



**Programm  
Juli –  
September  
2025**

# **Aktiv in Bockenheim**



**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 Bockenheimer Treff** 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 JULI BIS SEPTEMBER



### Ein digitales Fenster zur Welt in Bockenheim

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet angeschafft und fühlen sich unsicher im Umgang damit? Gemeinsam wird nach individuellen Lösungen gesucht. Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen, was ihr Gerät alles kann und gehen individuell auf Ihre Interessen ein. Bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät mit.

**Kosten: 4 € pro halbe Stunde**

**!** *Individuelle Terminvergabe. Jetzt auch mit Leihgerät für diejenigen, die kein digitales Endgerät besitzen! Mehr dazu erfahren Sie bei Ihrer Anmeldung.*



### Schwanheimer Alt-Eichen | Ausstellung

Die Ausstellung der Frankfurter Stickkünstlerin Christa Zimmermann wird bis einschließlich Dezember im Cafeteria-Raum gezeigt. Zu sehen ist jeweils ein Werk der Serie in vierteljährlichem Wechsel. Flyer und Visitenkarten stehen zur Verfügung.

**!** *Anzuschauen zu den allgemeinen Öffnungszeiten*



**Montags | 08:45 – 09:30 Uhr**

### Reha-Sport – auf dem Stuhl oder im Stehen

Reha-Sport auf dem Stuhl oder im Stehen bietet eine sanfte und effektive Möglichkeit, die Mobilität und Fitness zu steigern – ideal für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Die Übungen fördern Kraft, Flexibilität und Koordination in jedem Alter.

**Kosten: 10er-Karte für 60 €**



**Montags | 09:30 – 10:30 Uhr**

### Rückenfit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Mit Bettina Citino. Gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers. Dehnen, kräftigen, Schmerzen reduzieren, das ist das Motto des Rückenfit Kurses. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.

**Kosten: 10er-Karte für 60 €**



**Mittwochs | 14:00 – 16:00 Uhr**

### Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los!

Wer hat Lust mit anderen zu spielen? Wer spielt gerne Karten, Tabu oder Activity? Machen Sie mit bei unserem Spielenachmittag und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein! Wir haben einige Spiele hier, es können aber auch eigene Spiele mitgebracht werden.

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



**Donnerstags | 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Spielerische Übungen werden vorgeschlagen und z. T. auch in der Gruppe bearbeitet. Es soll kein Wettbewerb entstehen. Gefördert werden das vertrauensvolle Miteinander und das gemeinsame Zusammensein, die geistige Beweglichkeit, Erhöhung der Aufmerksamkeit, Erhaltung der Kreativität, uvm.

**Kosten: 3 €**



**Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Handarbeiten in gemütlicher Runde**

Stricken, Nähen, Häkeln & co. Mit Dorothee Färber und Brigitte Weil-Soos.

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

**! Start am 24. Juli**



**Donnerstags | 16:30 – 18:00 Uhr**

### **Yoga 55+**

Auch im höheren Alter kann man mit Yoga anfangen oder wieder einsteigen: Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und hilft dabei, innere Widerstände abzubauen und zu entspannen. Gemeinsam entdecken Sie als Gruppe die heilsamen Kräfte des Yoga!

**Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €**

**! Anmeldung erforderlich**



**Freitags | 10:00 – 12:00 Uhr**

### **Lotsenbüro**

Sie suchen das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle? Wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil. Bei uns erhalten Sie Informationen oder konkrete Unterstützung. Wir sind für Sie da.

**! Anmeldung erforderlich.**



**Freitags | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 12:00 Uhr am Vortag**

## **Entspannungsinsel im Alltag**

Lernen Sie unter Anleitung von Dipl.-Psych. Christine Zwanzger-Mosebach verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren Alltag kennen. Der Kurs beinhaltet u.A. Atemübungen, progressive Muskelentspannung und Aktivierungsübungen, alles auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Geeignet auch für pflegende Angehörige.

