



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



INHALTSVERZEICHNIS

UNSERE HÖHEPUNKTE

VON JANUAR BIS MÄRZ 2026



Essen, Café und mehr

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

Seite 4



Feste und Veranstaltungen

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

Seite 5



Spiele

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

Seite 6



Beratung

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

Seite 8



Information und Bildung

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

Seite 9



Musik und Gesang

Melodisch durch den Tag

Seite 10



Kultur

Ein vielfältiges Angebot für alle.

Seite 11



Treffs und Selbsthilfegruppen

Am Leben teilnehmen und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen.

Seite 12



Kreativität

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

Seite 13



Bewegung und Entspannung

Meditation, Tai-Chi, Rückengymnastik ...

Seite 14



Neue Medien

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

Seite 16



Ausflüge

Ausflüge in Frankfurt und Umgebung – zusammen die Stadt erkunden.

Seite 17



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

! 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 Heringssessen am Aschermittwoch

Beenden Sie die närrische Faschingszeit mit unserem traditionellen Heringssessen 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

Spielen 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

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



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.pppfm@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

Helmut 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 Helmut 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

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 mehrstimming entstehen unsere Songs meist auf bestehende Melodien. Ein musikalischer Leiter und eine Pianistin unterstützen uns, dazu machen wir Aufwärms- 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

www.frankfurterbeschwerdechor.de

Klang & Genuss – Ein gemütlicher Piano-Abend

mit der Pianistin Evelyn Helbig

NEU!

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.



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“) ersetzen 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 oder Filmdokumentation OHNE WORTE bei www.youtube.com

Kontakt Joachim Redecker, 0157 772 063 72, jredecker@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

! *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

! *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 ENTPANNUNG 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 rythmischer 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 langerfahrene 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 abruft 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

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

DAS SOZIALZENTRUM MARBACHWEG



Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 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