Programm
Juli – August
2025

Aktiv in Heddernheim

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 Heddernheim** 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

UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST

Montags | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Sitzgymnastik

Gemeinsam bewegen macht Spaß! Sie können Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer schon durch leichte Übungen im Sitzen fördern.
Kursleitung: Karin Eberbach

Kosten: 4 €

Montags | 11:15 – 12:15 Uhr

Gitarrengruppe

Wir sind „fortgeschrittene“ Anfänger*innen und üben zusammen die Begleitung unserer Lieblingslieder. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 4 €

Montags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Stadtteiltreff Aßlarer Straße

Freuen Sie sich auf den Austausch mit netten Menschen und ein abwechslungsreiches Programm. Erleben Sie inspirierende Lesungen, spannendes Bingo, fröhliche Feste, belebende Gymnastik und unterhaltsames Gedächtnistraining.

Kosten: 3 €

Dienstags | 14:30 – 17:00 Uhr

Wir spielen Rommé, Skat und mehr

Wir treffen uns in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen zu Karten- und Brettspielen. Probieren Sie es einfach aus und entdecken Sie die Freude am Spiel neu!

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen, zzgl. 1 €

Mittwochs | Anmeldung erforderlich

Aktivclub Heddernheim

Wir sind gemeinsam aktiv und richten uns nach den Wünschen der Gruppe. Manchmal organisieren wir Vorträge, manchmal Führungen und Ausflüge. In und um Frankfurt gibt es schließlich noch viel zu entdecken!
Weitere Informationen und genaue Uhrzeiten werden in einem separaten Aktiv-Programm bekannt gegeben.

Kosten: abhängig vom Ausflugsziel

(!) Die Uhrzeit variiert abhängig von der Aktivität.
Am 16.07. und am 30.07. fällt der Aktivclub aus.

Donnerstags | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Gedächtnistraining

Wir machen abwechslungsreiche Übungen, um Ihre geistige Fitness zu erhalten und zu fördern. Machen Sie mit und erleben Sie, wie viel Spaß es macht, den Geist fit zu halten!

Kosten: 4 €

Teilnehmer*innen: 12

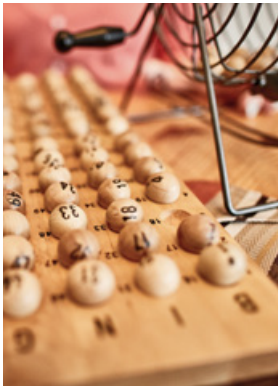
(!) Am 31.07. und am 06.08. fällt das Gedächtnistraining aus.

Freitags | 13:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Lotsenbüro

Ob das passende Ehrenamt, Fragen rund ums Alter oder die richtige Anlaufstelle für spezielle Anliegen – wir sind für Sie da! Vertraulich und persönlich. Vereinbaren Sie einfach einen Termin.

(!) Am 29.07. findet kein Lotsenbüro statt.



Di., 01.07. | 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Leben mit Demenz e.V.

Im Gesprächskreis für pflegende Angehörige haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz moderiert.

(!) Bei Personen, die neu teilnehmen möchten, bitten wir um ein Vorgespräch.

Mi., 02.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Über 25 Jahre Aktivclub Heddernheim – wir erinnern uns

Vor mehr als 25 Jahren wurde der Aktivclub Heddernheim gegründet. Wir erinnern uns an die vielen schönen Ausflüge und Aktivitäten, die wir zusammen erlebt und genossen haben.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen, Gastobulus 3 €.

Fr., 04.07. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co

Tauschen Sie sich bei Kaffee und Kuchen über ihre digitalen Erfahrungen aus. Wir helfen Ihnen beim Üben im Umgang mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Mo., 07.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

BINGO

Oft gespielt – immer wieder gut! Mit etwas Glück und Konzentration gibt es einen Preis zu gewinnen.

Kosten: 3 €

Mo., 07.07. | 18:30 – 20:00 Uhr

Boomer-Treff

Wir von der Generation der sogenannten Baby-Boomer kommen zwar langsam in die Jahre, sind aber noch schwer aktiv. Monatlich treffen wir uns, um uns auszutauschen und gemeinsame Unternehmungen zu planen.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Mi., 09.07. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Führung durch den Botanischen Garten in Frankfurt

Bei einer 90-minütigen Führung bekommen Sie Eindrücke von der Vegetation der gemäßigten Zonen mit ihren typischen Pflanzenarten. Staunen Sie dabei ebenso über den mitteleuropäischen Buchenwald wie über nordamerikanische und asiatische Wälder. Ein Highlight des Gartens ist der Arzneipflanzengarten.

