



**Programm  
Januar –  
März  
2026**

# **Aktiv in Eckenheim**



**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 Eckenheim** und im **Internet-Café „Kontakt“** 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)



# INHALTSVERZEICHNIS

## UNSERE HÖHEPUNKTE

### VON JANUAR BIS MÄRZ 2026



#### **Essen, Café und mehr**

**Seite 4**

Vom Frühstück im Café über Mittagessen bis hin zu kulinarischen Events – Gesellschaft verbindet.



#### **Feste und Veranstaltungen**

**Seite 5**

Spaß und Freude zu vielen Anlässen – es gibt immer etwas zu feiern!



#### **Spiele**

**Seite 6**

Ob Bridge, Skat und Bingo – gemeinsam spielen, lachen und Zeit verbringen.



#### **Beratung**

**Seite 8**

Beratung und Lotsenbüro – wir helfen Ihnen gerne weiter mit informativen Vorträgen.



#### **Information und Bildung**

**Seite 9**

Sprache und Gesellschaft, Austausch und Wissen – zum Lernen ist es nie zu spät.



#### **Musik und Gesang**

**Seite 10**

Melodisch durch den Tag



#### **Kultur**

**Seite 11**

Ein vielfältiges Angebot für alle.



#### **Treffs und Selbsthilfegruppen**

**Seite 12**

Am Leben teilnehmen und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen.



#### **Kreativität**

**Seite 13**

Musik, Form und Farbe – gemeinsam wird die Welt bunt.



#### **Bewegung und Entspannung**

**Seite 14**

Meditation, Tai-Chi, Rückengymnastik ...



#### **Neue Medien**

**Seite 16**

Hilfe beim Smartphone & im Internet – damit Sie immer auf Höhe der digitalen Zeit sind.



#### **Ausflüge**

**Seite 17**

Ausflüge in Frankfurt und Umgebung – zusammen die Stadt erkunden.



## ESSEN, CAFÉ UND MEHR

### Speis' und Trank in guter Gesellschaft

#### Café am Nachmittag in Eckenheim

Treffen Sie sich bei einem guten Cappuccino oder etwas anderem.  
Genießen Sie unser wechselndes Kuchenangebot oder einen warmen Sandwich  
in gemütlicher Kaffeehaus-Atmosphäre zu unseren Öffnungszeiten:  
Montag bis Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr, Freitag 13:00-15:30 Uhr.

**Kontakt** Küche, 069 299 807 267

❗ **Anmeldungen für Gruppen über das Büro 069 299 807 268.**

#### Frühstück im Café am Freitag und Bewohnerfrühstück

Zum Wochenende hin in geselliger Runde zu frühstücken ist eine willkommene  
Abwechslung zum Alltag. Jeden Freitag bereiten wir auf Wunsch verschiedene  
Frühstücksteller vor, die Sie im Café von 9:00 – 11:00 Uhr genießen können.  
Das besondere **Frühstück für Bewohner** findet am 16.01., 06.02., 20.03. statt.  
Hier sitzen wir gemeinsam am Tisch, um nachbarschaftliche Kontakte zu pflegen.

**Termin** Freitags | 09:00 – 11:00 Uhr

**Anmeldung** bis Mittwoch

**Kontakt** Monika Faul, 069 299 807 268, [monika.faul@frankfurter-verband.de](mailto:monika.faul@frankfurter-verband.de)

❗ **Nur mit vorheriger Anmeldung!**

#### Unser Restaurant im Viertel in Eckenheim

*mit Freiwilligen & einem Koch des Frankfurter Verbandes*

Wir wollen Begegnung und Austausch bei einem gemeinsamen Essen  
mit Nachbarn im Quartier ermöglichen. Dazu verwandeln Freiwillige  
unser Haus zu einem Restaurant-Abend mit einem 3-Gänge-Menü zu  
einem günstigen Preis.

**Termin** Donnerstag, 22. Januar | 17:30 – 20:00 Uhr

**Anmeldung** ab 12. Januar 2026

**Kosten** 4 €

**Teilnehmer** begrenzt



**NOT GEMEINSAM LINDERN**  
Alten- und Weihnachtshilfe  
der Frankfurter Rundschau e. V.

---

## Traditionelles Heringessen am Aschermittwoch

Beenden Sie die närrische Faschingszeit mit unserem traditionellen Heringessen zu Aschermittwoch. Wir freuen uns auf Sie.

