Programm
August – September 2025

Aktiv in Hausen

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 **Begegnungszentrum Hausen** 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 AUGUST BIS SEPTEMBER

Montags | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Varieté Theater – Ein Theaterkurs mit Zirkuselementen

Hereinspaziert in den Kurs für Menschen 60+, die Freude am Theaterspielen haben. Erlernen Sie die Grundlagen des Schauspielens, des Improtheaters und der Clownerie.

Wagen Sie etwas Neues, trainieren Sie Kopf & Körper.
Vorkenntnisse? Brauchen Sie nicht!
Kursleitung Katrin Skok ist Theaterpädagogin.
Kosten: 6 € pro Termin

(!) Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Montags | 19:00 – 20:30 Uhr

Solotanz – Linedance

Für alle Menschen, die Spaß am Tanzen haben. Gerne können Sie ohne Vorkenntnisse am Kurs teilnehmen. Einen Tanzpartner oder eine Tanspartnerin brauchen Sie nicht, da man nicht in Paaren tanzt.

Der Unterricht wird von dem qualifizierten Tanzlehrer Dieter Lauer angeleitet.
Kosten: 5 €

Dienstags | 10:00 – 12:00 Uhr

NEU!

Mal- & Zeichenkurs für Anfänger bis Mittelstufen-Niveau

Hurra! Endlich können wir wieder einen Malkurs anbieten!
Die Künstlerin Insook Richter, Absolventin der Städel Abendschule, wird Sie in die Welt der Farben und Formen entführen.

Probieren Sie verschiedene Maltechniken aus und entdecken Sie Ihre Kreativität. Wir freuen uns auf reges Interesse!
Kosten: 5 € ohne Matrial

(!) Bitte bringen Sie Ihre Materialien mit, soweit vorhanden!

Dienstags | 19:30 – 21:00 Uhr

VHS Hatha Yoga

VHS Frankfurt

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperbewegungen und – haltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Sie Muskeln und Bänder, mobilisieren Sie Wirbelsäule und Gelenke. Mit Yoga können Sie in jeder Lebensphase beginnen!

(!) Der neue Kurs beginnt am 19.08.
Dies ist ein Angebot der VHS. Info-Telefon 069 212 71501

Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Bei einem ganzheitlichen Gedächtnistraining werden alle Sinne und beide Gehirnhälften mit einbezogen. Es verbessert die Durchblutung im Gehirn und steigert dadurch die allgemeine Lern- und Merkfähigkeit.

Ein schöner Nebeneffekt dabei ist: Es macht Spaß!
Kursleitung: Katrin Skok
Kosten: 3,50 € pro Termin

(!) Bitte bringen Sie einen Schreibblock und Stifte mit!

Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Rücken-Fit – Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule | Kurs 1

Ein gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers mit Bettina Citino. „Dehnen, Kräftigen, Schmerzen reduzieren“, so lautet das Motto des Rückenfit-Kurses.

Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.
Kosten: 6 € pro Termin, der Kurs wird als Block bezahlt

(!) Bitte melden Sie sich an.

Mittwochs | 11:15 – 12:15 Uhr

Rücken-Fit – Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule | Kurs 2

Auch unser zweiter Kurs mit Bettina Citino ist ein gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers.
Kosten: 6 €

(!) Bitte melden Sie sich an.

Donnerstags | 10:00 – 11:45 Uhr

Das Themen-Frühstück & Stadtteiltreff

Das Themen-Frühstück & Stadtteiltreff, bietet ein vielseitiges Programm. Nach einem gemeinsamen Frühstück widmen wir uns spannenden Themen, wozu auch immer wieder Referent*innen eingeladen werden.

Wir freuen uns über neue Interessent*innen!

Kosten: 4 €

(!) Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an!
Das aktuelle Programm wird gerne per E-Mail verschickt!

Donnerstags | 14:00 – 15:00 Uhr

Lotsenbüro

Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden? Wir verstehen uns als Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge & behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben.

Wir unterstützen und vermitteln Sie gegebenenfalls an Fachstellen weiter.

(!) Bitte melden Sie sich für einen Beratungstermin telefonisch an!

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!

Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel.: 069 299 807 2353
Christine Fischer Tel.: 069 299 807 2352
ehrenamt@frankfurter-verband.de

FRANKFURTER VERBAND

Donnerstags | 15:00 – 16:00 Uhr

Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen

Der Kurs bietet Ihnen ein gezieltes Krafttraining, Übungen zum Trainieren der Beweglichkeit und der Rückenmuskulatur und das alles locker vom Hocker. Angeleitet von Sabine Blesching können Sie in fröhlicher Runde, Körper und Geist bewegen.

Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist immer möglich!

Kosten: 5 € pro Termin

Do., 21.08. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 19.08.

NEU!

Trickbetrug, Schockanrufe und andere Tricks – Themen-Frühstück & Stadtteiltreff

Betrüger haben unterschiedliche perfide Varianten entwickelt, um an die Ersparnisse von Senior*innen zu gelangen. Sie nutzen gezielt die Gutmütigkeit und Hilfsbereitschaft älterer Menschen aus.

Unser neuer Schutzmann vor Ort, Herr Klein, gibt uns Tipps gegen Schockanrufe und den Enkeltrick.

Kosten: 4 € für das Frühstück

(!) Die Veranstaltung findet im Rahmen des Themenfühstücks & Stadtteiltreff Hausen statt! Bitte melden Sie sich verbindlich an!

Mi., 24.09. | 14:00 – 15:30 Uhr

Gedächtnistraining mit Zirkuselementen – Aktionswochen Älter werden

Ganzheitliches Gedächtnistraining ist eine Methode, um auf vielfältige Weise unseren Kopf zu trainieren. Heute setzen wir dabei auf kreative Zirkusmaterialien!

Lassen Sie sich überraschen, wie spielerische Übungen nicht nur das Gehirn fordern, sondern auch Freude und Spaß in den Lernprozess bringen.

(!) Bitte bequeme Kleidung anziehen! Um eine verbindliche Anmeldung bis zum 22.09. wird gebeten!

Do., 25.09. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 22.09.

Café Gold – der Cafétreff im Viertel

Willkommen im Café Gold, unserem Treffpunkt für die Nachbarschaft und die Besucher*innen unseres Begegnungszentrums.

Das Café „Gold“ verwandelt sich für Sie in eine gemütliche Klönstube, heitere Klaviermusik lädt zum mitsingen ein und dazu wird Kaffee und Kuchen gereicht! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 4,50 € für 1 Stück Kuchen und Kaffee

(!) Das Café findet immer einmal im Monat donnerstags statt! Nicht im August! Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung!

Do., 25.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 23.09.

Hausnotruf – Themen-Frühstück & Stadtteiltreff

Heute haben wir Besuch von Frau Duru, die für den Frankfurter Verband den Hausnotruf leitet. Sie erklärt uns, wie der Notruf funktioniert, warum es ratsam ist einen Hausnotruf zu nutzen, und wird Fragen rund um das Thema beantworten.

Kosten: 4 € für das Frühstück

(!) Die Veranstaltung findet im Rahmen des Themen-Fühstück & Stadtteiltreff Hausen statt! Bitte melden Sie sich verbindlich an!

Do., 25.09. | 15:00 – 16:00 Uhr

NEU!

Sturzprophylaxe! Fest auf beiden Beinen stehen! – Aktionswochen Älterwerden

Der Kurs mit Sturzprophylaxe-Trainerin Sabine Blesching, umfasst vielfältige Übungen, die speziell auf die Sturzprävention ausgerichtet sind.

Zusätzlich erhalten Sie wichtige Informationen zu Risikofaktoren und Tipps zur Gestaltung eines sicheren Wohnumfelds.

Kosten: 5 €

(!) Bitte in Sportbekleidung teilnehmen! Anmeldung bis zum 22.09.

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**10:00 – 11:30 Uhr**	„Varieté Theater“ – Ein Theaterkurs mit Zirkuselementen **Kosten: 6 € pro Termin**
	19:00 – 20:30 Uhr	„Solotanz“ Linedance **Kosten: 5 €**
Dienstags	**10:00 – 12:00 Uhr**	Mal- & Zeichenkurs für Anfänger bis Mittelstufen Niveau **Kosten: 5 € ohne Matrial**, ***ab 02.09.25***
	19:30 – 21:00 Uhr	VHS Hatha Yoga
Mittwochs	**10:00 – 11:00 Uhr**	Ganzheitliches Gedächtnistraining **Kosten: 3,50 € pro Termin**
	10:00 – 11:00 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 1 **Kosten: 6 € pro Termin, der Kurs wird als Block bezahlt**
	11:15 – 12:15 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2 **Kosten: 6 €**
Donnerstags	**10:00 – 11:45 Uhr**	Das Themen-Frühstück & Stadtteiltreff **Kosten: 4 €**
	14:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro
	15:00 – 16:00 Uhr	Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen **Kosten: 5 € pro Termin**

Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15
60488 Frankfurt am Main

Leitung
Katrin Skok
Telefon: 069 299 807 2228
katrin.skok@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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