



Programm

Juli –  
August  
2025

# Aktiv im Gallus

in der Frankenallee  
und der Flörsheimer Straße



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** bzw. **Flörsheimer Straße** 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 AUGUST

---

Begegnungs- und Servicezentrum

## GALLUS

---



**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: 3 € 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.

**⚠ Weitere Termine 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 ein abwechslungsreiches 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 wieder 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 | 09:00 – 10:00 Uhr**

### **Wir tanzen Line! – Anfänger**

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Tanzen fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Einstieg in die Gruppe noch möglich. Und keine Angst: Wer gehen kann, kann auch tanzen!

**Kosten: 3 € pro Termin**

**⚠️ Noch freie Plätze! Jeden 2. und 4. Freitag im Monat.**



**Freitags | 10:15 – 11:30 Uhr**

### **Wir tanzen Line! – Fortgeschrittene**

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 mit Vorkenntnissen möglich.

**Kosten: 3 € pro Termin**

**⚠️ Jeden 2. und 4. Freitag im Monat.**



**Freitags | 15:00 – 16:00 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**

**⚠️ noch freie Plätze! Schnupperstunde kostenlos. Anmeldung erwünscht.**



**Do., 03.07. | 13:00 – 17:00 Uhr**

### **Sommerfest Hellerhof 2025**

**In Kooperation mit Engagement im Gallus, eine Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus**

Das jährliche Großereignis in der Hellerhofsiedlung: Feiern Sie mit uns den Sommer! Musiker Jörg Ratz sorgt für Stimmung. Es gibt Spiele, Bastelaktionen und Überraschungen. Grill-Leckereien, Salate sowie kalte und warme Getränke sind vorhanden. Auch in diesem Jahr bieten wir frisch zubereitete alkoholfreie Cocktails an.

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



**Mo., 05.05. | 17:30 – 18:30 Uhr**

### **Sprechstunde der Sozialbezirksvorsteher\*innen Gallus**

Sozialbezirksvorsteherinnen und Sozialbezirksvorsteher sind Ehrenbeamte der Stadt Frankfurt. Sie sind behilflich bei allen Kontakten zu Ämtern, bei Anträgen und Unklarheiten. Die Sprechstunde dient der ersten Kontaktaufnahme. Danach sind weitere individuelle Termine möglich.

Keine Anmeldung erforderlich.

**! Sprechstunde immer am ersten Montag im Monat.  
Die Sprechstunde im August entfällt.**



**Do., 10.07. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 14.07.**

### **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. Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

**! Denken Sie bitte an das Wetter angepasste Kleidung  
und nehmen Sie ausreichend Wasser mit. Die Wanderung findet  
bei (fast) jedem Wetter statt.**



**Sa., 12.07. | 13:00 – 14:45 Uhr**

### **AWO-Nachmittag: Rundgang durch die Hellerhofsiedlung AWO Ortsverein Gallus**

Viel gibt es zu sehen, viel gibt es zu berichten: Vom ersten Bauabschnitt der Arbeitersiedlung 1901 bis zur May-Siedlung 1930, mit Einbauküche, Bad und Fernwärmeheizung. Von Armengärten ohne Pflanzenerlaubnis, der „Wohnung für das Existenzminimum“ und, und, und. Es erwartet Sie ein interessanter Rundgang durch unser Quartier mit Thomas Sock.

**Kontakt: Thomas Sock, 069 731133, gallushistoriker@arcor.de**

**! Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle „Rebstöcker Straße“**



**Sa., 12.07. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **AWO-Nachmittag: Lichtbildervortrag zur Geschichte der Hellerhofsiedlung AWO Ortsverein Gallus**

Fortsetzung und Ergänzung zum Rundgang durch die Hellerhofsiedlung. Auch geeignet für alle Interessierten, denen der Rundgang zu anstrengend ist. Im Lichtbildervortrag gibt es viel zu sehen und zu erfahren zur Geschichte unserer Siedlung.

**Kontakt: Thomas Sock, 069 731133, gallushistoriker@arcor.de**

# 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**



---

**Mo., 14.07. | 17:00 – 19:00 Uhr**



### **Filmabend im Gallus – Sommerkino**

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.

---

**Do., 17.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 10.07.**



### **Führung durch die Baustelle der U-Bahn Linie U5**

***In Kooperation mit der Stadtbahn Entwicklung und Verkehrsinfrastrukturprojekte Frankfurt GmbH (SBEV).***

Im Europaviertel entsteht die Verlängerung der U-Bahnlinie U5. Bei einer Führung unter fachkundiger Anleitung erleben Sie die Großbaustelle live und erfahren Wissenswertes zum Tunnel- und U-Bahnbau. Die Führung ist nicht barrierefrei. Sicherheitsausrüstung wird gestellt.