**Termin** Mittwoch, 18. Februar | 13:00 Uhr

**Anmeldung** bis 1 Woche vorher

**Kontakt** Monika Faul, 069 299 807 268, monika.faul@frankfurter-verband.de

❗ *Anmeldung erforderlich.*

---



## FESTE UND VERANSTALTUNGEN

Es gibt immer einen Grund zum Feiern!

---

## Kreppel-Nachmittag mit unterhaltsamen Überraschungen

Ein bisschen Fastnacht mit fröhlicher Unterhaltung – lassen Sie sich überraschen, was wir „aus dem Hut zaubern!“

**Termin** Donnerstag, 12. Februar | 15:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldung** bis 06.02.

**Kosten** für Kreppel & Kaffee

❗ *Anmeldung erforderlich.*

---

## Schenk- & Tausch-Café in Preungesheim

Haben Sie Spaß am Stöbern und Plaudern? Bekleidung, Schmuck und Haushaltsgegenstände können hier ihre Liebhaber\*innen wechseln. Wir bitten, nur eine begrenzte Anzahl an Dingen im guten Zustand mitzubringen, die an dem Nachmittag verschenkt oder getauscht werden. Genießen Sie dabei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.

**Termin** Dienstag, 24. Februar | 14:30 – 17:00 Uhr

**Ort** Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt

**Kosten** für Kaffee & Kuchen

**Kontakt** Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

❗ *Für Fragen rufen Sie gerne Frau Wahn im Begegnungszentrum Preungesheim an!*

---

## Disco 60+ in Preungesheim

Haben Sie Spaß am Tanzen? Lassen Sie sich von unserem DJ Ralf mitreißen! Perfekt für alle, die neue Kontakte knüpfen, Freunde treffen oder sich auf der Tanzfläche austoben möchten. DJ Ralf spielt flotte Hits und erfüllt gerne Musikwünsche. Genießen Sie einen unvergesslichen Abend voller Musik und Spaß!

**Termin** Freitag, 06. März | 18:00 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt  
**Kosten** für Getränke  
**Kontakt** Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

❗ **Für Fragen rufen Sie gerne Frau Wahn im Begegnungszentrum Preungesheim an!**

---



## SPIELE

### Knobeln und zocken in geselliger Runde

---

## Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Gabriele Wahn

Spielerische Kopf- und Körperübungen trainieren die Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Konzentration und Koordination. Achtung, dabei wird viel gelacht! Einstieg jederzeit möglich!

**Termin** Dienstags | 10:00 – 11:30 Uhr  
**Gruppe 1:** 06.01., 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 24.03.  
**Gruppe 2:** 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 17.03., 31.03.  
**Kosten** 4 €  
**Teilnehmer** 8 – 12  
**Kontakt** Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

---

## Können Sie Bridge? Bridge für erfahrene Spieler mit Han Kruijssen

Neue Mitspielende sind willkommen, die bereits Bridge gelernt haben und Lust haben, regelmäßig bzw. wöchentlich (kein Turnier) zu spielen. Bridge macht Spaß und trainiert unser Gedächtnis!

**Termin** Dienstags | 13:00 – 17:00 Uhr  
**Kosten** 4 €  
**Teilnehmer** 16  
**Kontakt** Han Kruijssen, 069 62 52 90, han.kruijssen@gmx.de

---

## Offener Schach-Treff

Schachspiele sind vorhanden und unsere Schachspieler freuen sich auf neue Mitspielende und Gegner. Wollen Sie Schach lernen? Dann kommen Sie einfach vorbei, wir helfen Ihnen weiter oder vermitteln einen Schachlehrer.

**Termin**      Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

**Kosten**      2 €

---

## Schach & Spiele im Café

Schach-, Brett- und Gesellschaftsspiele werden am Freitag bei uns im Café gespielt. Spiele sind vorhanden oder bringen Sie Ihr Lieblingsspiel mit, um es gemeinsam mit Anderen zu spielen!

**Termin**      Freitags | 13:00 – 15:30 Uhr

---

## Spiele Sie einfaches Skat?

Für Anfänger und Neue sind wir offen und spielen das einfache Skat in 25 Runden am Nachmittag. Jeder spielt mit jedem, denn vorher wird ausgelost, wer mit wem spielt.

