



Programm  
September –  
Oktober  
2025

# Aktiv in Rödelheim



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 Rödelheim** 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

---



### **Cafeteria – unsere Öffnungszeiten**

Dienstags 14:00 – 18:00 Uhr  
Donnerstags 13:30 – 18:30 Uhr  
Freitags 14:00 – 18:30 Uhr

---



### **Bürosprechzeiten**

Dienstags 14:00 – 16:00 Uhr  
Freitags 10:00 – 12:00 Uhr

⚠ **Achtung: Neue Bürozeiten**

---



### **Digitales Fenster zur Welt im AOH**

**DANKE! Stiftung Anne und Rainer Wrenger**

Willkommen beim Projekt „Fenster zur digitalen Welt“!  
Falls Sie bishernoch keine eigenen Erfahrungen mit entsprechenden Geräten oder Zugang zum Internet haben, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein internetfähiges Tablet auszuprobieren.  
Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen das Gerät und gehen individuell auf Ihre Interessen ein.

**Kosten: 6 € / Unterrichtsstunde, Leihgerät kostenlos**

---



### **Surftreff@uguste**

Ob Smartphone, Laptop, Tablet oder PC – im Auguste Oberwinter Haus erhalten Sie vielfältige Unterstützung in einem eigens dafür eingerichteten Raum. Unsere ehrenamtlichen Tutor\*innen stehen Ihnen fachkundig zur Seite. Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin

**Kosten: 4 € / Std.**

---



**Dienstags | 13:00 – 14:00 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Machen Sie mit beim ganzheitlichen Training für die „Grauen Zellen“.  
Unter Anleitung von Doris Führer erhalten Sie ein umfassendes und aktivierendes Programm aus wöchentlich aufeinander aufbauenden Übungen – auch für zu Hause.

**Kosten: 4 € / Std.**

**Kontakt: Doris Führer**



**Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Fotofreunde Rödelheim**

In den Austausch gehen und sich gegenseitig unterstützen. Die Fotofreunde treffen sich jeden ersten und dritten Dienstag im Monat und haben eines gemeinsam: Die Freude am Bild!

**Kontakt: Reinhard Wandtner**



**Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Rödelheim**

Wir treffen uns zum Plaudern, um ernsthafte Gespräche zu führen und den Alltag hinter uns zu lassen. Dabei aktivieren wir unser Gedächtnis mit Übungen und Ratespielen, erleben Spaß beim Spielen und erfahren Interessantes sowie Neues durch Vorträge und Lesungen. Und vieles mehr – davor genießen wir gemeinsam Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen**

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225**



**Dienstags | 18:15 – 19:30 Uhr**

### **Premium Präventionskurs – Yoga für (Wieder-) Einsteiger**

**NEU!**

Yoga im eigenen Tempo erlernen oder nach einer Pause wieder einsteigen. In diesem 8-wöchigen Präventionskurs üben wir sanft und doch gleichzeitig gezielt. Schritt für Schritt lernen wir die wichtigsten Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechnik (Shavasana) kennen. In der Premium-Variante praktizieren wir in der Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmenden. So bleibt ausreichend Raum, um auf alle Teilnehmenden individuell einzugehen.

Yoga fördert unsere Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. Durch diese Kombination stärken wir unseren Körper und unser inneres Gleichgewicht. So entwickeln wir mehr Gelassenheit im Alltag und reduzieren Stress. Körperliche Beschwerden können verbessert werden.

Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und wird von allen Krankenkassen bezuschusst. Die Höhe der Bezuschussung hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab, bis zu 150 € sind möglich. Maureen-Maria ist zertifizierte Yogalehrerin und lizenzierte Fitnesstrainerin. Sie führt dich mit Erfahrung und genauer Anleitung durch die Stunde. Von allen Krankenkassen bezuschusst!

**Kosten: 180 € (Frühbucher 170 €, gilt bis 14.09.)**

**Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 4626,**

**maureen-maria@gmx.de**

**! 14.10. – 02.12.**



**Dienstags | 18:30 – 20:00 Uhr**

## **Yoga für Männer**

Yogalehrer Klaus S. Ernst bietet ein ganzheitliches Training zur Aktivierung von Körper, Geist und Seele an. Der Kurs richtet sich speziell an Männer der 2. Lebenshälfte und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Schon angemeldet?

