



Programm
September –
Oktober
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



UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER



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, 069 212 705 01



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.**



Dienstags | 18:00 – 19:15 Uhr

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

! Beginn: 30.09., dann immer dienstags

NEU!



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

! 2. und 4. Freitag im Monat, noch freie Plätze!



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

! 2. und 4. Freitag im Monat



Do., 04.09. | 14:30 – 16:00 Uhr

Bingo mit Ingo

Zum Ende des Sommers eine neue Runde der beliebten Zahlenjagd mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr.

Kleine feine Preise zum Verspeise!

Kosten: 3 €



Mo., 08.09. | 17:00 – 19:00 Uhr

Filmabend im Gallus

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.



Fr., 12.09. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 08.09.

Kybernetik – Vernetzte Systeme: Führung durch die Ausstellung

In Kooperation mit der Kunststiftung der DZ-Bank

Kybernetik beschreibt die Steuerung und Kommunikation in lebenden Organismen und Maschinen. Die Ausstellung gliedert sich in vier Schwerpunkte:

Wahrnehmung und Sprache – Kommunikation als komplexes System;

Mensch und Computer – Kommunikation mit Maschinen;

Selbstorganisierte Systeme – Natur und Umwelt;

Soziale Systeme – Sich selbst durch sich selbst sehen.

! Wieder mit Berby Krägefsky!



Mo., 15.09. | 16:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 10.09.

Hilfe auf der letzten Reise – Kurs: Letzte Hilfe

In Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt

Am Ende wissen, wie es geht. Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen und Freunde macht uns oft hilflos. Uraltet Wissen zum Sterbebegleit ist uns schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs „Letzte Hilfe“ an.

Hier lernen Sie, was Sie für die Ihnen Nahestehenden ganz praktisch und konkret am Ende des Lebens tun können.

! Den Kurs leitet Christine Krause vom Würdezentrum Frankfurt.

NEU!



Mi., 17.09. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 15.09.

NEU!

ALLTAGSFIT!

Meine Wohnung – mein Fitness-Studio

Mal ehrlich: Wie oft haben Sie sich schon vorgenommen, dass Sie täglich etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun wollen? Und wie oft haben Sie es dann doch nicht gemacht? Weil: Irgendwas ist dazwischen gekommen. Wir stellen Ihnen Übungen vor, die Sie in Ihren Alltag integrieren und quasi nebenbei erledigen können. Gemeinsam überlegen wir, mit welchen Hilfsmitteln und Gegenständen aus dem Haushalt wir unsere „Fitnessgeräte“ improvisieren können.



Do., 18.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 01.09.

Führung durch die Klassikstadt Frankfurt

Die Klassikstadt Frankfurt ist der Hotspot im Rhein-Main-Gebiet für Autofans. Auf über 16.000 Quadratmetern des einzigartigen, denkmalgeschützten Fabrikareals in Frankfurt am Main können Sie täglich „automobile Kultur erleben“ und echte „Schätzchen“ bestaunen. Hier funkeln historische Schmuckstücke neben leistungsstarken Boliden.

Kosten: 10 €

Buchungsnr.: 11153-2025-0918

⚠ *Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung erforderlich.*



Fr., 19.09. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 17.09.

Mahlzeit!

Mittagstisch am Freitag

Heute: Putengeschnetzeltes mit Reis und kleinem Salat

Kosten: 7,50 €



Fr., 19.09. | 16:30 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 12.09.

NEU!

Sicher unterwegs – Workshop

In Kooperation mit dem Präventionsrat, Programm „Gewalt-Sehen-Helfen“

Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich angepöbelt werde?
Wie gehe ich Ärger nach Möglichkeit aus dem Weg, will mir aber nicht alles gefallen lassen? Wie kann ich mir Hilfe holen oder anderen helfen, ohne mich zu gefährden? In Rollenspielen probieren wir aus, was funktioniert und erarbeiten gemeinsam Lösungsmöglichkeiten und unterschiedliche Optionen.

Teilnehmer*innen: max. 20



Sa., 20.09. | 15:00 – 16:15 Uhr

NEU!

Pilates für Männer – Ausprobiertag

Pilates ist gesund, macht Spaß, hält fit und ist einfach zu erlernen. Pilates stärkt vor allem Rumpf und Körpermitte und ist – gerade für Männer – das ideale Fitnessstraining. Pilates-Coach Jürgen Kupcik zeigt den einfachen Einstieg. Tun Sie sich etwas Gutes: für Rücken, Haltung und Beweglichkeit. Probieren Sie es aus!

Kosten: Ausprobiertag kostenlos €; Teilnehmer*innen: max. 15

⚠️ *Anmeldung erforderlich!* „Pilates für Männer“-Kurs dienstags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr



Mi., 24.09. | 13:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 17.09.