**Teilnehmer\*innen: maximal 10**

**⚠ *Die Führung ist NICHT barrierefrei! Es handelt sich um eine echte Baustelle im Betrieb. Anmeldung unbedingt erforderlich!***

---

**Fr., 18.07. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 15.07.**



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

Heute: Rinder-Gulasch mit Spätzle und kleinem Salat

**Kosten: 7,50 €**



Mi., 30.07. | 17:30 – 19:30 Uhr

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

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**

**!** *Das Repair-Café Gallus findet immer am letzten Mittwoch im Monat statt. Anmeldung ist nicht erforderlich.*



Do., 14.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 12.08.

### **Sicher mobil mit dem Auto in Frankfurt in Kooperation mit der Deutschen Verkehrswacht – Verkehrswacht Frankfurt am Main e.V.**

Sie haben Ihren Führerschein seit 20, 30, 40 oder mehr Jahren?  
Sie möchten gerne weiterhin sicher mit dem Auto am Straßenverkehr teilnehmen? Friedrich Schmidt von der Verkehrswacht Frankfurt informiert Sie über Neuerungen und fordert Sie mit einem kleinen Quiz: „Hätten Sie’s gewusst?“ Ihre Fragen beantwortet er gerne.

**NEU!**



Fr., 15.08. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 12.08.

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

Heute: Sahne-Hering mit Pellkartoffeln

**Kosten: 7,50 €**



Mo., 18.08. | 17:00 – 19:00 Uhr

### **Filmabend im Gallus – Sommerkino**

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.



**Di., 19.08. | 18:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 15.08.**

**NEU!**

### **Pilates für Männer – Kurs am frühen Abend**

Pilates ist gesund, hält fit und macht Spaß. Durch ein gelenkschonendes Training werden Balance, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Rücken und Gelenke werden durch Stärkung der Tiefenmuskulatur stabilisiert. Pilates verbessert die Körperhaltung und reduziert Fehlhaltungen und Verspannungen.

**Kosten: 6 € pro Termin, 10er Karte 50 €; Teilnehmer\*innen: max. 15**

**! Pilates für Männer findet ab jetzt jeden Dienstagabend statt.**



**Do., 21.08. | 13:30 – 17:30 Uhr**

### **Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 5. Etappe**

Zu Beginn der fünften Etappe unserer Grüngürtel-Wandertour wandern wir durch Grünanlagen, wilde Ecken und viel Wald vorbei am Naturschutzgebiet „Enkheimer Ried“. Danach beginnt der steile Aufstieg am Berger Hang. Am höchsten Punkt angekommen verläuft ein angenehmer Panoramaweg bis fast in die Altstadt von Bergen.

**! Wanderstrecke 7,9 km. Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter statt. Bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk denken.**



**Sa., 23.08. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **AWO-Nachmittag**

**AWO Ortsverein Gallus**

Fröhlicher AWO Nachmittag mit Bingo. Wie immer mit Preisen aus dem Lostopf.

**Kontakt: Thomas Sock, 069 731133**



**Mi., 27.08. | 17:30 – 19:30 Uhr | Anmeldung nicht erforderlich**

### **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.**

**! Das Repair-Café Gallus findet immer am letzten Mittwoch im Monat statt.**



**Fr., 29.08. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 26.08.**

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

Heute: Unser Klassiker: Backfisch mit Kartoffelsalat.

**Kosten: 7,50 €**



# 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!**

[www.frankfurter-plattform-55plus.de](http://www.frankfurter-plattform-55plus.de)

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



**FRANKFURTER  
VERBAND**



**Montags | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Kartenspielen am Nachmittag**

Hier werden die Karten gemischt. Alles dreht sich um Karo, Herz, Pik und Kreuz. Bekannte und unbekannte Kartenspiele stehen auf dem Programm. Karteln Sie mit.

**!** *Die Kartenbegeisterten freuen sich über neue Mitspieler.*



**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**

### **Spieelnachmittag**

Am Dienstagnachmittag rollen die Würfel, Karten werden gemischt und Gesellschaftsspiele gespielt. Spielen Sie mit. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen.



**Mittwochs | 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Sitzgymnastik mit anschließender Babblerunde**

Eine halbe Stunde lang Gymnastik im Sitzen und eine halbe Stunde lang unterhalten über alles mögliche. Probieren Sie es aus. Schnupperstunde kostenlos. Themen für die Babblerunde werden gemeinsam überlegt.

**Kosten: 2 €**

**NEU!**



**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., 02.07. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 30.06.**

### **Frühstückszeit**

Es ist wieder soweit: Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Mit den Nachbarn im Begegnungszentrum frühstücken statt alleine in der eigenen Wohnung. Heute gibt es Rührei – auf Wunsch mit Speck – und weitere Leckereien.