**Kosten: 10 € / Std.**

**Kontakt: Klaus Ernst**



**Mittwochs | 11:00 – 14:30 Uhr**

## **Die pflegeBegleiter-Initiative im AOH**

Sie pflegen einen Angehörigen oder Freund\*in? Die PflegeBegleiter unterstützen Sie beim Kontakt zu Behörden, Ämtern, Pflegediensten und suchen gemeinsam nach individuellen Lösungen. Wir pflegen nicht, wir kümmern uns um Sie!

**Kontakt: Sylke Lücken, 069 299 807 2361**

**! oder nach Vereinbarung**



**Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr**

## **Aktivclub Rödelheim**

Lust auf Ausflüge? Jeden Mittwoch trifft sich der Aktivclub Rödelheim für gemeinsame Ausflüge in und um Frankfurt. Ob Spaziergänge, Führungen oder Museen – gestalten Sie das Programm nach Ihren Wünschen mit!

**Kosten: 6 € / Monat**



**Mittwochs | 15:00 – 16:30 Uhr**

## **Bürgersprechstunde des Schutzmanns**

POK Herr Michael Klein vom 11. Polizeirevier Rödelheim ist Ihr neuer Ansprechpartner vor Ort. Sie haben eine spezielle Frage oder möchten Informationen einholen? Nutzen Sie dafür die Sprechstunde im Auguste Oberwinter Haus oder melden Sie sich telefonisch unter 069 755 111 54.

**Kontakt: [svo-d311.ppffm@polizei.hessen.de](mailto:svo-d311.ppffm@polizei.hessen.de)**



**Mittwochs | 16:00 – 18:00 Uhr**

## **VdK Cafékatsch**

Die VdK Senioren Rödelheim kommen jeder ersten Mittwoch im Monat zusammen. Erleben Sie ein geselliges Miteinander mit Kaffee und Kuchen, erfahren Sie Neues oder schwelgen Sie in Erinnerungen.

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

**Kontakt: Ursula Graf**



**Donnerstags | 09:30 – 11:30 Uhr**

## **Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen**

Trainerin Martina Gunkel zeigt Ihnen Bewegungsübungen, verbunden mit Elementen des Yoga. Die Übungen können im Sitzen, Stehen und Gehen gemacht werden – für einen aktiven Start in den Donnerstag, Kraft und Energie!

**Gruppe 1 von 09:30 – 10:30 Uhr**

**Gruppe 2 von 10:30 – 11:30 Uhr**

**Kosten: 12 € monatlich; Kontakt: Martina Gunkel**



**Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr**

## **Schach und Rummikub**

Sie möchten Schach oder Rummikub erlernen oder suchen regelmäßige Spielpartner\*innen? Dann kommen Sie vorbei auf Kaffee und Kuchen und lassen Sie Spielgemeinschaften entstehen!

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



**Donnerstags | 15:00 – 15:45 Uhr**

## **Babbel-Spaziergang**

Wir bieten gemeinsame Spaziergänge an, um das persönliche Wohlbefinden zu fördern. Der Spaziergang, der für alle Alters- und Bewegungsstufen geeignet ist, dauert 45 bis 60 Minuten und bietet die perfekte Gelegenheit zum Plaudern!

Treffpunkt ist der Empfang/Eingang des Auguste-Oberwinter-Hauses.

**Kontakt: Karin Torner**



**Donnerstags | 19:30 – 21:00 Uhr**

## **Qigong und Dao Natural Movements**

Spielerisch Gelassenheit entfalten, mühelos die Vitalität und innere Stabilität vermehren, mit Leichtigkeit das Immunsystem stärken: Mit kraftvollen Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus/Dzogchen. Eine Reise zu einem Körper, der sich wieder leicht und gesund anfühlt und in dem man sich innerlich genährt und verbunden fühlt. Mit Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen. Kursinhalte sind bewegtes Qigong, Atemschule, daoistische Rückenschule, Dao-Natural Movements sowie die meditative Methode des 4-Second-Enlightenment. Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Bitte eine Bodenmatte mitbringen. [www.Tao-to-be.de](http://www.Tao-to-be.de)

**Kosten: 180 € (10% Rabatt für Rentner\*innen und Studierende. Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von den Krankenkassen bezuschußt)**

**Kontakt: Haike Rausch, 0176 535 321 58, [info@tao-to-be.de](mailto:info@tao-to-be.de)**

**! 09.10. – 11.12. (10 Abende)**



Freitags | 12:00 – 13:00 Uhr

NEU!

