



**Programm
Oktober –
Dezember
2025**

Aktiv in Ginnheim



**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 Ginnheim** 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 OKTOBER BIS DEZEMBER



Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr

Leichtes Fitnesstraining für Männer ab 70

Das Angebot ist für jedermann geeignet. Ziel ist, die eigene Fitness zu erhalten und (weiter) auszubauen. Gemeinsam – Bewegung mit Freude und Leichtigkeit. Ein Einstieg ist jederzeit mit einer kostenfreien Probe-stunde möglich.

Kosten: Bitte beim Kursleiter erfragen!

Kontakt: Denis Bambusek, 0179 507 13 36



Mittwochs | Bitte anmelden!

Quartiers-Café:

Frische Waffeln zum Kaffee oder Tee?!

I.d.e.a.l., Aktive Nachbarschaft, Kinderbeauftragter, IB Quartiers-management Ginnheim

Das Angebot richtet sich an Stammgäste und Nachbar*innen. Respekt, Toleranz, Wertschätzung und Vielfalt sind wichtige Werte für unseren Alltag. Das Café bietet Zeit und Raum für gemeinsame Gespräche.

Kosten: kostenfrei, die Förderung erfolgt über die „Aktive Nachbarschaft“.

⚠ **Termine siehe Aushang!**

Waffeln und Getränke solange der Vorrat reicht!



Mittwochs | 10:45 – 11:45 Uhr

VHS-Kurs: Balance für Herz und Seele

Ob Herz-Kreislauf-Probleme, Schlafschwierigkeiten, Schmerzen im Hals-, Nacken-, oder Rückenbereich: Leichte Atemübungen, Muskelentspannung und andere einfach erlernbare Techniken.

Kursnummer 7133-71 Nord (05.11.–21.01.26, 9x, 59 €).

Leitung: Petra Heller

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 212 715 01, vhs@frankfurt.de

NEU!



Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

Offene Polizeisprechstunde

Schutzmann vom 12. Polizeirevier vor Ort : Zur Sprechzeit können alle Ginnheimer*innen kommen.

Kontakt: Luca Nösekabel, 069 755 112 00

⚠ **Termine (voraussichtlich): 22.10., 19.11., 03.12., 17.12.**



Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining

Mit Freude abwechslungsreiche Aufgaben lösen.

Kosten: 4 €

! Kein Termin am 30.10., 04.12.



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Aktivclub Ginnheim

Abwechslungsreiche Treffen in geselliger Runde. Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie gern auf Nachfrage! Bitte beachten Sie, dass Zeiten und Treffpunkte abweichen können!

Kosten: 8 € monatlich



Freitags | 10:00 – 12:00 Uhr

Lotsenbüro

Das für Sie richtige Ehrenamt oder die passende Anlaufstelle für spezielle Fragen und Anliegen – wir helfen Ihnen gerne weiter! Vertraulich und persönlich! Bitte vereinbaren Sie einen Termin!



Freitags | 13:00 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

Babbel- und Spiele-Café bei Kaffee und Kuchen

Wer Lust hat auf Gesellschaftsspiele (z. B. Rommé) oder sich einfach mit netten Menschen unterhalten möchte, ist hier richtig (für Einzelpersonen oder Gruppen).

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Kein Termin: 31.10.



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining

Mit Freude abwechslungsreiche Aufgaben lösen.

Kosten: 3 €

! Kein Termin: 31.10.



Freitags | 15:30 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

Offene Gartenzeit – „ZusammenWachsen“

ZusammenWachsen: Gemeinsam mit und für Nachbarn die Hochbeete im Innenhofbereich pflegen und bunt bepflanzen. Auf Wunsch können Sie gern (eine) eigene Blume(n) mitbringen und einpflanzen. Wir sagen Dankeschön!

! Kein Termin: 31.10.



Sa., 27.09. | 17:00 – 18:30 Uhr | Bitte anmelden!