Gut zu Fuß! Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel: Der Schäfersteinpfad

Im 15. Jahrhundert erhielt der von Kreuzrittern gegründete „Deutsche Orden“ ein Waldstück als Weideland. Es war mit 60 Grenzsteinen markiert. Entlang dieser Steine (49 sind bis heute erhalten geblieben) verläuft über 13 km der Schäfersteinpfad. Wem das zu lang ist: Nach 5,5 km gibt es in Neu-Isenburg die Möglichkeit auszusteigen. Weitere Informationen zu Treffpunkt und anderem bei der Anmeldung.

⚠️ *Bitte an geeignete Schuhe und angepasste Kleidung denken. Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter statt.*



Mi., 24.09. | 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.

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



Do., 25.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

Führung durch das Petri-Haus in Rödelheim

In Frankfurt Rödelheim findet sich ein echtes Kleinod. Das Petri-Haus liegt sehr idyllisch im Brentanopark, unmittelbar an der Nidda. Silke Wustmann führt uns durch das Häuschen, das 1820 von Georg Brentano zu einem klassizistischen Schweizerhaus umgebaut und im Jahr 2000 aufwendig restauriert und wiederaufgebaut wurde.

Kosten: 8 €

Buchungsnr.: 11153-2025-0925

! Das Petrihaus ist nicht barrierefrei.



Fr., 26.09. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

Friedlich vererben!?

In Kooperation mit der Stiftung Vorsorge

(Ver)erben führt oft zu Streit. Wie setze ich ein rechtsicheres Testament auf? Was muss ich beachten? Wie kann ich einen Streit ums Erbe vermeiden? Was passiert, wenn kein Testament vorliegt? Andreas Keßler, Fachanwalt für Erbrecht, informiert über wichtige Fakten im Erbrecht und beantwortet ihre Fragen.

**Kosten: Spende für die „Stiftung Vorsorge von Herrn RA Keßler
Teilnehmer*innen: max. 30**

NEU!



Mo., 29.09. | 14:30 – 15:30 Uhr

Besuch und Führung im Albert-Schweitzer-Zentrum in Offenbach

Gemeinsam mit dem Begegnungszentrum Nied

In diesem Jahr steht ein herausgehobenes Jubiläum an: Der 150. Geburtstag und der 60. Todestag Albert Schweitzers. Der Theologe, Philosoph, Musiker, Arzt und Friedensnobelpreisträger Dr. Albert Schweitzer war eine der bedeutendsten Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. In einer etwa 1-stündigen Führung erfahren wir viel über das Leben und Wirken dieses außergewöhnlichen Menschen.

Kosten: Fahrtkosten (RMV) sind selbst zu zahlen.

! Die Führung im Museum ist nicht barrierefrei.

Treffpunkt und Abfahrtszeit werden bei Anmeldung bekannt gegeben.



Do., 02.10. | 14:00 – 16:00 Uhr

Historischer Stadtspaziergang – Die Universitätskliniken

In Kooperation mit HistoSpaz – historischer Stadtspaziergang Frankfurt

Das Universitätsklinikum besteht aus 32 Fachkliniken und 20 Forschungsinstituten und beschäftigt ca. 4.000 Mitarbeiter. Das Klinikgelände umfasst knapp 460.000 m² mit 60 Gebäuden, verbunden durch ein etwa 27 km langes Wegenetz. Bei unserem spannenden Spaziergang werden Stiftungen und Stifter*innen vorgestellt, die die Grundlagen der Medizinischen Fakultät legten. Wir lernen Forscher*innen und Mediziner*innen kennen, die in der Frankfurter Medizingeschichte eine herausragende Rolle spielten.

Kosten: HistoSpaz bittet um eine Spende zugunsten des Kinderzirkus Zarakali.

⚠ *An einigen Stationen auf dem Gelände der Klinik werden Pausen eingelegt und historische Fotos und Dokumente gezeigt.*



Do., 09.10. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 05.10.

Oktoberfest im Gallus – uff frankforderisch!!!

Auch in Frankfurt wird deftig gefeiert! Mit Handkäs mit ordentlich Musik, mit Spundekäs un Grie' Soß, verschiedene Sorten Ebbelwei und und und. Natürlich gibt's auch andere Getränke. Unser „Hausmusiker“ Jörg Ratz sorgt für tolle Musik. Für die tolle Stimmung sorgen wir und lassen ordentlich die Kuh fliegen.

Kosten: 9 €

⚠ *Eintritt inkl. Kaffee, Kuchen, Ebbelwei-Probe, Essen und Musik.*



Do., 16.10. | 13:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 09.10.

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel | 6. Etappe

Windige Höhen und ein Weinberg. Der höchste Punkt der Tour liegt auf dem Heiligenstock: weite Streuobstwiesen, romantische Ruinen und manchmal sogar Schafe. Lohrberg mit Skylineblick und Weinberg sowie Heilsberg mit Feldern und Taunusblick sind weitere Höhepunkte. Etwa 9 km wandern wir von Bergen nach Berkersheim.

⚠ *Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter statt.*

Bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk denken.



Fr., 17.10. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 15.10.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Unser Klassiker: Backfisch mit Kartoffelsalat

Kosten: 7,50 €



Mo., 20.10. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 13.10.