**Termin**      Montags | 13:45 – 17:00 Uhr

05. und 19. Januar

02. und 16. Februar

02. und 16. und 30. März

**Kosten**      3 €

**Teilnehmer** 16

**Kontakt**    Inge Reck, 0157 50 37 19 70, [monika.faul@frankfurter-verband.de](mailto:monika.faul@frankfurter-verband.de)

---

## Spiel und Spaß in der Gruppe

Gemeinsam spielen in lockerer und fröhlicher Atmosphäre für alle, die auf vergnügliche Weise den Geist anregen möchten mit Quiz & Rätsel, Konzentrations- und Gemeinschaftsspielen und vieles mehr!

**Termin**      Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

14. und 28. Januar

18. Februar

04. und 18. März

**Kosten**      2 €

**Kontakt**    Monika Faul, 069 299 807 268, [monika.faul@frankfurter-verband.de](mailto:monika.faul@frankfurter-verband.de)



## BERATUNG UND GESPRÄCHE

### Bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

### Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden?

Wir unterstützen Sie im Alltag als Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge und behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen und vermitteln Sie gegebenenfalls an geeignete Stellen weiter.

❗ *Sprechen Sie auf den Anrufbeantworter, wir rufen Sie zurück!*

### Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort

**POK Luca Nösekabel, 12. Polizeirevier Frankfurt**

Kommen Sie vorbei und besprechen Ihre Fragen und Anliegen direkt und persönlich mit Ihrem Schutzmann vor Ort. In der Regel in der geraden Kalenderwoche.

**Termin**      Dienstags | 15:30 – 16:30 Uhr

**Kontakt**      Luca Nösekabel, 069 755 112 00, svo-d312.ppffm@polizei.hessen.de

❗ *Bitte beachten Sie den Aushang im Foyer mit den aktuellen Terminen!*







## INFORMATION UND BILDUNG

### Bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

---

### Just talk English – Let's talk about it!

**mit Susan Kirkpatrick**

Susan Kirkpatrick ist Engländerin und bereitet alltägliche Themen vor, über die wir uns unterhalten, damit wir unser Englisch üben können. Neue Teilnehmer sind willkommen!

**Termin**      Dienstags | 10:30 – 12:00 Uhr  
**Kosten**      2 €  
**Kontakt**      Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, monika.faul@frankfurter-verband.de

---

### English Discussion Group

**Susan Kirkpatrick**

Muttersprachlerin Susan Kirkpatrick hält Sie auf höherem englischen Niveau mit interessanten Diskussionen fit! Neue Teilnehmer sind willkommen!

**Termin**      Mittwochs | 14:15 – 15:45 Uhr  
                 07. und 21. Januar  
                 04. und 25. Februar  
                 11. und 25. März  
**Kosten**      2 €  
**Kontakt**      Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, monika.faul@frankfurter-verband.de

**⚠ Telefonische Anmeldung bei Susan Kirkpatrick oder kommen Sie vorbei, um zu sehen, ob das Sprachniveau passt!**

---

### Bluthochdruck und Angina Pectoris – Erkennen und richtig handeln

**in Kooperation mit Bluthochdruck Selbsthilfe Gruppe Frankfurt**

Helmuth Schmitt informiert Sie über das Thema Bluthochdruck und Angina Pectoris – Erkennen und richtig handeln. Bringen Sie gerne Ihre Fragen und Erfahrungen in die Gesprächsrunde ein. Kostenloses Informationsmaterial liegt für Sie bereit.

**Termin**      Mittwoch, 11. Februar | 14:00 – 16:00 Uhr  
**Anmeldung** erwünscht bis Freitag, 6. Februar  
**Kosten**      2 €  
**Kontakt**      Helmuth Schmitt, 069 55 22 90

**⚠ Info-Telefon dienstags von 14 – 16 Uhr: 069 724 402 (Heike Brändle)**



## MUSIK UND GESANG

### Melodisch durch den Tag

---

#### Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes – Orchesterprobe

**Musikalische Leitung:** Günther Stegmüller

Musiker mit Spielerfahrung, die Noten lesen können, sind für Instrumente aller Art immer willkommen. Wir spielen gerne Evergreens, Musicals, Tangos. Es darf auch mal ABBA, Beatles oder eine Operette sein. Nehmen Sie telefonisch mit uns Kontakt auf und lernen Sie uns kennen!

