



**Programm  
Oktober –  
November  
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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS NOVEMBER



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

### **„Variété 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 Tanzpartnerin 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**

### **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 Material**

**⚠ Bitte bringen Sie Ihre Materialien mit, soweit vorhanden!**

**NEU!**



**Dienstags | 14:00 – 15:00 Uhr**

### **„Sturzprophylaxe“ – fest auf beiden Beinen stehen!**

Erlernen Sie durch die speziell auf Sturzprävention ausgerichteten Übungen, Techniken um Ihre Balance zu verbessern, Hindernisse sicher zu überwinden, sowie Ihre Körperhaltung zu optimieren. Zudem erhalten Sie Informationen zu Risikofaktoren & Tipps zur Gestaltung eines sicheren Wohnumfelds.

**Kosten: 6 €**

**⚠ Der Kurs beginnt am 07.10. und umfasst 8 Termine, die am Block bezahlt werden. Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an!**

**NEU!**



**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 04.11. Dies ist ein Angebot der VHS.  
Info-Telefon 069 212 715 01**



**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 € pro Termin, der Kurs wird als Block bezahlt**

**! Bitte melden Sie sich an.**



**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!**



**Donnerstags | 10:00 – 11:45 Uhr**

### **Themen-Frühstück & Stadtteiltreff**

Das Themen-Frühstück & Stadtteiltreff mit Carina Negrón, 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: 4,50 €**

**! 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!**



**Donnerstags | 14:00 – 15:00 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., 02.10. | 10:00 – 11:45 Uhr | Anmeldung bis 29.09.**

## **Seelische Gesundheit im höheren Lebensalter pflegen und erhalten!**

*im Rahmen des Themenfrühstücks & des Stadtteiltreffs*

Gerade älteren Menschen fällt es schwer, über ihre psychischen Beeinträchtigungen zu sprechen, aus Angst vor Stigmatisierung oder davor nicht ernst genommen zu werden. Mit Dr. med. Susanne Markwort sprechen wir über die seelische Gesundheit im höheren Alter, sowie über Vorsorge und Hilfsangebote.

**Kosten: 4,50 € für das Frühstück**



**Do., 23.10. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 20.10.**

## **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 Stk. Kuchen und Kaffee**

**!** *Das Café findet immer einmal im Monat donnerstags statt!  
Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung!*



**Mi., 29.10. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 23.10.**

## **Klaus-Günter allein zu Hause – Haushaltsführung für Männer**

Der Workshop richtet sich an Männer, die ihre Haushaltsfähigkeiten verbessern möchten, um mehr Selbstvertrauen im Alltag zu gewinnen. Hier geht's um die Basics: Muss man wirklich Staub wischen? Wie oft sollte man den Müll rausbringen? Was gehört alles zu einem gut geführten Haushalt?

**Kosten: 7€**

**NEU!**



**Mi., 05.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 30.10.**

## **Frankfurt schreibt ein Buch – Schreibwerkstatt**

Frankfurt schreibt – ist ein Projekt, das alle Frankfurter\*innen dazu einlädt, ihre Geschichte(n) zusammenzutragen und der Öffentlichkeit zu präsentieren. Wir treffen uns, um die von Ihnen verfassten Texte vorzulesen und uns dann darüber auszutauschen. Katrin Skok freut sich auf Ihre Geschichten!

**!** *Bitte bringen Sie schon verfasste Texte zum Thema „Frankfurt“ mit!*

**NEU!**



**Do., 13.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 12.11.**

## **Vortrag über das Leben und Wirken der Hildegard von Bingen**

*im Rahmen des Themenfrühstücks & des Stadtteiltreffs*

Frau Herke wird uns in einem Vortrag mit dem Leben und Wirken der Hildegard von Bingen vertraut machen. Sie war eine bedeutende Universalgelehrte, die ein umfangreiches und äußerst facettenreiches Werk hinterlassen hat.

**Kosten: 4,50 € für das Frühstück sowie 4 € für den Vortrag**



**Do., 20.11. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 20.10.**

## **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!

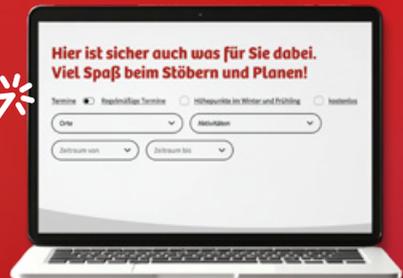
**Kosten: 4,50 € für 1 Stk. Kuchen und Kaffee**

**! Das Café findet immer einmal im Monat donnerstags statt!  
Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung!**

# Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul

**NEU**

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

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

## Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15  
60488 Frankfurt am Main

### Leitung

Katrin Skok

Telefon: 069 299 807 2228

[katrin.skok@frankfurter-verband.de](mailto:katrin.skok@frankfurter-verband.de)

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



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