Kosten auf Anfrage.

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Mi., 09.07. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Heddernheim im Wandel

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in wunderschöne, wieder verwendbare Schätze. Außerdem unterstützen wir Sie bei der Umsetzung Ihres eigenen Nähprojekts. Entdecken Sie bei uns die Freude am Nähen (wieder) neu und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Kosten: 3 €

Do., 10.07. | 14:00 – 16:00 Uhr

Schenken statt Wegwerfen!

Heddernheim im Wandel

Haben Sie Freude am Stöbern und Plaudern in unserem Schenk- und Tauschcafé. Wir tauschen und verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke und Haushaltswaren. Wir machen anderen eine Freude und tragen zur Müllvermeidung und Nachhaltigkeit bei.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

(!) Wir nehmen nur gut erhaltene, unbeschädigte und gereinigte Kleidungsstücke und Haushaltsgegenstände an!

Heddernheim im Wandel

Mo., 14.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Leichte Bewegungsübungen

Wir machen sanfte Dehnungs- und Lockerungsübungen mit Musik zur Erhaltung der Beweglichkeit.

Kosten: 3 €

Di., 15.07. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir frühstücken zusammen

Freuen Sie sich auf ein umfangreiches, leckeres Frühstück in netter Runde. Lassen Sie sich von uns verwöhnen und genießen Sie die gesellige Atmosphäre!

Kosten: 5,50 €
Teilnehmer*innen: 18

Sa., 19.07. | 15:00 – 18:00 Uhr

Sommerfest

Wir feiern wieder unser Sommerfest auf der Wiese vor dem Begegnungszentrum. Für gute Live-Musik sorgt Tom Walther (Rock, Pop, Oldies). Genießen Sie unsere erfrischenden Getränke, Leckeres vom Grill, frische Salate sowie Kaffee und Kuchen und gute Unterhaltung.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Mo., 21.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Spaß mit kleinen Wort- und Zahlenspielen

Durch spielerische Herausforderungen mit Wörtern und Zahlen bringen wir unsere Gehirnzellen in Schwung. Außerdem wird noch unser Reaktionsvermögen gefördert. Eine Menge Spaß ist garantiert.

Kosten: 3 €

Mi., 23.07. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Heddernheim im Wandel

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in wunderschöne, wieder verwendbare Schätze. Außerdem unterstützen wir Sie bei der Umsetzung Ihres eigenen Nähprojekts. Entdecken Sie bei uns die Freude am Nähen (wieder) neu und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Kosten: 3 €

Do., 24.07. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Gemeinsam entdecken wir neue (und alte) Rezepte und lassen uns von den Jahreszeiten inspirieren. Anschließend lassen wir uns die Gerichte gemeinsam schmecken.

Kosten: 3 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf
Teilnehmer*innen: 4

Mo., 28.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Ei guude wie?

Das Buch „Hessisch wie es nicht im Wörterbuch steht“ von Hedwig Witte ist eine charmante und humorvolle Sammlung hessischer Mundart. Es entführt uns in die lebendige Sprachwelt Hessens und präsentiert einzigartige Begriffe und Redewendungen, die man in keinem gewöhnlichen Wörterbuch findet.

Kosten: 3 €

Mo., 04.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Darum ist es am Main so schön!

Wir machen ein interessantes Quiz mit Fragen über Frankfurt am Main aus dem bemerkenswerten Buch von Rolf Ohligschläger.

Kosten: 3 €

Di., 05.08. | 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Leben mit Demenz e.V.

Im Gesprächskreis für pflegende Angehörige haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz moderiert.

(!) Bei Personen, die neu teilnehmen möchten, bitten wir um ein Vorgespräch.

Mi., 06.08. | 10:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 30.07.

Ausflug mit Schifffahrt – Bacharach nach Bingen

Genießen Sie unvergessliche Momente auf unserer Rheinfahrt. Zuerst besuchen wir das bezaubernde Bacharach. Dort kehren wir in den historischen Posthof ein. Dann fahren wir mit dem Schiff vorbei an Burgen und Schlössern nach Bingen. Zum Abschluss kehren wir ins traditionsreiche Café Köppel ein.