**Termin** Montags | 09:30 – 12:30 Uhr

**Kontakt** Wolfgang Gregor, 06071 739 09 10, sprecher@seniorenorchester-ffm.de

! [seniorenorchester-frankfurt.jimdofree.com](http://seniorenorchester-frankfurt.jimdofree.com)

---

#### Frankfurter Beschwerdechor

Der Beschwerdechor gibt allen eine Stimme. Auch ohne musikalische Kenntnisse darf man bei uns einsteigen, um zu singen, Liedtexte zu schreiben oder seine Anschauungen einzubringen. Unsere gesungenen Beschwerden handeln vom Weltgeschehen und unserer Stadt. Wir texten unsere Lieder selbst, über das, was uns betroffen macht. Mal ein-, mal mehrstimmig entstehen unsere Songs meist auf bestehende Melodien. Ein musikalischer Leiter und eine Pianistin unterstützen uns, dazu machen wir Aufwärm- und Entspannungsübungen sowie Stimmbildung.

**Termin** Mittwochs | 19:00 – 21:30 Uhr

**Kosten** 30 € Monatsbeitrag

**Kontakt** Helga Schmitzberger, 069 552 305, helga.schmitzberger@gmail.com

! [www.facebook.com/Beschwerdechor](http://www.facebook.com/Beschwerdechor)

[www.frankfurterbeschwerdechor.de](http://www.frankfurterbeschwerdechor.de)

---

#### Klang & Genuss – Ein gemütlicher Piano-Abend

**mit der Pianistin Evelyn Helbig**

Genießen Sie einen Abend mit Musik in entspannter Atmosphäre. Evelyn Helbig begleitet Sie am Klavier mit einer Mischung aus Klassik, Jazz und Unterhaltungsmusik. Der Abend ist kein Konzert im klassischen Sinne, sondern eine Einladung zum Zusammensein – mit kleinen Snacks, einem Glas Wein und anregenden Unterhaltungen.

**Termin** Donnerstag, 05. März | 17:00 – 19:00 Uhr

**Anmeldung** Freitag, 27.02.

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

NEU!



## KULTUR

Ein buntes Angebot für alle

---

### **Les Fauves (Matisse und Derain) – Lichtbildvortrag (1) in der Reihe Post-Impressionismus**

*in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours*

Die um Matisse versammelten Maler der Gruppe Les Fauves („Die wilden Bestien“) ersetzten die Illusion eines dreidimensionalen Raums durch einen poetisch gestalteten Raum aus reinen Farben. Für die Hauptvertreter der Fauves, Henri Matisse und André Derain, wurde die Farbe zum wichtigsten Ausdrucksmittel ihrer Malerei.

**Termin** Donnerstag, 29. Januar | 15:00 – 16:00 Uhr

**Anmeldung** bis 22. Januar erforderlich wg. begrenzter Plätze

❗ **Vorschau: Weitere Impressionismus-Vorträge am 26.02. und 26.03.**  
**Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.**

---

### **Symbolismus und subjektiver Ausdruck (Gauguin und van Gogh) – Lichtbildvortrag (2) in der Reihe Post-Impressionismus**

*in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours*

Vincent van Gogh musste die Dinge, die er malte, real vor sich sehen und malte diese dann so, wie er sie fühlte. Paul Gauguin interessierte sich nicht für die Realität der Dinge, er malte nach inneren Bildern und aus der Phantasie.

**Termin** Donnerstag, 26. Februar | 15:00 – 16:00 Uhr

**Anmeldung** erforderlich wg. begrenzter Plätze

❗ **Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.**

---

### **Kubismus (Paul Cézanne und Georges Braque) – Lichtbildvortrag (3) in der Reihe Post-Impressionismus**

*in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours*

Paul Cézanne baute seine Gemälde nach strengen Farb- und Formgesetzen als rhythmische Gefüge aus Formen und Farben auf, was ihn zum Wegbereiter des Kubismus werden ließ. Georges Braque, für seine farbig fein abgestimmten Stillleben bekannt, wurde ab 1908 einer der Hauptmeister des Kubismus.