„C’est si bon!“ –

Chanson-Abend mit Leo, Gesang und Gitarre

Erleben Sie eine besondere musikalische Reise mit „Frankfurt – Paris en Chanson“. Leo, ein Franzose, der in Frankfurt lebt, wird Sie mit seiner beeindruckenden Stimme und grooviger Gitarrenbegleitung verzaubern. An diesem Abend geht es um Liebe und Leidenschaft, um Lachen und Leid und um das Leben.

Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 16:00 Uhr: Frischer Kaffee und leckerer Kuchen.



Di., 30.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Quartiers-Café der Generationen:

„ZusammenWachsen“

Kita Stern v. Bethlehem, Omas gegen Rechts, IB Quartiersmanagement Ginnheim, I.d.e.a.I., Aktive Nachbarschaft, Kinderbeauftragter

Respekt, Wertschätzung, Toleranz, Vielfalt und Inklusion sind wichtige Werte für unseren Alltag. In zwei Gruppen begegnen sich Kinder und ältere Menschen. Spielerisch werden mit „Omas gegen rechts“ kindgerechte Bücher gelesen, angeschaut und besprochen. Einlass ab 14:30 Uhr.

Kosten: kostenfrei, die Förderung erfolgt über die „Aktive Nachbarschaft“.

! Einladung: Gemeinsame Kaffeezeit für Kinder und Erwachsene!



Do., 02.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Kleines Oktoberfest mit Livemusik und Tanz

Jetzt geht die Party richtig los! Franz Masterlirsch heizt uns ordentlich mit seinem Akkordeon ein und bewegt zum Mitsingen, Mitschunkeln und Tanzen. Auf Wunsch servieren wir Ihnen passend zum Nachmittag leckere Speisen und Getränke (nähere Informationen auf Nachfrage).

Kosten: Eintritt: 5 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen (Bitte nachfragen!)

! Einlass ab 14:30 Uhr.



Di., 14.10. | 15:30 – 16:30 Uhr | Keine Anmeldung erforderlich!

Lese-Café: Die Kennedys

Keine andere Familie nimmt einen solch prominenten Platz in der amerikanischen Öffentlichkeit ein – und keine andere Familiengeschichte ist so reich an Triumphen und Tragödien. Traum und Albtraum zugleich. Vorgetragen von Sibylle Kempf.

Kosten: Eintritt 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 16.10. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Aktivclub Ginnheim: Blumen-Bingo!

In fröhlicher Runde spielen wir gemeinsam „Bingo!“ und trainieren nebenbei unsere geistige Beweglichkeit. Bei jedem „Bingo!“ gibt es eine Blume zu gewinnen.

Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Sa., 18.10. | 17:00 – 21:00 Uhr

„Bella Italia!“ – Fest mit Essen, Tanz und Live-Musik

Pro Seniore Italienischer Kulturverein e.V.

Ein Hochgenuss für jeden Italien-Fan! Heute feiern alle Generationen aus verschiedensten Nationen fröhlich miteinander. Ein besonderer Höhepunkt ist der Auftritt der Folklore-Tanzgruppe.

Kosten: Eintritt frei, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 21.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Filmnachmittag im Quartier mit Kaffee und Kuchen

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V., IB Quartiersmanagement Ginnheim, I.d.e.a.I., Aktive Nachbarschaft

Auf Wunsch servieren wir Ihnen vor dem Filmstart kleine Köstlichkeiten im Café, die Sie in geselliger Runde genießen können. Anschließend gucken wir im Saal in „kleiner Runde“ wunderbare Filme (Filmbekanntgabe nach Genehmigung der Medienzentralen EKKW + EKHN etc.). Filmbekanntgabe gern auf Nachfrage!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Café-Zeit: 14:00 Uhr – 15:00 Uhr



Do., 23.10. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lese-Café: Robert Louis Balfour Stevensen

Er war ein schottischer Schriftsteller des viktorianischen Zeitalters. Zu seinen berühmtesten Werken zählen „Die Schatzinsel“, „Der seltsame Fall des Dr. Jekyll und Mr. Hyde“ und „Südseegeschichten“.