### Lotsenbüro:

## Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung

Jeden Montag stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihnen persönliche und vertrauliche Beratung anzubieten. Sie können einen Termin telefonisch oder persönlich vor Ort vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!

⚠ **Achtung: Geänderter Termin**



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

### Mahjong

Schließen Sie sich uns an und genießen Sie unterhaltsame Spiele in gemütlicher Gesellschaft – neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen!

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

**Kontakt: Gisela Gunkel**



Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr

### Rommé

Jeden Freitag trifft sich eine kleine Gruppe zum gemeinsamen Romméspiel. Gestartet wird mit Kaffee und Kuchen, um anschließend gestärkt die Karten auf den Tisch zu legen. Möchten auch Sie mitspielen? Dann kommen Sie vorbei!

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



Freitags | 17:00 – 17:45 Uhr

NEU!

### Pilates Basic 6-Wochen-Kursreihe

Diese Kursreihe richtet sich an Männer und Frauen, die Pilates ganz neu entdecken oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Egal ob Anfänger\*in oder Wiedereinsteiger\*in – diese Kursreihe bietet dir eine perfekte Basis. Über 6 Wochen werden die Grundlagen und Übungen des Pilates vermittelt. Im Fokus stehen die Kräftigung der Tiefenmuskulatur für eine bessere Körperhaltung, bewusste Atmung und ein besseres Körperbewusstsein. Jede Stunde steht für sich, du kannst also auch dann problemlos mitmachen, wenn du mal eine Einheit verpasst. Falls du einmal nicht teilnehmen kannst, erhältst du ein Online-Übungsvideo mit dem du zuhause trainieren kannst.

**Kosten: 108 € (6 Einheiten)**

**Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 46 26,  
maureen-maria@gmx.de**

⚠ **05.09. – 10.10. und 17.10. – 21.11.**



**Freitags | 18:00 – 19:15 Uhr**

## **Yoga Basic – Anfänger bis gute Grundkenntnisse**

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen – egal ob du Yoga-Neuling bist oder bereits gute Grundkenntnisse mitbringst. Im Yoga-Basic-Kurs lernst du die Grundpositionen (Asanas) und die Grund-Atemtechniken (Pranayama) kennen. Verständlich erklärt und achtsam angeleitet. Die genaue und gesunde Ausrichtung der Positionen und die bewusste Atmung helfen dir, Kraft aufzubauen, mehr Beweglichkeit zu erlangen, sowie ein besseres Körperbewusstsein und mehr innere Ruhe zu entwickeln. Wir praktizieren mit den klassischen Yoga-Hilfsmitteln, wie Blöcke, Gurt und Yogarolle. Maureen-Maria ist zertifizierte Yogalehrerin und lizenzierte Fitnesstrainerin. Sie führt dich mit Erfahrung und genauer Anleitung durch die Stunde.

**Kosten: 18 € je Einzelstunde oder 75 € für eine 5er Karte (3 Monate gültig)**

**Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 46 26, maureen-maria@gmx.de**



**Fr., 05.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 03.09.**

**... denn was vorbei ist Schatz, das ist vorbei!**

## **Das Rödelheimer Literaturfrühstück**

Eigentlich ist unser ganzes Leben ein ständiges Abschiednehmen – von Gewohnheiten, Haustieren oder alten Lieben. Nicht alle brauchen dafür so lang wie Alain Delon, der mit ergreifenden Worten in einem Brief von seiner Romy Abschied nimmt. Vorgestellt von Carola Volkmann und Karin Rebenstock.

**Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**



**Sa., 06.09. | 15:00 – 17:30 Uhr**

## **Repaircafé Rödelheim**

Haben sie ein Klein- oder Elektrogerät, welches nicht mehr funktioniert oder kleinere Näharbeiten? Gemeinsam mit unseren fachkundigen Ehrenamtlichen ist reparieren statt wegwerfen das Ziel. Helfen auch Sie mit, Ressourcen zu schonen!

Anmeldung erforderlich per E-Mail an: [Repaircafe-Roedelheim@gmx.de](mailto:Repaircafe-Roedelheim@gmx.de)

**Kontakt: Ursula Lenger, [Repaircafe-Roedelheim@gmx.de](mailto:Repaircafe-Roedelheim@gmx.de)**



So., 07.09. | 14:00 – 16:00 Uhr

## **Bingo am Sonntag**

Sonntag ist Bingotag! Machen Sie mit und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spannung und Spaß. Tolle Preise warten auf die Gewinner – kommen Sie vorbei und erleben Sie die Freude am Spiel!

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

**Kontakt: Christel Couroubatzis**



Di., 09.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Stadtteiltreff Rödelheim – Alte Handwerksberufe**

Das alte Handwerk, durch neue Technologien und Computer zurückgedrängt, erfährt seit einiger Zeit zumindest im kleinen Rahmen eine Renaissance. Können wir das Wissen und Erlernen mancher alter Handwerkskunst aufrechterhalten oder wird es ein Nischenprodukt im Heimatmuseum?

**Kosten: 3,50 € für Gäste inkl. Kaffee-Kuchengedeck**

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225**



Fr., 12.09. | 18:00 – 19:00 Uhr

## **Offenes Singen**

Lassen Sie sich unser offenes Singen mit Markus Kneisel nicht entgehen – immer am zweiten Freitag im Monat, von 18:00 bis 19:00 Uhr. Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere neu gestaltete Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Kosten: 4 € inkl. alkoholfreiem Getränk**



So., 14.09. | 14:00 – 17:00 Uhr

## **Sonntagskaffee**

**Zion Gemeinde**

Jetzt neu: Das AOH hat auch sonntags geöffnet! Besuchen Sie uns – wir freuen uns auf Sie. Diesen Sonntag erwarten Sie Kaffee, Kuchen und musikalische Begleitung für einen rundum genussvollen Nachmittag.

**NEU!**



Fr., 19.09. | 16:30 – 18:00 Uhr

## **Internationaler Spielnachmittag**

Einmal im Monat treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, die Integrationskurse absolviert haben und ein Interesse an der deutschen Kultur und Sprache teilen. Zu diesen Treffen sind auch unsere Freunde eingeladen, die bereits lange in Deutschland leben und ihre Integrationserfahrungen teilen können. Diese Gemeinschaft, die sich für Sprache und Kultur interessiert, teilt auch die Vorliebe für lehrreiche Brettspiele!

**Kontakt: Kateryna Bulych, [ketrinbulich@gmail.com](mailto:ketrinbulich@gmail.com)**



Fr., 19.09. | 17:00 – 19:00 Uhr

### Begleitetes Malen

Für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH. Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr; Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 628 22 64, atelier@viktoria-heinz-auth.de**



So., 21.09. | 12:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 18.09.

### O'zapft is!

Erleben Sie mit uns das berühmte Oktoberfest und tauchen Sie in bayerische Traditionen ein. Für die perfekte Feststimmung sorgt natürlich stimmungsvolle Musik von Entertainer Jörg Ratz. Genießen Sie eine köstliche bayerische Spezialität. Eintrittskarten sind während der Bürozeiten erhältlich. Bitte beachten Sie: Einlass ist ab 12 Uhr.

**Kosten: 11 € inkl. Mittagessen, zzgl. Getränke**



So., 28.09. | 11:00 – 16:00 Uhr

### Haus- und Hofflohmarkt in Rödelheim

Entdecken, stöbern, fündig werden: Beim beliebten Rödelheimer Flohmarkt warten vielfältige Stände und echte Schätze – auch rund um das Auguste-Oberwinter-Haus. Die Cafeteria ist geöffnet und lädt zum Verweilen ein!



