



Programm
Januar –
Februar
2026

Aktiv im Gallus

in der Frankenallee
und der Flörsheimer Straße



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 Gallus** 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 JANUAR BIS FEBRUAR

Begegnungs- und Servicezentrum

GALLUS



Montags | 10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik im Sitzen und im Stehen

Bewegung und Fitness für Ältere. Im Sitzen und im Stehen gibt es verschiedene Übungen zur Stärkung und zum Erhalt von Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Probieren Sie es aus.

Die Schnupperstunde ist kostenlos.

Kosten: 3 € pro Termin



Montags | 12:00 – 14:00 Uhr

Lotsenbüro

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden? Wir haben ein offenes Ohr für all Ihre Fragen. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen rund um die Themen Wohnen, Pflege, Freizeit, Finanzen, Gesundheit und was Sie sonst beschäftigt. Wir informieren, helfen weiter und vermitteln an die richtige Stelle.

! Weitere Termine Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung



Montags | 14:00 – 17:00 Uhr

Spiel und Spaß am Nachmittag

Rommé und Rummikub sind hier die Klassiker. Aber auch andere Karten- und Brettspiele kommen zum Einsatz. Schauen Sie vorbei und probieren Sie Spiele in fröhlicher Runde.

! Neue Mitspieler*innen willkommen!



Dienstags | 10:15 – 11:15 Uhr

Gymnastik 60+

VHS Frankfurt

In diesen abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration.

Kosten: Kursgebühr der VHS

Kontakt: Claudia Zutavern, 069 212 70501



Dienstags und Mittwochs | 14:30 – 16:30 Uhr

Stadtteiltreff

In unseren Stadtteiltreffs können Sie eine Stunde lang bei Kaffee und Kuchen gemütlich klönen. Anschließend bieten wir eine Stunde ein abwechslungsreiches Programm: Spiele, Rätsel, Geschichten hören, Gymnastik, Singen, Gedächtnistraining und vieles mehr. Probieren Sie es aus und treffen Sie nette Leute.

Kosten: 10 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm

! In beiden Stadtteiltreffs freie Plätze. Ein Schnuppermonat ist kostenlos. Der Stadtteiltreff mittwochs findet in der Friedrich-Ebert-Siedlung im Naturfreundehaus statt.



Mittwochs | 09:45 – 10:45 Uhr

Qigong

Qigong ist eine uralte Form der Bewegungsmeditation. Bewusste und behutsame Bewegungen fördern Körperbewusstsein und Gesundheit. Schnupperstunde kostenlos. Probieren Sie es aus.

Kosten: 3 € pro Termin

! Noch freie Plätze. Schnupperstunde kostenlos.



Mittwochs | 13:00 – 16:30 Uhr

Strick- und Handarbeiten

Hier wird für den guten Zweck gestrickt, gehäkelt und gebastelt. In Handarbeit entstehen Mützen, Schals, Wollsocken für die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ und für Obdachlose im Franziskustreff in der Innenstadt. Neue kreative Stricker*innen sind willkommen!

! Wollspenden sind gerne gesehen!



Freitags | 09:00 – 10:00 Uhr

Wir tanzen Line! Anfänger

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Tanzen fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Einstieg in die Gruppe noch möglich. Und keine Angst: Wer gehen kann, kann auch tanzen!

Kosten: 3 € pro Termin

! 2. und 4. Freitag im Monat. Wieder freie Plätze!



Freitags | 10:15 – 11:30 Uhr

Wir tanzen Line! Fortgeschrittene

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Tanzen fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter.

Wir tanzen die verschiedenen Schritte und Figuren in Reihen (=line).

Einstieg in die Gruppe mit Vorkenntnissen möglich. **Kosten: 3 € pro Termin**

! 2. und 4. Freitag im Monat



Freitags | 15:00 – 16:00 Uhr

Gedächtnistraining

Heiteres Gedächtnistraining. Hier kriegen die grauen Zellen Futter.

Unser Gehirn lässt sich bis ins hohe Alter trainieren. Eine Stunde pro Woche werden Konzentration und Gedächtnis durch abwechslungsreiche Übungen verbessert. Der Humor kommt dabei nicht zu kurz.

Kosten: 10 € monatlich

! Noch freie Plätze! Schnupperstunde kostenlos. Anmeldung erwünscht.



