden Übungen – auch für zu Hause.

**Kosten: 4 € / Std.**

**Kontakt: Doris Führer**



**Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Fotofreunde Rödelsheim**

In den Austausch gehen und sich gegenseitig unterstützen. Die Fotofreunde treffen sich jeden ersten und dritten Dienstag im Monat und haben eines gemeinsam: Die Freude am Bild!

**Kontakt: Reinhard Wandtner**



**Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Rödelheim**

Wir treffen uns zum Plaudern, um ernsthafte Gespräche zu führen und den Alltag hinter uns zu lassen. Dabei aktivieren wir unser Gedächtnis mit Übungen und Ratespielen, erleben Spaß beim Spielen und erfahren Interessantes sowie Neues durch Vorträge und Lesungen.

Und vieles mehr – davor genießen wir gemeinsam Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen**

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225**



**Dienstags | 17:45 – 19:00 Uhr**

### **Hatha Yoga Flow mit Grundkenntnissen**

**NEU!**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer mit ersten Yogaerfahrungen. Eine gewisse Grundfitness ist von Vorteil, du solltest dich in Bewegung wohlfühlen und eine Position über mehrere Atemzüge halten können. Im Hatha Yoga Flow verbinden sich klassische Yoga-Positionen mit sanften Übergängen zu einem harmonischen Bewegungsfluss. Atem und Bewegung werden mit einander verbunden, so entsteht ein kraftvolles und zugleich beruhigendes Yogaerlebnis. Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht werden gefördert und Stress reduziert. Maureen-Maria ist zertifizierte Yoga-Lehrerin und lizenzierte Fitnesstrainerin. Sie führt dich mit Erfahrung und genauer Anleitung durch die Stunde.

**Kosten: 18 € je Einzelstunde oder 75 € für eine 5er Karte  
(3 Monate gültig)**

**Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 4626,  
maureen-maria@gmx.de**



**Dienstags | 18:30 – 20:00 Uhr**

### **Yoga für Männer**

Yogalehrer Klaus S. Ernst bietet ein ganzheitliches Training zur Aktivierung von Körper, Geist und Seele an. Der Kurs richtet sich speziell an Männer der 2. Lebenshälfte und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Schon angemeldet?

**Kosten: 10 € / Std.**

**Kontakt: Klaus Ernst**



**Mittwochs | 11:00 – 14:30 Uhr**

### **Die pflegeBegleiter-Initiative im AOH**

Sie pflegen einen Angehörigen oder Freund\*in? Die PflegeBegleiter unterstützen Sie beim Kontakt zu Behörden, Ämtern, Pflegediensten und suchen gemeinsam nach individuellen Lösungen. Wir pflegen nicht, wir kümmern uns um Sie!

**Kontakt: Sylke Lüken, 069 299 807 2361**

**! oder nach Vereinbarung**



**Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Aktivclub Rödelheim**

Lust auf Ausflüge? Jeden Mittwoch trifft sich der Aktivclub Rödelheim für gemeinsame Ausflüge in und um Frankfurt. Ob Spaziergänge, Führungen oder Museen – gestalten sie das Programm nach Ihren Wünschen mit!

**Kosten: 6 € / Monat**



**Mittwochs | 15:00 – 16:30 Uhr**

### **Bürgersprechstunde des Schutzmanns**

POK Herr Felix Faust vom 11. Polizeirevier Rödelheim ist Ihr Ansprechpartner vor Ort. Sie haben eine spezielle Frage oder möchten Informationen einholen? Nutzen Sie dafür die Sprechstunde im Auguste Oberwinter Haus oder melden Sie sich telefonisch unter 069 755 111 54.



**Mittwochs | 16:00 – 18:00 Uhr**

### **VdK Cafélatsch**

Die VdK Senioren Rödelheim kommen jeder ersten Mittwoch im Monat zusammen. Erleben Sie ein geselliges Miteinander mit Kaffee und Kuchen, erfahren sie Neues oder schwelgen sie in Erinnerungen.

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

**Kontakt: Ursula Graf**



**Donnerstags | 09:30 – 11:30 Uhr**

### **Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen**

Trainerin Martina Gunkel zeigt Ihnen Bewegungsübungen, verbunden mit Elementen des Yoga. Die Übungen können im Sitzen, Stehen und Gehen gemacht werden – für einen aktiven Start in den Donnerstag, Kraft und Energie!

**Gruppe 1 von 09:30 – 10:30 Uhr**

**Gruppe 2 von 10:30 – 11:30 Uhr**

**Kosten: 12 € monatlich; Kontakt: Martina Gunkel**

**! Achtung: Neue Kurszeiten!!!**



**Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr**

## **Schach und Rummikub**

Sie möchten Schach oder Rummikub erlernen oder suchen regelmäßige Spielpartner\*innen? Dann kommen Sie vorbei auf Kaffee und Kuchen und lassen Sie Spielgemeinschaften entstehen!