So., 28.09. | 14:00 – 17:00 Uhr

### Sonntagskaffee

Zion Gemeinde

Jetzt neu: Das AOH hat auch sonntags geöffnet! Besuchen Sie uns – wir freuen uns auf Sie. Diesen Sonntag erwarten Sie Kaffee, Kuchen und musikalische Begleitung für einen rundum genussvollen Nachmittag.

NEU!



Fr., 03.10. | 17:00 – 19:00 Uhr

### **Begleitetes Malen**

Für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH. Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr; Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 628 22 64, atelier@viktoria-heinz-auth.de**



Sa., 04.10. | Uhr

### **Repaircafé Rödelheim**

Das Repaircafé pausiert im Oktober. Die Reparierer sind am 01.11. wieder für Sie da.

**Kontakt: Ursula Lenger**



So., 05.10. | 14:00 – 16:00 Uhr

### **Bingo am Sonntag**

Sonntag ist Bingotag! Machen Sie mit und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spannung und Spaß. Tolle Preise warten auf die Gewinner – kommen Sie vorbei und erleben Sie die Freude am Spiel!

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

**Kontakt: Christel Couroubatzis**



Di., 07.10. | 18:30 – 20:30 Uhr

### **Lehrer und Fußballtrainer in Südwestafrika – Erinnerungen an den Weg zur Unabhängigkeit Namibias Deutsch-Namibische Gesellschaft e.V.**

Dieter Widmann, ehemaliger Lehrer an der Deutschen Höheren Privatschule Windhoek & Fußballtrainer der „African Stars“, erinnert in seinem Filmvortrag an die politischen Umbrüche Namibias und zeigt aktuelles Fotomaterial seiner Trainertätigkeit.



Mi., 08.10. | 16:30 – 18:30 Uhr

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

**Kosten: 6 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**



**Do., 09.10. | 19:30 – 21:00 Uhr | Anmeldung bis 08.10.**

## **Kennenlern-Abend „Qigong und Dao Natural Movements“**

Spielerisch Gelassenheit entfalten, mühelos die Vitalität und innere Stabilität vermehren, mit Leichtigkeit das Immunsystem stärken: Mit kraftvollen Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus/Dzogchen. Eine Reise zu einem Körper, der sich wieder leicht und gesund anfühlt und in dem man sich innerlich genährt und verbunden fühlt. An diesem Abend praktizieren wir gemeinsam Qigong und ich gebe eine Einführung in die meditative Methode des 4-Second-Enlightenment.

**Kosten: 18 € (Für Kursteilnehmer\*innen kostenfrei)**

**Kontakt: Haike Rausch, 0176 535 321 58, [info@tao-to-be.de](mailto:info@tao-to-be.de)**



**Fr., 10.10. | Uhr**

## **Offenes Singen**

Das Offene Singen pausiert im Oktober.



**Fr., 10.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 08.10.**

## **Literaturfrühstück – Es geht um die Wurst**

**Gesellschaft für deutsche Sprache e.V.**

Vortrag von Dr. Lutz Kuntzsch: Deutschländer, Mortadella, Ahle Wurst und Pressack ... Zuerst genießen wir ein gemeinsames Frühstück mit Wurstklassikern – danach erwartet Sie ein kurzweiliger Streifzug durch Kulinarik und Sprachgeschichte.

**Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**



**So., 12.10. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 10.10.**

## **Frankfurter Märchen und Sagen**

**Gesellschaft für deutsche Sprache e.V.**

Silke Wustmann entführt Sie in die dunkle wie faszinierende Vergangenheit Frankfurts: Erleben Sie die rätselhafte Krönungsnacht, eine Löwenjagd in der Töngesgasse sowie die Stadtgespenster Muhkalb und Ketteneesel. Während der Pause servieren wir Kaffee und Kuchen.