**Termin** Donnerstag, 26. März | 15:00 – 16:00 Uhr

**Anmeldung** erforderlich wg. begrenzter Plätze

❗ **Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.**



## TREFFS UND SELBSTHILFEGRUPPEN

### Sich in Gemeinschaft wohlfühlen

#### Aphasiker-Treff – Chor & mehr für Aphasiker

*mit Joachim Redecker*

Aphasie ist eine Sprachstörung nach einer Verletzung oder Schlaganfall. Viele können nicht mehr sprechen. Wir erfahren Geselligkeit und Solidarität und haben zusammen Spaß bei unseren Treffen. Die Termine werden rechtzeitig im Haus der Begegnung bekannt gegeben. Mehr Informationen unter [www.hessenaphasie.de](http://www.hessenaphasie.de) oder Filmdokumentation OHNE WORTE bei [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**Kontakt** Joachim Redecker, 0157 772 063 72, [jredecke@t-online.de](mailto:jredecke@t-online.de)

**!** *Die Selbsthilfegruppe trifft sich zu bestimmten Terminen freitags von 17 – 19 Uhr im Haus der Begegnung – Ansprechpartner und Termine über Joachim Redecker*

#### Stadtteiltreff Eckenheim im Haus der Begegnung

**NEU!**

Herzlich willkommen in gemütlicher Runde und familiärer Atmosphäre. Wir haben Zeit für Gespräche, Anregungen und Austausch bei Kaffee und Kuchen. NEU ab 2026!

**Der Stadtteiltreff zieht um! Wir treffen uns ab sofort im Haus der Begegnung.** Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.

**Termin** Donnerstags | 14:30 – 16:30 Uhr

**Kosten** 10 € Monatsbeitrag

**Kontakt** Monika Faul, 069 299 807 268, [monika.faul@frankfurter-verband.de](mailto:monika.faul@frankfurter-verband.de)

**!** *Kontakt zum Treffpunkt über das Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim*

#### Sich vernetzen hilft gegen Einsamkeit

**Netzwerk Neue Nachbarschaften, Gruppe Eckenheim**

Die Idee ist, sich zu vernetzen, denn es ist gut, jemanden in der Nähe zu haben, um sich auf einer Vertrauensbasis gegenseitig zu unterstützen. Um sich besser kennen zu lernen, treffen wir uns monatlich zu verschiedenen Themen oder besuchen gemeinsam Veranstaltungen. Bei Interesse fragen Sie im Begegnungszentrum oder bei Lioba Müller nach.

**Termin** Donnerstags | 17:30 – 19:00 Uhr

**Kontakt** Lioba Müller, [liobamueller57@gmail.com](mailto:liobamueller57@gmail.com)

**!** *Termine per E-Mail bei Lioba Müller oder telefonisch im Begegnungszentrum erfragen.*

---

## Gesprächskreis Zeitgeschehen und Biographie

*mit Peter Döpfer*

Wir reden über unser Leben in der Gegenwart und in der Vergangenheit, was wir unter anderen gesellschaftlichen Verhältnissen erlebt haben. An welchen Grundüberzeugungen orientieren wir uns in Bezug auf das heutige Geschehen? Im offenen Gesprächskreis werden unterschiedliche Meinungen respektvoll moderiert und neue Gesprächspartner sind immer willkommen!

**Termin**      Montags | 14:30 – 16:30 Uhr  
05. und 19. Januar  
02. und 16. Februar  
02. und 16. März

**Kontakt**      Peter Döpfer, 069 299 807 268, monika.faul@frankfurter-verband.de

---



## KREATIVES Zeit für Hobbys

---

### Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen

Jeder malt, was er möchte und bringt seine eigenen Malutensilien mit. Wir tauschen uns über die gemalten Bilder aus und lernen voneinander. Es gibt auch Zeichnende – „urban sketchers“ unter uns! An 2 Terminen im Monat nehmen wir uns bestimmte Themen der Aquarellmalerei vor! An einem Austausch Interessierte sind willkommen.