Do., 15.01. | 11:00 – 12:00 Uhr | keine Anmeldung erforderl.

Schutzmann vor Ort – Bürgersprechstunde

PHK Patrick Müller, Schutzmann vor Ort Gallus und Gutleutviertel

Patrick Müller, unser Schutzmann vor Ort im Gallus, hat ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

Kontakt: Patrick Müller, 069 755 10457,

svo-d104.ppffm@polizei.hessen.de

NEU!



Do., 15.01. | 13:30 Uhr | Anmeldung bis 12.01.

Neujahrsempfang mit Wintergrillen

In inzwischen guter Tradition begrüßen wir das neue Jahr mit nachdenklichen und heiteren Gedichten und Geschichten. Damit uns nicht nur ums Herz warm wird, gibt es frische Sachen vom Grill!

Kosten für Essen und Trinken sind selbst zu tragen.



Do., 22.01. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 15.01.

Workshop: Sicher unterwegs

**In Kooperation mit dem Präventionsrat,
Programm „Gewalt-Sehen-Helfen“**

Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich angepöbelt werde? Wie gehe ich Äger nach Möglichkeit aus dem Weg, will mir aber nicht alles gefallen lassen? Wie kann ich mir Hilfe holen oder anderen helfen, ohne mich zu gefährden? In Rollenspielen probieren wir aus, was funktioniert und erarbeiten gemeinsam Lösungsmöglichkeiten und unterschiedliche Optionen.

Teilnehmer*innen: 10 – 20

NEU!



Fr., 23.01. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 19.01.

„Stolpern, bitte!“ – Führung durch die Ausstellung *In Kooperation mit der Kunststiftung der DZ-Bank*

„Stolpern, bitte!“ – unter diesem Titel versammelt die Ausstellung Fotografien, Sound- und Videoarbeiten, die unsere Wahrnehmung gezielt aus dem Gleichgewicht bringen. Die gezeigten Werke adressieren politische und soziale Missstände, erschließen aber auch humorvolle Perspektiven auf das Zeigbare.

❗ **Wieder mit Berby Krägefsky!**



Sa., 24.01. | 14:00 – 16:00 Uhr

AWO-Nachmittag *AWO Ortsverein Gallus*

Kontakt: Thomas Sock, 069 731133, ov.gallus@awo-frankfurt.de

❗ **Im Januar wegen Dunkelheit frühere Uhrzeit!**



Mo., 26.01. | 17:00 – 19:00 Uhr

Filmabend im Gallus – Winterkino

Unser Filmabend geht weiter. Gerade in der dunklen Jahreszeit. Wenn Sie Filme in gemütlicher „Kinoatmosphäre“ mögen, dann kommen Sie zu unserem Filmabend. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenwerbeverbot. Den Filmtitel können Sie etwa 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Mi., 28.01. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus – Zu schade für den Müll! *In Kooperation mit dem Netzwerk Reparatur Initiativen*

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Immer am letzten Mittwoch im Monat laden wir zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

❗ **Das Repair- Café Gallus findet immer am letzten Mittwoch im Monat statt. Anmeldung ist nicht erforderlich.**



Fr., 30.01. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 26.01.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Hackbraten mit Salzkartoffeln und Zwiebelsauce.

Kosten: 7,50 €



Do., 05.02. | 14:11 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 29.01.

Gallus Helau! Die legendäre Fastnachtsfeier im Gallus!

Unterstützt von Engagement im Gallus, einer Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Freuen Sie sich auf unsere legendäre Fastnachtsfeier voller Musik, guter Laune und Unterhaltung! Erleben Sie Vorträge, beeindruckende Show- und Tanzeinlagen und trainieren Sie Ihre Lachmuskeln.

Jörg Ratz sorgt für die passende Stimmungsmusik und wir gemeinsam sorgen für die gute Stimmung.

Kosten: 8,88 € für Kreppel, Kaffee, Musik, Programm und 1 Getränk nach Wahl

! Einlass ab 12:33 Uhr



Do., 12.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 09.02.

Bingo mit Ingo – Spezial an Weiberfastnacht

Eine närrische Zahlenjagd in der närrischen Zeit mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr geht weiter. Verkleidung und Kostümierung erwünscht, aber kein Zwang. Zu gewinnen gibt's auch was!