**Kosten: 10er-Karte für 70 €**

**Kontakt: Christine Zwanzger-Mosebach,**

**015125966364,**

**christine.zwanzger@t-online.de**

**! Auch Online-Teilnahme möglich.**

**Fragen Sie gerne im Zuge Ihrer Anmeldung nach.**



**Freitags | 15:00 – 15:45 Uhr**

## **Ballroom-Linedance | Kurs 1**

Sie tanzen, ohne Partner\*in, in Reihen neben- und hintereinander, Standard- und Lateinamerikanische Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive, Salsa und Reggae aufbauend auf die Grundschrirte des Welttanzprogramms.

Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

**Kosten: Kursgebühr für 6 Einheiten 30 € / Einzelstunde 7 €**

**! Kursbeginn am 12.09.**



**Freitags | 15:30 – 17:00 Uhr**

## **Paartanz**

Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen, „Alleskönner\*innen“, oder nur neugierig? Egal! Wir tanzen Standard- und Lateinamerikanische Tänze, vielleicht Disco Fox und Salsa. Wer hat Lust mitzumachen?

**Kosten: Kursgebühr für 6 Einheiten 60 € p.P. / Einzelstunde 14 € p.P.**

**! Kursbeginn am 05.09.**



**Freitags | 16:00 – 16:45 Uhr**

## **Ballroom-Linedance | Kurs 2**

Sie tanzen, ohne Partner\*in, in Reihe neben- und hintereinander, Standard- und lateinamerikanische Tänze: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive, Salsa und Reggae aufbauend auf die Grundschrirte des Welttanzprogramms.

Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

**Kosten: Kursgebühr für 6 Einheiten 30 € / Einzelstunde 7 €**

**! Kursbeginn am 12.09.**



Di., 01.07. | 12:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 24.06.

## **S O M M E R F E S T im Bockenheimer Treff**

Sommer, Sonne, gute Laune – wir laden Sie herzlich zu unserem Sommerfest ein! Freuen Sie sich auf Leckerer vom Grill, Livemusik von United Feeling, tolle Stimmung und Überraschungen in unserem Garten und den gemütlichen Räumen. Wir freuen uns auf Sie!

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



Di., 15.07. | 14:00 – 15:30 Uhr

## **Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre**

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

**Kontakt: Maritta Leiss, 069 97097571**

**! Anmeldung erforderlich**



Do., 17.07. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher

## **Frühstück im Bockenheimer Treff**

Genießen Sie ein gemütliches Beisammensein mit leckerem Essen, guten Gesprächen und einer entspannten Atmosphäre. Alle sind herzlich willkommen!

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



Di., 22.07. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis freitags davor

## **Waffelnachmittag**

Folgen Sie dem köstlichen Duft unserer hausgemachten Waffeln und seien Sie Gast im Bockenheimer Treff. Unsere Waffeln gibt es entweder klassisch mit Puderzucker oder wahlweise mit Vanilleeis und heißen Kirschen. Wir freuen uns auf Sie!

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



Do., 24.07. | 14:00 – 15:30 Uhr

## **Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre**

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

**Kontakt: Maritta Leiss, 069 97097571**

**! Anmeldung erforderlich**



**Do., 31.07. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 28.07.**

## **Pflegegrad und Antragstellung | Infovortrag**

Wenn die eigene Kraft nachlässt oder ein Angehöriger zunehmend auf Hilfe angewiesen ist, stellt sich oft die Frage: Wie bekommt man einen Pflegegrad – und was bedeutet das überhaupt? Nina Kammerer vom Sozialdienst erklärt, welche Leistungen es gibt und wie sie beantragt und eingesetzt werden können.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



**Di., 05.08. | 14:00 – 15:30 Uhr**

## **Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre**

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

**Kontakt: Maritta Leiss, 069 97097571**

**⚠️ *Anmeldung erforderlich***



**Mi., 13.08. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 06.08.**

## **ChatGPT – einfach und verständlich**

***Café Anschluss***

Sie bekommen in diesem Vortrag einen ersten Einblick in die spannende Welt der künstlichen Intelligenz am Beispiel von ChatGPT. Anhand einfacher Beispiele mit ChatGPT (Fragen stellen, Texte erstellen etc.) kann ein erstes Verständnis für die Möglichkeiten von KI entstehen.