Kosten: 35 € (Bus- und Schifffahrt).
Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.
Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung.

Abfahrtsorte und Zeiten:
10:00 Bad Vilbel
10:30 Kalbach Busbahnhof
10:45 Heddernheim Busbahnhof Nur mit Anmeldung und Vorauskasse!
Buchungsnr.: 22151-02-2025

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 Beratungsangeboten 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.

DigitalPakt Alter

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

FRANKFURTER VERBAND

Do., 07.08. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Gemeinsam entdecken wir neue (und alte) Rezepte und lassen uns von den Jahreszeiten inspirieren. Anschließend lassen wir uns die Gerichte gemeinsam schmecken.

Kosten: 3 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf
Teilnehmer*innen: 4

Fr., 08.08. | 12:30 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Unser Mittagessen im Begegnungszentrum

Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.

Unser Nachbar Hamidul zaubert für Sie köstliche Gerichte, inspiriert von der bengalischen Küche. Wir genießen das Buffet gemeinsam vor Ort. Wenn Sie die Speisen lieber mit nach Hause nehmen möchten, bringen Sie bitte Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit. Guten Appetit!

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Mo., 11.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Stilblüten aus Kindermund

Kinder haben eine wunderbare Art, die Welt zu sehen – und manchmal entstehen dabei unfreiwillig komische Stilblüten! Die Sprüche reichen von lustigen Missverständnissen über kreative Wortschöpfungen bis hin zu verblüffenden Weisheiten, die Erwachsene zum Schmunzeln bringen.

Kosten: 3 €

Mo., 11.08. | 18:30 – 20:00 Uhr

Boomer-Treff

Wir von der Generation der sogenannten Baby-Boomer kommen zwar langsam in die Jahre, sind aber noch schwer aktiv. Monatlich treffen wir uns, um uns auszutauschen und gemeinsame Unternehmungen zu planen.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Mi., 13.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

BINGO

Oft gespielt – immer wieder gut! Mit etwas Glück und Konzentration gibt es einen Preis zu gewinnen.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen, zzgl. 50 Ct pro Bingo Karte.

Mi., 13.08. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Heddernheim im Wandel

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in wunderschöne, wieder verwendbare Schätze. Außerdem unterstützen wir Sie bei der Umsetzung Ihres eigenen Nähprojekts. Entdecken Sie bei uns die Freude am Nähen (wieder) neu und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Kosten: 3 €

Do., 14.08. | 14:00 – 16:00 Uhr

Schenken statt Wegwerfen!

Heddernheim im Wandel

Haben Sie Freude am Stöbern und Plaudern in unserem Schenk- und Tauschcafé. Wir tauschen und verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke und Haushaltswaren. Wir machen anderen eine Freude und tragen zur Müllvermeidung und Nachhaltigkeit bei.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

(!) Wir nehmen nur gut erhaltene, unbeschädigte und gereinigte Kleidungsstücke und Haushaltsgegenstände an!

Sa., 16.08. | Anmeldung direkt vor Ort an dem Termin

Heddernheimer Reparaturcafé

Heddernheim im Wandel

Selber Reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer unterstützen Sie gerne bei der Reparatur Ihrer kleinen Elektrogeräte und bei kleineren Näharbeiten. Unter fachkundiger Anleitung lässt sich vieles wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen!

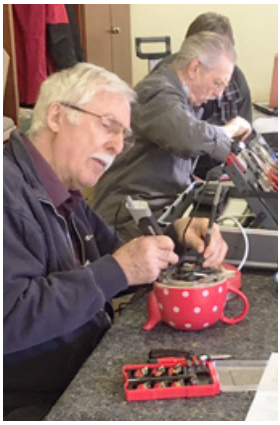
Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Mo., 18.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Übungen zum Gedächtnistraining

Wir machen zusammen kleine Übungen, um die geistige Fitness zu fördern.

Kosten: 3 €



Di., 19.08. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir frühstücken zusammen

Freuen Sie sich auf ein umfangreiches, leckeres Frühstück in netter Runde. Lassen Sie sich von uns verwöhnen und genießen Sie die gesellige Atmosphäre!