**Termin**      Montags | 10:00 – 12:00 Uhr

**Kosten**      2 €

**Kontakt**      Hana Schejbal, 069 299 807 268, monika.faul@frankfurter-verband.de

❗ *Malpause in den hessischen Schulferien möglich.*

---

### Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene

*In Kooperation mit der Hanna Gemeinde*

Bringen Sie Ihr Lieblingsstück mit! Unter der fachlichen Beratung von Wilma Schneider lernen Sie in der Gruppe voneinander. Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand an Ihrem Kleidungsstück. Dazu bringen Sie Ihre eigenen Nähutensilien, Stoff bzw. Kleidungsstück und bei Bedarf die eigene Nähmaschine mit!

**Termin**      Donnerstags | 14:30 – 19:30 Uhr  
12. Februar  
12. März

**Ort**      Schliemannweg 12, 60435 Frankfurt

**Kosten**      5 €





## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG Für Körper und Geist

---

### Meditation auf dem Stuhl

**mit Laila Schmid**

In der Meditation auf dem Stuhl üben wir mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen. Dies wirkt sich positiv auf unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden aus.

**Termin** Montags | 17:00 – 18:00 Uhr

**Kosten** 2 €

**Kontakt** Laila Schmid, 069 560 22 45, monika.faul@frankfurter-verband.de

---

### Chair Fitness und Tanz

**Layla Wagner**

Sich mit Freude zu bewegen, auch wenn man nicht lange stehen kann, ist mit einfachen Übungen im Sitzen möglich, die fit machen und die Koordination fördern. Layla Wagner führt uns mit Aufwärmübungen und Yoga-Tanzübungen bei rhythmischer Musik der 70er Jahre durch eine Stunde, die aktiviert und gute Laune macht!

**Termin** Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

**Anmeldung** Mit vorheriger Anmeldung

**Kosten** 2 €

**Teilnehmer** Max. 12

**Kontakt** Leyla Wagner, 069 299 807268, monika.faul@frankfurter-verband.de

**! Bitte bringen Sie ein Theraband mit!**

---

### Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik

**mit Christiane Reitz, bei den Krankenkassen anerkannte Kursleiterin**

Erhaltung der Beweglichkeit, überwiegend im Stehen und Sitzen mit einzelnen Bodenübungen auf der Matte. Probestunde und Quereinstieg jederzeit möglich. Im neuen Jahr startet Kurs 1 am 09.01.

**Termin** Freitags | 09:30 – 10:30 Uhr

**Kosten** 125 für 10x oder 15 €/Std.

**Kontakt** Christiane Reitz, 06109 36420, monika.faul@frankfurter-verband.de

---

## **Tai Chi – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung**

**mit Layla Wagner**

Tai Chi ist eine altchinesische (Kampf- &) Bewegungskunst nach taoistischer Tradition zur Förderung von Beweglichkeit, Lebensenergie und Wohlbefinden. Wir erlernen einfache Tai Chi-Bewegungsformen, eine Zusammenstellung aus den 108 Formen des Yang Stils. Zur Einstimmung beginnen wir die Übungsstunde mit einer Klangschalen-Meditation, Atemübungen und Hand- Akupressur. Layla Wagner, eine langere Tai Chi-Praktizierende bietet diese abwechslungsreiche Übungsstunde an.

**Termin**      Freitags | 12:00 – 13:00 Uhr

**Kosten**      2 €

**NEU!**

---

## **Salsa, Bachata & Rueda – Tanzkurse am Samstag**

Wir tanzen jeden Samstag gemeinsam zu lateinamerikanischen Rhythmen und nehmen dich mit auf eine musikalische Reise nach Südamerika – gute Laune genügt, den Rest machen wir zusammen.

14:30 Uhr – Anfängerkurs (A1)

15:40 Uhr – Anfängerkurs (A2)

17:00 Uhr – Mittelstufe (M1)

Ab 18:30–21:30 Uhr: Freies Tanzen für alle!

Mit Erfrischungen und kleinen Snacks. Fingerfood darf gerne mitgebracht werden.