Einlass: 13:30 Uhr

**Kosten: 8 € inkl. Kaffee und Kuchen**



Di., 14.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

### **Stadtteiltreff Rödelheim – Frankfurt Quiz – Wer kennt unsere Stadt?**

Testen Sie Ihr Wissen über die Geschichte, Sehenswürdigkeiten, berühmte Persönlichkeiten und kuriose Fakten aus Frankfurt! Wer wird zum Frankfurt-Experten? Freuen Sie sich auf einen geselligen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 3,50 € für Gäste inkl. Kaffee-Kuchengedeck**

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225**



Fr., 17.10. | 16:30 – 18:00 Uhr

### **Internationaler Spielnachmittag**

Einmal im Monat treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, die Integrationskurse absolviert haben und ein Interesse an der deutschen Kultur und Sprache teilen. Zu diesen Treffen sind auch unsere Freunde eingeladen, die bereits lange in Deutschland leben und ihre Integrationserfahrungen teilen können. Diese Gemeinschaft, die sich für Sprache und Kultur interessiert, teilt auch die Vorliebe für lehrreiche Brettspiele! **Kontakt:**

**Kateryna Bulych, ketrinbulich@gmail.com**



Fr., 17.10. | 17:00 – 19:00 Uhr

### **Begleitetes Malen**

Für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH. Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr; Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 628 22 64, atelier@viktoriam-heinz-auth.de**



So., 19.10. | 14:00 – 17:00 Uhr

### **Sonntagskaffee Zion Gemeinde**

Jetzt neu – das AOH ist sonntags geöffnet! Diesen Sonntag laden wir Sie herzlich ein zu einem besonderen Kaffee-und-Kuchen-Nachmittag – begleitet von Gedichten und einem Poetry Slam. Ein Poetry Slam ist ein moderner Dichterwettbewerb, bei dem selbstverfasste Texte auf kreative, humorvolle oder nachdenkliche Weise live vorgetragen werden. Ob mitreißend, berührend oder witzig – das Publikum darf sich auf abwechslungsreiche Wortkunst freuen!

**NEU!**



Mi., 22.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

### **Aktivclub Rödelheim – Pflanzen-Geschichten gesucht**

Ob der erste Kuß unter einem Apfelbaum oder der beglückende Duft einer Blüte: das Künstlerduo 431art – Haike Rausch und Torsten Grosch – sammelt besondere Erlebnisse mit Pflanzen. Die Gründer von botanoadopt® laden ein zum Austausch über pflanzliches Leben in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen. Gäste sind herzlich willkommen.



Mi., 22.10. | 16:30 – 18:30 Uhr

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgleichlichkeit!

**Kosten: 6 € pro Termin**

**Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**



Do., 23.10. | 10:00 – 18:30 Uhr

### **Historische Rheinschiffmühle in Ginsheim-Gustavsburg**

Erleben Sie eine Zeitreise am Rhein! Bei einer spannenden Führung entdecken Sie die Schiffmühle in Ginsheim und erhalten faszinierende Einblicke in die Technik und das Leben vergangener Jahrhunderte. Anschließend genießen Sie ein Mittagessen in der Weinstube Gelbes Haus in Eltville. Den Nachmittag lassen wir gemütlich im Café feinerb in Oestrich-Winkel ausklingen.

**Kosten: 29 € Fahrpreis und Führung (Vorkasse),**

**Gäste mit Frankfurt- oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung**

**Treffpunkt: 10:00 Uhr, Bushaltestelle Alt-Rödelheim**

**Buchungsnr.: 22156-11-2025**



**NEU!**



So., 26.10. | 14:00 – 17:00 Uhr

### **Sonntagskaffee**

**Zion Gemeinde**

Jetzt neu – das AOH ist sonntags geöffnet! Kommen Sie vorbei: Diesen Sonntag mit Kaffee und Kuchen.



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



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Dienstags</b>	<b>13:00 – 14:00 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 4 € / Std.</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Fotofreunde Rödelheim, <b>14-täglich</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Rödelheim <b>Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen</b>
	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b>	Yoga für Männer <b>Kosten: 10 € / Std.</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Aktivclub Rödelheim <b>Kosten: 6 € / Monat</b>
	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>	Bürgersprechstunde des Schutzmanns
	<b>16:00 – 18:00 Uhr</b>	VdK Caféklatzsch, <b>monatlich</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>09:30 – 11:30 Uhr</b>	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen <b>Kosten: 12 € monatlich</b>
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Schach und Rummikub
<b>Freitags</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Mahjong
	<b>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Rommé

## Begegnungs- & Servicezentrum Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7  
60489 Frankfurt am Main

### Leitung

Sascha Brenninger  
Telefon: 069 299 807 2225  
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de

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