**Kosten: 5 €**



**Mi., 20.08. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13.08.**

## **Spielenachmittag**

***AWO Ortsverein Bockenheim***

Ob Darts, Würfelspaß, Mensch ärgere dich nicht oder andere Gesellschaftsspiele – hier ist für alle etwas dabei. Kommen Sie vorbei, spielen Sie mit und haben Sie gemeinsam Spaß in geselliger Runde!

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

**Kontakt: Wolfgang Rüth, 061027999391,**

**awo-bockenheim@t-online.de**



**Do., 21.08. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher**

### **Frühstück im Bockenheimer Treff**

Genießen Sie ein gemütliches Beisammensein mit leckerem Essen, guten Gesprächen und einer entspannten Atmosphäre. Alle sind herzlich willkommen!

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



**Do., 21.08. | 14:00 – 15:30 Uhr**

### **Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre**

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

**Kontakt: Maritta Leiss, 069 97097571**

**! Anmeldung erforderlich**



**Di., 26.08. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher**

### **Ran an den Grill!**

Wir lassen die Kohlen für Sie glühen. Lassen Sie sich von den gewohnten Grillköstlichkeiten anlocken und verführen.

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



**Mi., 27.08. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 26.08.**

### **Wallanlagen vom Eschenheimer Turm bis zum Literaturhaus | Stadtpaziergang Teil 2**

**Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.**

Auf unserem Spaziergang durch den Ostteil der Wallanlagen erfahren Sie, wie es zu Frankfurts ältester Grünanlage kam und welche Geschichten hinter Gebäuden (z. B. Odeon, Tiefgarten) und Denkmälern (z. B. für den Erfinder des Telefons Philipp-Reis oder den „König von Frankfurt“ Simon Moritz Bethmann) stecken.

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

**! Treffpunkt: Eschenheimer Turm, vor dem Hotel Fleming**



**Di., 02.09. | 12:00 – 16:00 Uhr**

### **Kunstaussstellung – Farbe ins Leben**

Fünf Frankfurterinnen stellen aus. Die Ausstellung ist von Dienstag, den 02.09. bis Donnerstag, den 30.10. im Clubraum des Bockenheimer Treffs zu sehen. Besichtigungen sind dienstags bis donnerstags von 12 – 16 Uhr nach Anmeldung möglich.

**! Anmeldung erforderlich**



**Di., 02.09. | 14:00 – 15:30 Uhr**

### **Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre**

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele.

Wir freuen uns auf Sie!

**Kontakt: Maritta Leiss, 069 97097571**

**! Anmeldung erforderlich**



**Do., 04.09. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 29.08.**

### **Frankfurter Frauenzimmer – berühmt, berüchtigt, wichtig**

**Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.**

Elisabeth Schwarzhaupt, Lotte Specht oder die Nitribitt – alles Frauen, die im Gedächtnis der Stadt verankert sind. Von diesen und anderen Frauen, die aus Frankfurt stammten oder für diese Stadt wichtig waren erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis liebeswertes Frankfurt e.V.



**Sa., 06.09. | 14:00 – 16:30 Uhr**

### **Sticken im Bockenheimer Treff**

Mitglieder der Deutschen Stickgilde e.V. aus Frankfurt und Stick-Interessierte treffen sich zum Weiterarbeiten angefangener Werke, zu Gedankenaustausch, gegenseitiger Inspiration und aus Freude am Sticken. Anmeldung und Info: Christa Zimmermann

**Kontakt: Christa Zimmermann,  
ChristaZimmermann@web.de**

**! Anmeldung erforderlich, Speisen und Getränke bitte selbst mitbringen**



**Di., 09.09. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 02.09.**

### **Kaffeenachmittag mit selbstgebackenen Kuchenspezialitäten**

Kommen Sie zu unserem Kaffeenachmittag mit Marias selbstgebackenen Köstlichkeiten. Genießen Sie den Duft frischer und mit Liebe gebackener Kuchen in einer gemütlichen Atmosphäre. Ein Nachmittag zum Zusammenkommen, Plaudern und Genießen!

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



**Di., 16.09. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis freitags davor**

### **Waffelnachmittag**

Folgen Sie dem köstlichen Duft unserer hausgemachten Waffeln und seien Sie Gast im Bockenheimer Treff. Unsere Waffeln gibt es entweder klassisch mit Puderzucker oder wahlweise mit Vanilleeis und heißen Kirschen. Wir freuen uns auf Sie!

