



**Programm  
September –  
Oktober  
2025**

# **Aktiv in Preungesheim**



**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 Preungesheim** 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 SEPTEMBER BIS OKTOBER

---



**Di., 02.09. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Gesprächszeit – über das nördlichste Bundesland**

Peter Döpfer berichtet viel Interessantes zum Hintergrund und der Geschichte Schleswig-Holsteins und dem Nachbarland Dänemark. Aus der Vergangenheit bis zur heutigen Zeit.

---



**Di., 09.09. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Hackfleisch unterm Oberhemd | Lesung 2. Teil**

Unterhaltsame Anekdoten der Autogrammjägerin Brigitte Völkel. Frau Völkel erzählt aus ihrem Buch über die Erlebnisse beim Treffen mit prominenten Persönlichkeiten.

---



**Do., 25.09. | 11:00 – 14:00 Uhr**

### **Gemeinsam kochen – gemeinsam essen**

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat verschiedene Rezepte ausprobiert.

Barbara Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei. Wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 6 €**

---



**Fr., 26.09. | 18:00 – 21:00 Uhr**

### **Disco 60+**

Bringen Sie Spaß am Tanzen mit und lassen Sie sich von unserem gutgelaunten DJ Ralf mitreißen! Bei flotten Hits und Ihren Musikwünschen. Für alle, die neue Kontakte knüpfen, Freunde treffen oder sich auf der Tanzfläche austoben möchten.

Ein Abend voller Musik und Spaß!

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





**Di., 30.09. | 11:00 – 16:00 Uhr**

### **Ausflug zum Bethmannpark / Chinesischer Garten**

Mit dem Chaffeurservice Fahrt zur Berger Strasse. Dort gemeinsames Mittagessen in einem italienischen Restaurant in der Nähe.

Im Anschluss freie Zeit zum erkunden des Parks. Zum Ausklang beim Besuch eines kleinen Cafès.

**Kosten: 8 € für die Fahrt,**

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



**Di., 07.10. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Mitsingkonzert im Herbst**

Singen Sie gerne oder wollen einfach nur zuhören? Singen macht Spaß und tut gut. Sibylle Glaab begleitet die Lieder mit Gesang und der Gitarre.

**Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Di., 14.10. | 14:30 – 17:00 Uhr

### **Schenk- und Tauschcafé**

Haben Sie Spaß am Stöbern? Kleidung, Schmuck und Haushaltsgegenstände in gutem Zustand werden verschenkt bzw. getauscht. So machen Sie sich selbst und anderen eine Freude und vermeiden Müll.

Genießen Sie dabei selbstgebackenen Kuchen in geselliger Runde.

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



Di., 21.10. | 11:00 – 16:30 Uhr

### **Ausflug zum Frankfurter Hausberg**

Mit dem Chaffeurservice Fahrt zum Lohrberg. Dort gemeinsames Mittagessen in der „Lohrbergschänke“.

Im Anschluss freie Zeit zum erkunden des Weinhangs und/oder Besuch des Main-Äppel-Hauses.

**Kosten: 8 € für die Fahrt,**

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

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**



**Do., 23.10. | 17:30 – 19:00 Uhr**

### **Progressive Muskelentspannung (PME)**

NEU! Donnerstags ab 23.10.2025! PME ist eine leicht lernbare, wirksame Entspannungsmethode und eignet sich für Menschen jeden Alters. Über das An-/Entspannen einzelner Muskeln kommen Sie achtsam mit Ihrem Körper in Kontakt. Lernen Sie Stress abzubauen und Lebensfreude zu erlangen.

Wir üben im Kurs verschiedene Kurz- und Langformen der PME kombiniert mit Achtsamkeits- und Bewegungsübungen. Die gesetzlichen Krankenkassen fördern diesen zertifizierten Gesundheitskurs.

Rückfragen gerne bei der Kursleiterin Susanne Müllner unter 069 308 9622.

**Kosten: 155 € für 8 Termine**

**NEU!**



**Di., 28.10. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Streifzug durch alte Frankfurt | Teil 1**

Thomas Sock, ein Stadtteilhistoriker und Hobby-Fotograf zeigt historische Bilder und berichtet aus der Zeit in Frankfurt von 1860 beginnend bis zum Anfang des 1. Weltkrieges.

**Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck**



**Do., 30.10. | 11:00 – 14:00 Uhr**

### **Gemeinsam kochen – gemeinsam essen**

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat verschiedene Rezepte ausprobiert. Barbara Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei. Wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 6 €**



# 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**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags**     **14:30 – 16:30 Uhr**     Treffen der an Parkinson Erkrankten und ihren Angehörigen,  
*monatlich*
- 18:00 – 19:00 Uhr**     „Tai Chi & Qi Gong“ – zertifizierter Gesundheitskurs  
**Kosten: 90 €**
- Dienstags**    **15:00 – 17:00 Uhr**     Stadteiltreff  
**Kosten: 10 € im Monat**
- 18:00 – 20:00 Uhr**     Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz,  
*monatlich*
- Mittwochs**   **10:00 – 12:00 Uhr**     Tanzgruppe 60+  
**Kosten: 4 € pro Termin**
- 19:00 – 20:00 Uhr**     Lachyoga- für mehr Freude und Lachen im Leben  
**Kosten: 3 €**
- Donnerstags** **11:00 – 14:00 Uhr**     Gemeinsam kochen – gemeinsam essen  
**Kosten: 6 €, monatlich**
- 15:30 – 17:00 Uhr**     Tanzen 55+/VHS Kurs mit Anja Engelhardt – **NEU** ab 18.09.
- 17:30 – 19:00 Uhr**     „Progressive Muskelentspannung“ – zertifizierter Gesundheitskurs – **NEU** ab 23.10.  
**Kosten: 155 € für 8 Termine**
- Freitags**     **09:30 – 11:30 Uhr**     Internationales Frauen-Frühstück  
**Kosten: 4 € pro Termin, 14-täglich**

## Begegnungszentrum Preungesheim

Jaspertstraße 11  
60435 Frankfurt am Main

### Leitung

Gabriele Wahn  
Telefon: 069 299 807 2242  
gabriele.wahn@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



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