**Termin**      Samstags | 14:30 – 21:30 Uhr

**Kosten**      Kostenfrei

**Kontakt**      Youyou , 0151 507 009 64, youyouffm@gmail.com

**! Neu ab Samstag, 31. Januar 2026**

---

## **Tanzen am Sonntag hält jung**

**in Kooperation mit den Frankfurter Spatzen e.V.**

Stefan Wolter, Tanzlehrer, bietet einen Tanzkurs für Paare (45+) mit Grundkenntnissen in Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen an. Hier bleibt der Mensch in Bewegung und kann das Tanzbein schwingen. Tanz-Turniere sind nicht unser Anspruch, aber wir besuchen auch gerne Tanzfeste oder einen Ball. Haben Sie Lust, in ungezwungener Atmosphäre neue Tanzfiguren zu erlernen? Schnuppern ist erwünscht!

**Termin**      Sonntags | 18:30 – 20:00 Uhr

**Kosten**      40 € pro Tanzpaar im Monat

**Kontakt**      Stefan Wolter, 0173 689 52 45, stefan.wolter@t-online.de



## NEUE MEDIEN

### Beratung und Hilfe am Internet-Café „Kontakt“

#### Fit im digitalen Alltag –

#### Beratung zu Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop

Haben Sie Fragen im Umgang mit Ihrem Smartphone, Tablet, Notebook, zu Anwendungen (Apps) oder dem Internet? In Einzelterminen (60 Min.) beantworten Ehrenamtliche Ihre Fragen. Bitte bringen Sie dazu Ihr Gerät, Ladekabel und Zubehör mit. Sie haben noch kein Gerät? Dann zeigen wir Ihnen an unseren Geräten, z. B. wie man eine Email-Adresse einrichtet, Emails abrufen oder ins Internet geht.

**Anmeldung** nach Terminvereinbarung im Büro

**Kosten** 8 € für 60 Min. Einzelberatung

**Teilnehmer** 1 zu 1

❗ **Anmeldung persönlich oder telefonisch unter: 069 299 807 268**







## AUSFLÜGE in und um Frankfurt

---

### Nachtleben: Ausstellung im Sinclair-Haus

#### **Offenes Aktivangebot mit Monika Franz**

Keine Angst vor Dracula: Zwar fürchten wir oft die Dunkelheit, doch viele Lebewesen schwirren, schleichen oder schweben ganz selbstverständlich durch die Nacht. Entdecken wir sie neu – als Lebensraum, den wir mit unzähligen anderen teilen. Die Kunstwerke dieser Ausstellung zeigen die Lebendigkeit der Nacht, das Verhalten nachtaktiver Tiere und das vielfältige Nachtleben der Menschen.

**Termin** Dienstag, 03. Februar | 13:45 Uhr

**Anmeldung** bis 27.01.2026

**Ort** Treffpunkt: Löwengasse 15, 61348 Bad Homburg

**Kosten** 11 €

**Buchungsnr.** 22160-01-2026

**Kontakt**

**⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.**

---

### Orgelführung im Bartholomäusdom

#### **Offenes Aktivangebot mit Monika Franz**

Dommusikdirektor Andreas Boltz führt uns zur Königin der Musikinstrumente, der Domorgel. Das neobarocke Meisterwerk der Bonner Firma Klais ist die größte Orgel Hessens mit vier Manualen, 116 Registern und rund 9000 Pfeifen. Herr Boltz erläutert ihre Funktionsweise, Besonderheiten und Geschichte. Anschließend besuchen wir gemeinsam den Dom und auf Wunsch das Dommuseum.

**Termin** Dienstag, 17. Februar | 13:45 Uhr

**Anmeldung** bis 03.02.2026

**Ort** Treffpunkt: Museumskasse im Kreuzgang des Doms, 60311 Frankfurt

**Kosten** 12 €

**Buchungsnr.** 22160-02-2026

**Kontakt**

**⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.**

---

## Residenzgeschichten im Darmstädter Schlossmuseum

### Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Ein Rundgang durch die Epochenräume: Die zahlreichen regionalen und familien-geschichtlichen Bezüge, zum Beispiel zu Russland und Großbritannien, werden in den nach Epochen eingerichteten Schauräumen präsentiert. Gemälde und Skulpturen sowie angewandte Kunst vom 16. bis frühen 20. Jahrhundert, darunter Möbel, Tapisserien, Uhren, Glas, Keramik, Gold- und Silberarbeiten, erinnern an die Bedeutung der hessischen Adelshäuser.