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



**Mi., 17.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 10.09**

### **Mobile Modeboutique**

Entdecken Sie Mode mal anders - mit der Mobilen Modeboutique! Genießen Sie in entspannter Atmosphäre die vielseitige Kollektion, lassen Sie sich individuell beraten und probieren Sie in Ruhe an. Dazu bieten wir Fingerfood und Getränke für das perfekte Einkaufserlebnis.

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



**Mi., 17.09. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 10.09.**

### **Flugplatz Rebstock | Infovortrag**

**AWO Ortsverein Bockenheim**

Referent Thomas Sock gibt spannende Einblicke in die Geschichte und Bedeutung des ehemaligen Flugplatzes Rebstock. Ein informativer Nachmittag für alle Geschichts- und Luftfahrtinteressierten!

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

**Kontakt: Wolfgang Rüth, 061027999391,  
awo-bockenheim@t-online.de**



**Do., 18.09. | 14:00 – 15:30 Uhr**

### **Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre**

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele.

Wir freuen uns auf Sie!

**Kontakt: Maritta Leiss, 069 97097571**

**⚠️ Anmeldung erforderlich**



**Di., 23.09. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher**

### **Ran an den Grill!**

Wir lassen die Kohlen für Sie glühen. Lassen Sie sich von den gewohnten Grillköstlichkeiten anlocken und verführen.

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



**Di., 23.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 22.09.**

### **Geheimnisse Frankfurts | ein Stadtspaziergang** *Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.*

Wissen Sie wo das Malakoff, der Schönbornhof oder das Haus zum Grimm-vogel sind? Alle nur einen Steinwurf von der Zeil entfernt und sicher schon oft gesehen, aber nie richtig wahrgenommen. Was es damit – und anderen sehenswerten Kleinigkeiten – auf sich hat, erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer.

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

**! Treffpunkt: vor der Hauptwache (Uhr)**



**Mi., 24.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 17.09**

### **Vortrag zu aktuellen Betrugsphänomenen** *Polizeipräsidentium Frankfurt, 13. Polizeirevier*

Unsere Schutzfrau vor Ort Polizeioberkommissarin Michelle Börstler und Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf klären über aktuelle Kriminalitätsphänomene, wie Trickbetrug & Trickdiebstahl auf und wie man sich dagegen wappnen kann.



**Di., 30.09. | 14:00 – 15:30 Uhr**

### **Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre**

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele.

Wir freuen uns auf Sie!

**Kontakt: Maritta Leiss, 069 97097571**

**! Anmeldung erforderlich**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>08:45 – 09:30 Uhr</b>	Reha-Sport - auf dem Stuhl oder im Stehen <b>Kosten: 10er-Karte für 60 €</b>
	<b>09:30 – 10:30 Uhr</b>	Rückenfit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule <b>Kosten: 10er-Karte für 60 €</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Spielemittwoch – an die Würfel, fertig, los!
<b>Donnerstags</b>	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 3 €</b>
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Handarbeiten in gemütlicher Runde, <b>14-tätig</b>
	<b>16:30 – 18:00 Uhr</b>	Yoga 55+ <b>Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €</b>
	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b>	Yoga für Berufstätige <b>Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €</b>
	<b>Freitags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>
	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Entspannungsinsel im Alltag <b>Kosten: 10er-Karte für 70 €</b>
	<b>15:00 – 15:45 Uhr</b>	Ballroom-Linedance (Kurs 1) <b>Kursgebühr für 6 Einheiten 30 € / Einzelstd. 7 €, 14-tätig</b>
	<b>15:30 – 17:00 Uhr</b>	Paartanz <b>Kursgebühr für 6 Einheiten 60 € p.P. / Einzelstunde 14 € p.P., 14-tätig</b>
	<b>16:00 – 16:45 Uhr</b>	Ballroom-Linedance (Kurs 2) <b>Kursgebühr für 6 Einheiten 30 € / Einzelstunde 7 €, 14-tätig</b>

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

## Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18-20  
60487 Frankfurt am Main

### Leitung

Judith Dahm  
Telefon: 069 299 807 2212  
judith.dahm@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



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