Vorgetragen von Ricarda Grünberg.

Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 30.10. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Konzert: Shanty-Chor Eschersheim

Das weltweit bekannteste Seemannslied ist wohl „Drunken Sailor“. Solche beliebten Klassiker und andere bunte Überraschungen präsentiert Ihnen der stimmungswaltige Shanty-Chor Eschersheim passend zum bunten Herbst.

Kosten: Eintritt 5 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Fr., 31.10. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Musik-Café: Aus dem Leben gegriffen, Gesang mit Gitarre

Die stimmungswaltige Musikerin Sibylle Glaab reist mit uns quer durch weltbekannte Stücke. Große Hits, die Erinnerungen wachrufen! Im Reisegepäck mit dabei sind z. B. Beatles, Elton John, Cher, Everly Brothers, Udo Lindenberg, ABBA, Joni Mitchell, Nina Simone, Eric Clapton, Adele, Leonard Cohen.

Kosten: Eintritt 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14.30 Uhr.



Do., 13.11. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Aktivclub Ginnheim: Blumen-Bingo!

In fröhlicher Runde spielen wir gemeinsam „Bingo!“ und trainieren nebenbei unsere geistige Beweglichkeit. Bei jedem „Bingo!“ gibt es eine Blume zu gewinnen.

Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Di., 18.11. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lese-Café: E. Heidenreich und B. Schröder: Alte Liebe

„Lore, ich liebe Dich!“ „Harry, was ist in dich gefahren, ist dir nicht gut?“ „Ich möchte mich bei dir entschuldigen.“ „Wofür? Hast du mich betrogen?“ „Nein.“ „Was hast du ausgefressen, Harry?“ „Ich möchte mich dafür entschuldigen, dass ich neben dir ein sturer alter Zausel geworden bin.“

C. Volkmann & G. Pressel.

Kosten: Eintritt 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 20.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Aktivclub Ginnheim: Kleines Kürbisfest

In der ersten Café-Zeit servieren wir Ihnen auf Wunsch ein Stück Kürbiskuchen zur Tasse Kaffee und in der zweiten Café-Zeit eine leckere Kürbissuppe mit Brot. Neben kleinen, bunten Programmpunkten sind wir ab 15:30 Uhr im heiteren Theaterstück „Vom Singen und Schuften“ zu Gast (Dauer 30 Minuten).

Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Café-Zeit 1: 14:30 Uhr – 15:15 Uhr, Café-Zeit 2: 16:00 – 17:00 Uhr



Do., 20.11. | 15:30 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

Vom Singen und Schuften – Theater für Kinder (ab 6 J.) und Senior*innen Jugendzentrum Ginnheim (JUZ)

Sommer: Die Grille musiziert, die Ameise sammelt Vorräte. Winter: Die Grille leidet Hunger und bittet die Ameise, ihr etwas zu leihen. Das Aufeinandertreffen dieser Lebenswelten eröffnet die Frage nach Unterschieden und Gemeinsamkeiten. Perspektive wechseln, Blickwinkel erweitern! (Theater Oniversum)

Kosten: Eintritt ist an das JUZ zu entrichten.