**Termin** Dienstag, 10. März | 13:45 Uhr

**Anmeldung** bis 17.02.2026

**Ort** Residenzschloss 1, 64283 Darmstadt

**Kosten** 8 €

**Buchungsnr.** 22160-03-2026

**Kontakt**

❗ **Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.**

---

## StadtWaldHaus und Fasanerie

### Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Vorfrühling im StadtWald: Ausflug zum forstlich-ökologischen Informationszentrum „Dribbdebach“, zum StadtWaldHaus und zur Fasanerie. Das StadtWaldHaus ist eine der Lernstationen im Frankfurter Grüngürtel. Hier erwartet uns auch das „Grüngürteltier“ mit der Geschichte dieses Ortes. Tiere, Bäume, Baumarten, Rekorde und weitere Highlights sind Thema der Führung.

**Termin** Dienstag, 24. März | 13:45 Uhr

**Anmeldung** bis 10.03.2026

**Ort** Eingang zum StadtWaldHaus, Isenburger Schneise 100, 60528 Frankfurt

**Kosten** 5 €

**Buchungsnr.** 22160-04-2026

**Kontakt**

❗ **Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.**

---

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>09:30 – 12:30 Uhr</b>	Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes
	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Café
	<b>13:45 – 17:00 Uhr</b>	(einfaches) Skat in der Gruppe, <b>14-täglich</b>
	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Gesprächskreis „Zeitgeschehen und Biographie“, <b>14-täglich</b>
	<b>17:00 – 18:00 Uhr</b>	Meditation auf dem Stuhl
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b>	Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnis-training, <b>14-täglich</b>
	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Just talk English – Let's talk about it!
	<b>13:00 – 17:00 Uhr</b>	Können Sie Bridge?
	<b>13:45 Uhr</b>	Offenes Aktivangebot, <b>14-täglich</b>
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Offener Schach-Treff
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Café
	<b>15:30 – 16:30 Uhr</b>	Bürgersprechstunde der Polizei, <b>14-täglich</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>19:00 Uhr</b>	Bridge-Tunier-Club e.V.
	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Chair Fitness und Tanz
	<b>13:00 Uhr</b>	Mittagessen oder Grillen
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Café
	<b>14:15 – 15:45 Uhr</b>	English Discussion Group, <b>14-täglich</b>
	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>	Spiel und Spaß in der Gruppe, <b>14-täglich</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>19:00 – 21:30 Uhr</b>	Probe des Frankfurter Beschwerdechor
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Café
	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Stadtteiltreff Eckenheim im Haus der Begegnung
	<b>14:30 – 19:30 Uhr</b>	Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene, <b>monatlich</b>
	<b>15:00 Uhr</b>	Bühne frei für Musik und Kleinkunst, <b>monatlich</b>
<b>Freitags</b>	<b>17:30 – 19:00 Uhr</b>	Sich vernetzen hilft gegen Einsamkeit, monatlich
	<b>09:00 – 11:00 Uhr</b>	Frühstück im Café & Bewohner-Frühstück
	<b>09:30 – 10:30 Uhr</b>	Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik
	<b>12:00 – 13:00 Uhr</b>	Tai Chi – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung
	<b>13:00 – 15:30 Uhr</b>	Schach & Spiele im Café
	<b>13:00 – 15:30 Uhr</b>	Café
<b>Samstags</b>	<b>17:00 – 19:00 Uhr</b>	Aphasiker SHG, <b>monatlich</b>
	<b>14:30 – 21:30 Uhr</b>	Salsa, Buchata & Rueda, <b>wöchentlich</b>
<b>Sonntags</b>	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b>	Tanzen am Sonntag hält jung

## DAS SOZIALZENTRUM MARBACHWEG



- ① Haus der Begegnung
- ② Gesundheitszentrum
- ③ Ambulanter Dienst
- ④ Tagespflege
- ⑤ Geschäftsstelle des Frankfurter Verbands
- ⑥ Julie-Roger-Haus
- Wohnanlagen

### Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Dörfeldstraße 6  
60435 Frankfurt am Main

#### Ihr Kontakt im Büro

Monika Faul  
Telefon: 069 299 807 268  
monika.faul@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de

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

**Café im Haus  
der Begegnung**  
Montag – Donnerstag  
14:00 – 17:00 Uhr  
Freitag  
13:00 – 15:30 Uhr