Kosten: 3 €



Do., 19.02. | 11:00 – 12:00 Uhr | keine Anmeldung erforderl.

Schutzmann vor Ort – Bürgersprechstunde

PHK Patrick Müller, Schutzmann vor Ort Gallus und Gutleutviertel

Patrick Müller, unser Schutzmann vor Ort im Gallus, hat ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

**Kontakt: Patrick Müller, 069 755 10457,
svo-d104.ppffm@polizei.hessen.de**



Do., 19.02. | 13:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 12.02.

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 8. Etappe

Die 8. Etappe führt an der Nidda entlang und ist mit 4,7 km die kürzeste. Auf Wunsch kann die Etappe durch einen Abstecher in den Volkspark Niddatal – im Volksmund „BuGa-Gelände“ – (der Park war 1989 Schauplatz der Bundesgartenschau und ist Frankfurts größter Landschaftspark) verlängert werden. Eine Einkehr ist am Büdchen am Praunheimer Wehr möglich.

! Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter statt.

Bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk denken.



Sa., 21.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

Kontakt: Thomas Sock, 069 731133, ov.gallus@awo-frankfurt.de



Mi., 25.02. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus – Zu schade für den Müll!

In Kooperation mit dem Netzwerk Reparatur Initiativen

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Immer am letzten Mittwoch im Monat laden wir zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

Kosten: Spenden für das Reparatur Café erwünscht

⚠️ *Das Repair-Café Gallus findet immer am letzten Mittwoch im Monat statt. Anmeldung ist nicht erforderlich.*



Do., 26.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 17.02.

Das IG-Farben Haus – der Poelzibau und seine Vergangenheit

Das IG-Farben-Haus war zu seiner Zeit eines der größten Bürogebäude der Welt und galt noch bis in die 1950er Jahre als hochmodern. Nach dem Krieg diente der Bau als Hauptquartier der US-Streitkräfte für Europa und ist inzwischen Teil der Goethe-Universität. Bei einer Führung durch das Gebäude erfahren wir viel über die bewegte Geschichte.

Kosten: 10 €

Teilnehmer*innen: 15 – 25

Buchungsnr.: 11153-2026-02-26

⚠️ *Anmeldung unbedingt erforderlich.*



Fr., 27.02. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 23.2.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute – unser Klassiker: Backfisch mit Kartoffelsalat

Kosten: 7,50 €



FLÖRSHEIMER STRASSE



Montags | 09:00 – 10:00 Uhr

Fit und entspannt in die Woche

Ein neues Angebot in der Flörsheimer Straße: eine Stunde lang gezieltes Muskeltraining für Ältere kombiniert mit Entspannungsübungen. Probieren Sie es aus!

Kosten: 3 €

❗ *Schnupperstunde kostenlos.*

NEU!



Montags | 13:00 – 16:30 Uhr

Strick-Treff

Sie stricken gerne? Sie stricken lieber mit anderen zusammen und tauschen sich aus? Dann kommen Sie zum Stricktreff in der Flörsheimer Straße.



Dienstags | 09:00 – 10:00 Uhr

Gymnastik 60+

VHS Frankfurt

In diesen abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration.

Kosten: Kursgebühr der VHS

Kontakt: Claudia Zutavern, 069 212 71501



Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Spielenachmittag

Am Dienstagnachmittag rollen die Würfel, Karten werden gemischt und Gesellschaftsspiele gespielt. Spielen Sie mit. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen.



Mittwochs | 11:00 – 12:00 Uhr

Sitzgymnastik mit anschließender Babbelrunde

Eine halbe Stunde lang Gymnastik im Sitzen und eine halbe Stunde lang unterhalten über alles mögliche. Probieren Sie es aus. Schnupperstunde kostenlos. Themen für die Babbelrunde werden gemeinsam überlegt.

Kosten: 2 €



Freitags | 11:30 – 12:30 Uhr

Yoga mit dem Stuhl

Yoga entspannt. Yoga hält fit und ist gesund. Die erfahrene Yoga-Lehrerin Elke Hostmann zeigt und vertieft verschiedene Yoga-Übungen mit Hilfe eines Stuhls im Sitzen und im Stehen.