! Einlass in den Saal ab 15:25 Uhr



Sa., 22.11. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Musik-Café: Die „Frankfort Igels“

Musikschule Frankfurt

Bunter Herbst, heiße Rhythmen! Die beliebte Band „Frankfort Igels“ musiziert seit vielen Jahren gemeinsam und präsentiert Ihnen bekannte Welt – und Tanzmusik, unter der Leitung von Nina Hacker. Ein absolutes Muss für jeden Musikfan und jede „Dancing Queen“!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ **Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



Di., 25.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Filmnachmittag im Quartier mit Kaffee und Kuchen

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V., IB Quartiersmanagement Ginnheim, I.d.e.a.l., Aktive Nachbarschaft

Auf Wunsch servieren wir Ihnen vor dem Filmstart kleine Köstlichkeiten im Café, die Sie in geselliger Runde genießen können. Anschließend gucken wir im Saal in „kleiner Runde“ wunderbare Filme (Filmbekanntgabe nach Genehmigung der Medienzentralen EKKW + EKHN etc.). Filmbekanntgabe gern auf Nachfrage!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ **Café-Zeit: 14:00 Uhr – 15:00 Uhr**



Do., 27.11. | 13:00 Uhr | Bitte anmelden!

Aktivclub Ginnheim:

Ausflug Weihnachtsmarkt Frankfurt

An diesem Nachmittag bummeln wir gemütlich über den Weihnachtsmarkt und verweilen dort, wo es uns gut gefällt und lecker schmeckt.

Kosten: Gastobolus 3 €, RMV-Ticket, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ **Treffpunkt: 13 Uhr vor „Galeria Kaufhof“ (im Untergeschoss)**



Di., 02.12. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Bingo! zur Adventszeit

In besinnlicher Atmosphäre spielen wir gemeinsam „Bingo!“ und trainieren nebenbei unsere geistige Beweglichkeit. Bei jedem „Bingo!“ gibt es einen süßen Gewinn.

Kosten: Eintritt 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ **Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



Do., 04.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Adventskonzert des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes

Musikgenuss und Gaumenfreuden bei Kerzenschein und Weihnachtsduft: Unter der Leitung des Dirigenten Günther Stegmüller spielt das einmalige Orchester weltbekannte Melodien. Die Sopranistin Petra Bornhövd singt zu ausgewählten Stücken. Eine unterhaltsame Moderation rundet das Programm ab.

Kosten: Eintritt 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Di., 09.12. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Klassisches Weihnachtskonzert der Superlative

Freuen Sie sich auf ein außergewöhnliches, musikalisches Erlebnis! Die Gruppe „Vier Freunde“ entführt Sie mit extravaganten Tönen zu einer unvergleichlichen Reise durch Europa. Genießen Sie die faszinierenden Stimmen international renommierter Musiker. Irene Knab führt durch das Programm.

Kosten: Eintritt 10 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! + Aktivclub Ginnheim!

Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 11.12. | 13:00 – 15:30 Uhr | Bitte anmelden!

Aktivclub Ginnheim: Stammtisch

Die Mitglieder des Aktivclubs Ginnheim treffen sich zum gemütlichen Jahresausklang im Café „Extrablatt“ (Bockenheimer Warte) zum Mittagstisch und genießen in besinnlicher Atmosphäre bei heiteren Gesprächen leckere Gaumenfreuden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



NEU

Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul



Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen – ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:



[www.frankfurter-verband.de/
aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren](http://www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren)



FRANKFURTER
VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Dienstags	09:30 – 10:30 Uhr	Leichtes Fitnesstraining für Männer ab 70 Kosten: Bitte beim Kursleiter erfragen!
Mittwochs	15:00 – 16:00 Uhr	Offene Polizeisprechstunde, 14-täglich
Donnerstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Aktivclub Ginnheim Kosten: 8 € monatlich
Freitags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	13:00 – 16:00 Uhr	Babbel- und Spiele-Café bei Kaffee und Kuchen
	14:00 – 15:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	15:30 – 16:00 Uhr	Offene Gartenzeit – „ZusammenWachsen“

Urlaubszeit

06.10.25 – 10.10.25

03.11.25 – 07.11.25

12.12.25 – 02.01.26

Begegnungszentrum Ginnheim

Ginnheimer Landstraße 172 – 174 (Eingang im Hof)
60431 Frankfurt am Main

Leitung

Katrin Koch

Telefon: 069 299 807 2227

katrin.koch@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



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