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



**Donnerstags | 15:00 – 15:45 Uhr**

## **Babbel-Spaziergang**

Wir bieten gemeinsame Spaziergänge an, um das persönliche Wohlbefinden zu fördern. Der Spaziergang, der für alle Alters- und Bewegungsstufen geeignet ist, dauert 45 bis 60 Minuten und bietet die perfekte Gelegenheit zum Plaudern! Treffpunkt ist der Empfang/Eingang des Auguste-Oberwinter-Hauses.

**Kontakt: Karin Torner**



**Donnerstags | 19:30 – 21:00 Uhr**

## **Qigong und Dao Natural Movements**

Spielerisch Gelassenheit entfalten, mühelos die Vitalität und innere Stabilität vermehren, mit Leichtigkeit das Immunsystem stärken: Mit kraftvollen Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus/Dzogchen. Eine Reise zu einem Körper, der sich wieder leicht und gesund anfühlt und in dem man sich innerlich genährt und verbunden fühlt. Mit Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen. Kursinhalte sind bewegtes Qigong, Atemschule, daoistische Rückenschule, Dao-Natural Movements sowie die meditative Methode des 4-Second-Enlightenment. Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Bitte eine Bodenmatte mitbringen. [www.Tao-to-be.de](http://www.Tao-to-be.de)

**Kosten: 150 € für 8 Abende (10% Rabatt für Studierende und Rentner\*innen. Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von den Krankenkassen bezuschußt).**

**Kontakt: Haike Rausch, 0176 535 321 58, [info@tao-to-be.de](mailto:info@tao-to-be.de)**

**! 10.04. – 12.06.**



**Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr**

## **Mahjong**

Entspannen Sie sich bei einer Runde Mahjong! Schließen Sie sich uns an und genießen Sie unterhaltsame Spiele in gemütlicher Gesellschaft.

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

**Kontakt: Gisela Gunkel**



**Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Rommé**

Jeden Freitag trifft sich eine kleine Gruppe zum gemeinsamen Rommé-Spiel. Gestartet wird mit Kaffee und Kuchen, um anschließend gestärkt die Karten auf den Tisch zu legen. Möchten auch Sie mitspielen? Dann kommen Sie vorbei!

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



**Freitags | 16:00 – 17:00 Uhr**

### **English Conversation**

Verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse in lockerer Runde! Diskutieren Sie mit Sangare Kandasekou über die Themen des Alltags.

**Kosten: 4 € inkl. Getränk; Kontakt: Sangare Kandasekou**

**! Termine: 09.05., 23.05., 13.06., 27.06.**

**NEU!**



**Freitags | 17:00 – 17:45 Uhr**

### **Pilates Basic 6-Wochen-Kursreihe**

Diese Kursreihe richtet sich an Männer und Frauen, die Pilates ganz neu entdecken oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Egal ob Anfänger\*in oder Wiedereinsteiger\*in – diese Kursreihe bietet dir eine perfekte Basis. Über 6 Wochen werden die Grundlagen und Übungen des Pilates vermittelt. Im Fokus stehen die Kräftigung der Tiefenmuskulatur für eine bessere Körperhaltung, bewusste Atmung und ein besseres Körperbewusstsein. Jede Stunde steht für sich, du kannst also auch dann problemlos mitmachen, wenn du mal eine Einheit verpasst. Falls du einmal nicht teilnehmen kannst, erhältst du ein Online-Übungsvideo mit dem du zuhause trainieren kannst.

**Kosten: 90 € für 6 Einheiten**

**Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 4626,  
maureen-maria@gmx.de**

**! 23.05. – 27.06.**

**NEU!**



**Di., 06.05. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Rödelheim – Grüß Gott, du schöner Maien**

Wir begrüßen den Wonnemonat Mai in einer frisch-fröhlichen Singeslaune und werden bei bekannten (Frühlings-)Liedern von Herrn Frank Waas am Klavier begleitet.

**Kosten: 3,50 € für Gäste inkl. Kaffee-Kuchengedeck**

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225**



Mi., 07.05. | 16:00 – 18:00 Uhr

### VdK Caf klatsch

Die VdK Senioren Rödelheim kommen jeder ersten Mittwoch im Monat zusammen. Erleben Sie ein geselliges Miteinander mit Kaffee und Kuchen, erfahren sie Neues oder schwelgen sie in Erinnerungen.

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

**Kontakt: Ursula Graf**



Fr., 09.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 08.05.