Kosten: 5 €

! Noch freie Plätze!



Mi., 07.01. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 05.01.

Frühstückszeit

Das erste gemeinsame Frühstück im neuen Jahr. Mit den Nachbarn im Begegnungszentrum frühstücken statt alleine in der eigenen Wohnung. Wie immer reichhaltig und lecker.

Kosten: 6 €



Mi., 21.01. | 12:00 – 16:30 Uhr

Neujahrsempfang

Bei einem Gläschen Sekt (auch alkoholfrei) stoßen wir auf das neue Jahr an und lassen das alte noch mal Revue passieren. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 22.01. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 20.01.

Frischer Fisch mit Beilage

Auch im Neuen Jahr: unser Fischessen mit frischem Fisch.

Kosten: 8 €

! Nur mit Anmeldung!

An diesem Tag schließt die Cafeteria schon um 14:00 Uhr.



Mi., 04.02. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 02.02.

Frühstückszeit

Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Mit den Nachbarn im Begegnungszentrum frühstücken statt alleine in der eigenen Wohnung. Wie immer reichhaltig und lecker.

Kosten: 6 €



Mi., 11.02. | 14:00 Uhr | Anmeldung bis 05.02.

Kreppelkaffee mit Live-Musik!

Unsere kleine Fastnachtsveranstaltung: Unser Kreppelkaffee. Kreppel, viel Musik mit unserem Jörg Ratz und gute Laune. Feiern Sie mit uns! Eine Verkleidung ist kein Muss, ist aber gerne gesehen.

Kosten für Getränke und Essen sind selbst zu tragen.



Mi., 18.02. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 16.02.

Heringessen am Aschermittwoch

Wie in jedem Jahr: Sahnehering mit Pellkartoffeln.
Und ein kleiner Nachtisch.

Kosten: 7,50 €



Mo., 23.02. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 18.02.

Die Frankfurter Eissporthalle – Blick hinter die Kulissen

Wie kommt das Eis in die Halle? Das meiste spielt sich unter dem Eis ab. Wir begeben uns in die Tiefen der Eissporthalle. Ein Eismeister erklärt uns die aufwändige Technik, die Herstellung und Instandhaltung der Eisschicht. Exklusiv dürfen wir einen Blick in die Kabine der Löwen Frankfurt werfen.

Kosten: 3 €



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Gallus

- Montags** **10:00 – 11:00 Uhr**
Gymnastik im Sitzen und im Stehen
- 12:00 – 14:00 Uhr**
Lotsenbüro
- 14:00 – 17:00 Uhr**
Spiel und Spaß am Nachmittag
- Dienstags** **10:00 – 12:00 Uhr**
Lotsenbüro
- 10:15 – 11:15 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
- 14:30 – 16:30 Uhr**
Stadtteiltreff Dienstag
- Mittwochs** **09:45 – 10:45 Uhr**
Qigong
- 13:00 – 15:00 Uhr**
Stadtteiltreff Herxheimer Straße
- 13:00 – 16:30 Uhr**
Strick- und Handarbeiten
- Freitags** **09:00 – 10:00 Uhr**
Wir tanzen Line! Anfänger,
2. und 4. Freitag im Monat
- 10:15 – 11:30 Uhr**
Wir tanzen Line! Fortgeschrittene,
2. und 4. Freitag im Monat
- 15:00 – 16:00 Uhr**
Gedächtnistraining

Begegnungs- & Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206 – 210
60326 Frankfurt am Main

Leitung

Hans-Christoph Fehr
Telefon: 069 299 807 2217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Flörsheimer Straße

- Montags** **09:00 – 10:00 Uhr**
Fit und entspannt
in die Woche
- 13:00 – 16:30 Uhr**
Strick-Treff
- Dienstags** **09:00 – 10:00 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
- 14:00 – 17:00 Uhr**
Spielenachmittag
- Mittwochs** **11:00 – 12:00 Uhr**
Sitzgymnastik mit
anschließender Babbelrunde
- Freitags** **11:30 – 12:30 Uhr**
Yoga mit dem Stuhl



Begegnungszentrum Flörsheimer Straße

Flörsheimer Straße 16
60326 Frankfurt am Main

Leitung

Christa Czermin
Telefon: 069 299 807 2226
christa.czermin@frankfurter-verband.de

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