Kosten: 5,50 €

Teilnehmer*innen: 18

Mi., 20.08. | 09:45 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Hilfsmittel für ein selbstbestimmtes Leben im Alter

Wir bekommen eine 90 minütige Führung zum Thema Barrierefreiheit vom Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e.V.. In einer Modellwohnung erfahren wir, mit welchen Hilfsmitteln und Wohnraumanpassungen es möglich ist, auch mit Beeinträchtigungen ein barrierefreies und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Kosten: Das Ticket für den ÖPNV ist selbst zu zahlen.

Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

Teilnehmer*innen: 15

Do., 21.08. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Gemeinsam entdecken wir neue (und alte) Rezepte und lassen uns von den Jahreszeiten inspirieren. Anschließend lassen wir uns die Gerichte gemeinsam schmecken.

Kosten: 3 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf
Teilnehmer*innen: 4

Fr., 22.08. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co

Tauschen Sie sich bei Kaffee und Kuchen über ihre digitalen Erfahrungen aus. Wir helfen Ihnen beim Üben im Umgang mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Mo., 25.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Redensarten und ihre Bedeutung

Wir sprechen über Sprichwörter und Redensarten – und was dahinter steckt. Während viele davon vergessen sind und im Alltag kaum noch verwendet werden, sind andere noch immer im Gebrauch und den meisten Menschen bekannt.

Kosten: 3 €

Mi., 27.08. | 13:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 13.08.

Wir besichtigen die Europäische Weltraumorganisation ESA

Wir fahren nach Darmstadt und machen einen 90-minütigem Rundgang auf dem Gelände des Satellitenkontrollzentrums. Bei laufendem Betrieb besichtigen wir den Hauptkontrollraum und verschiedene Satellitenmodelle. Erleben Sie, wie die ESA den Weltraum erforscht und schützt.

Kosten: Die Führungsgebühr und die Kosten für den ÖPNV sind selbst zu tragen.
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
Teilnehmer*innen: 20; Buchungsnr.: 22155-08-01

(!) Der Zutritt wird nur nach Vorlage eines gültigen Reisepasses oder Personalausweises gestattet.

Do., 28.08. | 19:00 – 21:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Literatur und Musik zu Goethes Geburtstag

Zu Goethes Geburtstag bieten wir Musik und literarische Beiträge. Wir hören den Frankfurter Singer-Songwriter Harald Lange. Seine kurzweiligen Lieder beschreiben die ernsten und humorvollen Seiten des Lebens. Dazu servieren wir kulinarische Leckerbissen. Weitere Details zum Programm siehe Extra-Flyer.

Kosten auf Anfrage.

Fr., 29.08. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Gehirntraining mit leichten Bewegungen

Durch spielerische Bewegungsübungen und kognitive Aufgaben werden die Gehirnleistung und die körperliche Fitness verbessert. Wir fördern dadurch unsere Konzentration, Kreativität und Stressresistenz. Das Training macht Spaß und umfasst zwei weitere Termine am 05.09. und 12.09.25.

Kosten: 15 € für 3 Termine

Fr., 29.08. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Heddernheimer Musiksalon

Im Heddernheimer Musiksalon haben wir Freude beim gemeinschaftlichen Singen. Wir singen unsere Lieblingslieder und werden dabei mit Klavier, Gitarre und Akkordeon begleitet. Liedermappen stehen zur Verfügung, und ein kleiner Imbiss rundet das Erlebnis ab.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

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

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

FRANKFURTER VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**10:00 – 11:00 Uhr**	Sitzgymnastik **Kosten: 4 €**
	11:15 – 12:15 Uhr	Gitarrengruppe **Kosten: 4 €**
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Aßlarer Straße **Kosten: 3 €**
Dienstags	**14:30 – 17:00 Uhr**	Wir spielen Rommé, Skat und mehr **Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen, zzgl. 1 €**
Mittwochs		Aktivclub Heddernheim **Kosten: abhängig vom Ausflugsziel**
Donnerstags	**10:30 – 12:00 Uhr**	Gedächtnistraining **Kosten: 4 €**
Freitags	**13:00 – 15:00 Uhr**	Lotsenbüro

Cafeteria
Dienstags
14:30 Uhr bis
16:30 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main

Leitung
Sybille Vogl
Telefon: 069 299 807 2218
sybille.vogl@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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