### Rödelheimer Literaturfr hst ck – Dörte Hansens „Zur See“

„Zur See“ erzählt die Geschichte der alteingesessenen Inselfamilie Sanders – ein Roman über Familie, Tradition, Fortschritt und Wandel.

Freuen wir uns auf diese interessante Lesung mit Frau Pfalzgraf-Haug.

**Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**

## Digitales Fenster zur Welt



Sie gehören zu der Gruppe der Senior\*innen, die bisher noch kein Smartphone oder Tablet nutzen? Sie haben auch sonst wenig oder gar keine Erfahrung mit den Digitalen Medien? Sie scheuen die Investition in ein neues, Ihnen noch unbekanntes Gerät?

Ob Tablet oder Smartphone: Wir möchten Ihnen gerne den Zugang in die Digitale Welt eröffnen! Im Rahmen unseres Projektes „Digitales Fenster zur Welt“ erhalten sie ein internetfähiges Tablet. Begleitend zur Leihgabe unterstützen wir Sie dabei, den Umgang mit einem digitalen Endgerät zu erlernen.

BGSZ Bockenheim

BGSZ Eckenheim

BGSZ Rödelheim /  
Surftreff @uguste

BGSZ Höchst /  
Café Mouseclick

Tel. 069 299 807 2212

Tel. 069 299 807 263

Tel. 069 299 807 2225

Tel. 069 299807 2219



FRANKFURTER  
VERBAND



Fr., 09.05. | 17:00 – 19:00 Uhr

### Begleitetes Malen

Für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH. Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal-)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr**

**Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 628 2264,  
atelier@viktoria-heinz-auth.de**



Fr., 09.05. | 18:00 – 19:00 Uhr

### Offenes Singen

Lassen Sie sich unser offenes Singen mit Markus Kneisel nicht entgehen – immer am zweiten Freitag, von 18:00 bis 19:00 Uhr. Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere neu gestaltete Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Kosten: 4 € inkl. alkoholfreiem Getränk**



Sa., 10.05. | 16:00 – 18:00 Uhr

### Frühzeitig ist besser!

Infomarkt: Alt werden, Pflege und Unterstützung in Rödelheim



Mi., 14.05. | 16:30 – 18:30 Uhr

### Kraft schöpfen durch Meditation

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

**Kosten: 6 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**



Fr., 16.05. | 16:30 – 18:00 Uhr

### Internationaler Spielnachmittag

Einmal im Monat treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, die Integrationskurse absolviert haben und ein Interesse an der deutschen Kultur und Sprache teilen. Zu diesen Treffen sind auch unsere Freunde eingeladen, die bereits lange in Deutschland leben und ihre Integrationserfahrungen teilen können. Diese Gemeinschaft, die sich für Sprache und Kultur interessiert, teilt auch die Vorliebe für lehrreiche Brettspiele!

**Kontakt: Kateryna Bulych, ketrinbulich@gmail.com**



Sa., 17.05. | 16:00 – 21:30 Uhr

### **Rödelheimer Musiknacht**

Erleben Sie die 14. Rödelheimer Musiknacht – ein echtes Highlight! Freuen Sie sich auf großartige Bands, köstliche Grillwürste und beste Stimmung im und um das Auguste. Ein Abend voller Musikgenuss!

16:00 Uhr: Frankfurter JazzChor O-Töne

17:00 Uhr: MEGA MusicClan

18:00 Uhr: Miselfink

19:00 Uhr: Roter Stern Chor

20:00 Uhr: Duo Doc Dittrich

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



Fr., 23.05. | 17:00 – 19:00 Uhr

### **Begleitetes Malen**

Für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH. Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal-)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr**

**Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 628 2264,  
atelier@viktoria-heinz-auth.de**



Mi., 28.05. | 16:30 – 18:30 Uhr

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

**Kosten: 6 € pro Termin**

**Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**



Mi., 04.06. | 16:00 – 18:00 Uhr

### **VdK Cafékatsch**

Die VdK Senioren Rödelheim kommen jeder ersten Mittwoch im Monat zusammen. Erleben Sie ein geselliges Miteinander mit Kaffee und Kuchen, erfahren sie Neues oder schwelgen sie in Erinnerungen.

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

**Kontakt: Ursula Graf**



**Fr., 06.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 04.06.**

### **Rödelheimer Literaturfrühstück – GUY DE MAUPASSANT**

Stefan Auth setzt seine Lesung und Erläuterung von französischen Geschichten und Erzählungen von GUY DE MAUPASSANT fort. Dieser Autor war ein feinsinniger und akribischer Beobachter der französischen Gesellschaft des 19. Jahrhunderts. MAUPASSANTs Geschichten weisen überraschende Parallelen zur Gegenwart auf und werden dadurch umso interessanter für uns Zuhörerinnen und Zuhörer.

**Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**



**Di., 10.06. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Rödelheim – Wer bin ich?**

Wer kennt sie nicht – Menschen, die in Kultur, Sport, Politik in der 1. Reihe stehen, uns prägen, inspirieren und beeinflusst haben. Wer anhand biografischer Daten und nennenswerter Details die Persönlichkeiten errät, spielt auch bei uns die 1. Geige.

**Kosten: 3,50 € für Gäste inkl. Kaffee-Kuchengedeck**

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225**



---

**Mi., 11.06. | 16:30 – 18:30 Uhr**

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

**Kosten: 6 € pro Termin**

**Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**

---



**Fr., 13.06. | 18:00 – 19:00 Uhr**

### **Offenes Singen**

Lassen Sie sich unser offenes Singen mit Markus Kneisel nicht entgehen – immer am zweiten Freitag, von 18:00 bis 19:00 Uhr. Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere neu gestaltete Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Kosten: 4 € inkl. alkoholfreiem Getränk**

---



**So., 15.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 12.06.**

### **Rödelheim gestern und heute**

Gerhard Boller, 1. Vorsitzender des Vereins Liebenswertes Frankfurt und in Rödelheim aufgewachsen, berichtet über Rödelheim gestern und heute – spannende und heitere Einblicke in die Geschichte und Entwicklung des Stadtteils!

**Kosten: 6 € inkl. Kaffee & Kuchen (Gedeck)**

---



**Fr., 20.06. | 16:30 – 18:00 Uhr**

### **Internationaler Spielnachmittag**

Einmal im Monat treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, die Integrationskurse absolviert haben und ein Interesse an der deutschen Kultur und Sprache teilen. Zu diesen Treffen sind auch unsere Freunde eingeladen, die bereits lange in Deutschland leben und ihre Integrationserfahrungen teilen können. Diese Gemeinschaft, die sich für Sprache und Kultur interessiert, teilt auch die Vorliebe für lehrreiche Brettspiele!

**Kontakt: Kateryna Bulych, [ketrinbulich@gmail.com](mailto:ketrinbulich@gmail.com)**



Mi., 25.06. | 16:30 – 18:30 Uhr

## **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

**Kosten: 6 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**



So., 29.06. | 15:00 – 18:00 Uhr | **Anmeldung bis 27.06.**

## **Klavierkonzert am Sonntag**

*Musikschule Taunus*

Erleben Sie ein beeindruckendes Klavierkonzert mit der Konzertpianistin Mascha von Knebel und ihren talentierten Schüler\*innen der Musikschule Taunus. Freuen Sie sich auf ein bunt gemischtes Repertoire aus verschiedenen Epochen, das Sie in die vielfältige Welt der Klaviermusik entführt.

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

**! Anmeldung erforderlich**





# 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

|                    |                          |  |
|--------------------|--------------------------|--|
| <b>Montags</b>     | <b>17:15 – 18:45 Uhr</b> | Conversation française<br><b>Kosten: 4 € inkl. Getränk, <i>nach Vereinbarung</i></b> |
| <b>Dienstags</b>   | <b>13:00 – 14:00 Uhr</b> | Gedächtnistraining<br><b>Kosten: 4 € / Std.</b>                                      |
|                    | <b>15:00 – 17:00 Uhr</b> | Fotofreunde Rödelheim, <b>14-täglich</b>   |
|                    | <b>15:00 – 17:00 Uhr</b> | Stadtteiltreff Rödelheim<br><b>Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen</b>    |
|                    | <b>18:30 – 20:00 Uhr</b> | Yoga für Männer<br><b>Kosten: 10 € / Std.</b>  |
| <b>Mittwochs</b>   | <b>14:00 – 17:00 Uhr</b> | Aktivclub Rödelheim<br><b>Kosten: 6 € / Monat</b>                                    |
|                    | <b>15:00 – 16:30 Uhr</b> | Bürgersprechstunde des Schutzmanns   |
|                    | <b>16:00 – 18:00 Uhr</b> | VdK Caféklatzsch, <b>monatlich</b>   |
| <b>Donnerstags</b> | <b>09:30 – 11:30 Uhr</b> | Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen<br><b>Kosten: 12 € monatlich</b>               |
|                    | <b>14:00 – 17:00 Uhr</b> | Schach und Rummikub  |
| <b>Freitags</b>    | <b>14:00 – 17:00 Uhr</b> | Mahjong  |
|                    | <b>14:30 – 17:00 Uhr</b> | Rommé  |



## Begegnungs- & Servicezentrum Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7  
60489 Frankfurt am Main

### Leitung

Sascha Brenninger  
Telefon: 069 299 807 2225  
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



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