**Kosten: 6 €**



**Mi., 09.07. | 14:00 Uhr**

### **Spiele-Klassiker: ACTIVITY!**

Wir laden ein zum Activity Nachmittag. Wer kennt es nicht? Ein Klassiker unter den Brettspielen. Activity ist lustig, interessant und macht sehr viel Spaß. Auch Anfänger sind herzlich willkommen. Activity ist leicht zu erlernen. Verbringen Sie einen tollen und vergnüglichen Nachmittag.

**NEU!**



**Do., 10.07. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 08.07.**

### **Frischer Fisch mit Beilage**

Wieder da: unser Fischessen mit frischem Fisch.

**Kosten: 7,50 €**

**! An diesem Tag schließt die Cafeteria schon um 14:00 Uhr.**



Mi., 16.07. | 14:30 Uhr

### **Vorsicht – Betrug! Achtung – Abzocke!**

In letzter Zeit kam es vermehrt zu Betrügereien an der Haustür, am Telefon und im Internet. Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf, im Polizeipräsidium Frankfurt zuständig für Seniorenprävention, klärt in einem Vortrag über die aktuellen Maschen der Betrüger auf und gibt Tipps, wie Sie sich schützen können.



Fr., 18.07. | 17:00 – 18:00 Uhr

### **Gemeinsames Singen – begleitet mit Akkordeon**

Zusammen singen wir alte Volkslieder und alles, was uns gefällt und wecken schöne Erinnerungen. Eine Stunde für Kopf, Herz und Seele. Singen Sie mit!

**Kosten: 5 €**

! *Das gemeinsame Singen findet zunächst bis zum 15.8. jeden Freitag statt.*

**NEU!**



Do., 24.07. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 08.07.

### **Frischer Fisch mit Beilage**

Wieder da: unser Fischessen mit frischem Fisch.

**Kosten: 7,50 €**

! *An diesem Tag schließt die Cafeteria schon um 14:00 Uhr.*



Mi., 06.08. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 30.06.

### **Frühstückszeit**

Es ist wieder soweit: Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Mit den Nachbarn im Begegnungszentrum frühstücken statt alleine in der eigenen Wohnung. Wie immer reichhaltig und lecker.

**Kosten: 6 €**



Mi., 20.08. | 12:00 – 16:30 Uhr

### **Sommerfest in der Flörsheimer**

*in Kooperation mit Engagement im Gallus, eine Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus*

Gute Sachen vom Grill, gutes zum Trinken, gute Musik von Jörg Ratz, viel Spaß und gute Laune beim Sommerfest hier in der Flörsheimer. Schauen Sie vorbei und feiern Sie mit uns!

! *Wir freuen uns über Ihre Kuchenspende!*



# Frankfurter Plattform 55+

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen. Über diese Plattform kann man im Bereich „Bildung & Begegnung“ als auch für den Bereich „Beratung & Hilfe“ passende Angebote in der Nähe finden.

## Das zentrale Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungs- angeboten für ältere Menschen.

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Projekt der VHS Frankfurt am Main und einem Netzwerk von über 50 Institutionen und Organisationen. Das Netzwerk ermöglicht ein breites Spektrum an Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangeboten.



Auf dem 14. Deutschen Seniorentag im April 2025 wurde die **Frankfurter Plattform 55+** im Rahmen des Wettbewerbs „Kommunal.Digital.Genial“ ausgezeichnet.



[frankfurter-plattform-55plus.de](https://frankfurter-plattform-55plus.de)



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 Herzheimer Straße
- Freitags**     **09:00 – 10:00 Uhr**  
Wir tanzen Line! Anfänger,  
*2. und 4. Freitag im Monat*
- 10:15 – 11:30 Uhr**  
Wir tanzen Line! Fortgeschrittene,  
*2. und 4. Freitag im Monat*
- 15:00 – 16:00 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

### Flörsheimer Straße

- Montags**     **14:00 – 17:00 Uhr**  
Kartenspielen am Nachmittag
- Dienstags**   **09:00 – 10:00 Uhr**  
Gymnastik 60+ der VHS
- 11:00 – 13:00 Uhr**  
Kreativgruppe
- 14:00 – 17:00 Uhr**  
Spielemittwoch
- Mittwochs**   **11:00 – 12:00 Uhr**  
Sitzgymnastik mit  
anschließender Babbelrunde
- Freitags**     **11:30 – 12:30 Uhr**  
Yoga mit dem Stuhl
- 17:00 – 18:00 Uhr**  
Gemeinsames Singen –  
begleitet mit Akkordeon



### Begegnungszentrum Flörsheimer Straße

Flörsheimer Straße 16  
60326 Frankfurt am Main

#### Leitung

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

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
**[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**