Toni und Helene – Filmabend im Gallus

Im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen

Alter, Krankheit, menschenwürdiges Sterben – das Roadmovie zeigt großes Feingefühl im Umgang mit den „letzten Fragen“, die sich Menschen zwangsläufig stellen müssen. Im Anschluss findet ein Filmgespräch zum Thema „Wünsche für das Lebensende“ statt.



Mi., 29.10. | 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.

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



Do., 30.10. | 14:30 – 16:00 Uhr

Bingo mit Ingo

Der Herbst ist da und die rasante Zahlenjagd mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr geht in eine neue Runde. Kleine feine Preise zum Verspeise. Diesmal: Süßes und Saures!

Kosten: 3 €



Fr., 31.10. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 29.10.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Krautwickel Serbische Art (Sarma) mit Kartoffelpüree

Kosten: 7,50 €



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, 069 212 715 01



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 Babbelrunde

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 Babbelrunde 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!



Freitags | 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 €



Mi., 10.09. | 14:30 Uhr

Demenz – wie damit umgehen? – wie damit leben?

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Wie erkenne ich eine Demenzerkrankung? Wie kann ich damit besser zurecht kommen? Wie gehe ich mit Menschen in meinem Umfeld um, die an Demenz erkrankt sind? Und wo bekomme ich Hilfe? Diese und weitere Fragen beantwortet Frau Fahra Mazlaghani in ihrem Vortrag über Demenz.

! keine Anmeldung erforderlich



Sa., 13.09. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 08.09.

Flohmarkt in der Flörsheimer

Unser Herbstflohmarkt! Sie haben Sachen, die Sie loswerden wollen? Dann haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie spenden Ihre Sachen für unser Zentrum und wir verkaufen das. Der Erlös ist für die Arbeit des Begegnungszentrums bestimmt. Oder Sie machen einen eigenen Stand um ihre Haushaltskasse aufzubessern. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Kosten: 5 € Standgebühr. Getränke und Speisen zahlt jeder selbst.

! Abgeben der Flohmarktsachen bis 10.09.



Mi., 17.09. | 14:30 Uhr | keine Anmeldung erforderlich

Vortrag über Seelische Gesundheit, Schwerpunkt Einsamkeit

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Frankfurt

Seelische Gesundheit. Was ist das eigentlich? Was kann ich tun, wenn ich mich einsam fühle? Wo gibt es Hilfe? Was kann ich tun, um mich besser und wohler zu fühlen? Frau Mika Atet informiert und beantwortet ihre Fragen.



Do., 18.09. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.



Frischer Fisch mit Beilage

Heute wieder: Unser Fischessen mit frischem Fisch.

Kosten: 8 €

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

Mi., 24.09. | 09:00 Uhr | Anmeldung bis 22.09.



Bayerisches Frühstück

Frühstücken wie in Bayern: Es gibt Weißwürste, Brez'n und vieles mehr. Und gemeinsam mit den Nachbarn im Begegnungszentrum frühstücken statt alleine in der eigenen Wohnung.

Kosten: 7 €

Do., 02.10. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 30.09.



Frischer Fisch mit Beilage

Heute wieder: Unser Fischessen mit frischem Fisch.

Kosten: 8 €

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

Mi., 15.10. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 13.10.



Oktoberfest in der Flörsheimer

Feiern wie die Bayern! Wir lassen es ordentlich krachen. Zum Essen gibt es Leberkäs-Semmel mit Krautsalat und dazu ein leckeres Bier. Mit und ohne Alkohol. Und natürlich auch andere Getränke.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Do., 23.10. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 21.10.



Frischer Fisch mit Beilage

Heute wieder: Unser Fischessen mit frischem Fisch.

Kosten: 8 €

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



Frankfurter
Plattform 55+

**GROSSER
AKTIONSTAG**
am
20.9.2025

MOBIL IM LEBEN: zwischen analoger und digitaler Welt

Infostände, Beratung und Technikhilfe der
Netzwerkpartner und vieles mehr.

Wir sind Teil des Netzwerks:

Treffen Sie uns am Infostand des Frankfurter Verbands –
wir freuen uns über Ihren Besuch.

**kostenlos
&
barrierefrei**

**Samstag, 20. September 2025
von 14 – 17 Uhr**

Zentralbibliothek Stadtbücherei Frankfurt
Hasengasse 4 • 60311 Frankfurt a. M.



VHS Frankfurt/Frankfurter Plattform 55+
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

18:00 – 19:15 Uhr
Pilates für Männer –
Kurs am frühen Abend

Mittwochs 09:45 – 10:45 Uhr
Qigong

13:00 – 16:30 Uhr
Strick- und Handarbeiten

14:30 – 16:30 Uhr
Stadtteiltreff Herxheimer 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

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
Spielenachmittag

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

Cafeteria

Gallus:
Montag – Freitag
14:00 bis 17:00 Uhr

Flörsheimer:
Montag – Donnerstag
14:00 bis 17:00 Uhr



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

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