



**Programm
November –
Dezember
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



UNSER PROGRAMM NOVEMBER BIS DEZEMBER



Montags | 19:15 – 20:15 Uhr

NEU!

Yoga am Montag

Dynamisches Yoga für Anfänger mit Andreas Wiedow. Der Yogatrainer praktiziert seit über 30 Jahren Yoga. Gerne zu einer Probestunde vorbeikommen.

Kosten: 2 €



Di., 14.10. | 19:00 – 21:00 Uhr

NEU!

Qigong Herbstkurs – zertifizierter Gesundheitskurs

Mit Leichtigkeit die Vitalität und das Immunsystem stärken. Spielerisch Gelassenheit und innere Stabilität entwickeln. Mit Qigonglehrerin Heike Rausch.

Kosten: 150 € für 8 Termine



Di., 04.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Bunter Rätselnachmittag

Lassen Sie sich überraschen beim gemeinsamen Gehirnjogging.



Di., 11.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

„Bis ins hohe Alter selbständig bleiben“

Wera Eiselt, u.a. Sozialbezirksvorsteherin von Preungesheim, stellt ihr Wissen und ihre Praxiserfahrungen für Ihre Fragen zur Verfügung.



Di., 18.11. | 11:00 – 16:00 Uhr

Ausflug zum Gartencenter SUNFLOWER

Fahrt mit dem Chaffeurservice zum Gartencenter. Im Restaurant vor Ort gemeinsames Mittagessen und anschließend Zeit zum entdecken und stöbern der Pflanzenwelt.

Kosten: 8 € für die Fahrt, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





Di., 25.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

„Die neuesten Tricks der Trickbetrüger“

Der Schutzmann im Quartier Ort Luca Nösekabel informiert über aktuelle Ereignisse und steht für Ihre Fragen und Anliegen zur Verfügung.



Do., 27.11. | 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., 28.11. | 18:00 – 21:00 Uhr

Disco 60 +

Bringen Sie Spaß am Tanzen mit und lassen Sie sich von unserem gutge-launten DJ 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., 02.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lesung: „Weihnachten anderswo“

Ricarda Grünberg nimmt uns mit zu Weihnachtsbräuchen- und Geschichten aus Italien, Spanien und Deutschland.



Di., 09.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

„Vertellekes-Spielrunde“

Wir spielen „Vertellekes“ (ein Mosaik zum Rätseln, Singen und Schmunzeln) bei einer gemütlichen Adventskaffeerunde.



Di., 16.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Weihnachtsfeier

Festliche Feier mit Kindern der Musikschule von Frau Polak aus Preungesheim. Die Kinder und Frau Polak spielen Weihnachtslieder auf dem Klavier und gerne darf dabei mitgesungen werden.

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**



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

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 €
	19:15 – 20:15 Uhr	Yoga für Anfänger – NEU , Kosten: 2 €
Dienstags	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff, Kosten: 10 € im Monat
	18:00 – 20:00 Uhr	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz, monatlich
	19:00 – 20:30 Uhr	Qigong Herbstkurs- zertifizierter Gesundheitskurs – NEU , Kosten: 150 € für 8 Termine
Mittwochs	10:00 – 12:00 Uhr	Tanzgruppe 60+, Kosten: 4 € pro Termin
	18:00 – 19:00 Uhr	Yoga für Fortgeschrittene – NEU , Kosten: 2 €
	19:15 – 20:15 Uhr	Lachyoga- für mehr Freude und Lachen im Leben, Kosten: 3 €
Donnerstags	10:30 – 12:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining, Kosten: 4 € pro Termin
	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
	17:30 – 19:00 Uhr	„Progressive Muskelentspannung“ – zertifizierter Gesundheitskurs – NEU , Kosten: 155 € für 8 Termine
Freitags	09:30 – 11:30 Uhr	Internationales Frauen-Frühstück, Kosten: 4 € pro Termin , 14-täglich

Der nächste Stadtteiltreff startet am 06.01.2026!

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