



Programm  
Januar –  
März  
2026

# Aktiv im Mittleren Hasenpfad



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 Mittlerer Hasenpfad** 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 JANUAR BIS MÄRZ



Montags | 14:00 – 15:00 Uhr

### Sturzprophylaxe Fitness-Training

Die beste Maßnahme, um Stürzen vorzubeugen, ist, fit zu bleiben oder es wieder zu werden. Wir trainieren einfache Balance- und Kraftübungen. Mit Spaß und Spiel verbessern Sie Ihre Balance und stärken die Muskulatur. In der Gruppe erarbeiten wir auch praktische Bewegungsübungen für den Alltag.

**Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben**

**! Menschen ab 60 Jahre, die ohne Hilfsmittel gehen können.**

**Entfällt am 16. Februar**



Montags | 15:00 – 17:00 Uhr

### Offener Spiele-Treff

Zusammensitzen und etwas gemeinsam tun macht immer mehr Freude. Ob Rommé oder „Rummikub“ aber auch andere Karten und Brettspiele kommen zum Einsatz.

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



Montags | 15:00 – 16:00 Uhr

**Anmeldung bis zum Beginn eines neuen Monats**

### Sturzprophylaxe Fitness-Training II

Die beste Maßnahme, um Stürzen vorzubeugen, ist, fit zu bleiben oder es wieder zu werden. Wir trainieren einfache Balance- und Kraftübungen. Mit Spaß und Spiel verbessern Sie Ihre Balance und stärken die Muskulatur. In der Gruppe erarbeiten wir auch praktische Bewegungsübungen für den Alltag.

**Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben**

**! Menschen ab 70 Jahre, die noch weitgehend ohne Hilfsmittel gehen können.**





Montags | 18:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 23. Februar

NEU!

## Vitalität und Lebensfreude steigern mit Qigong ab März 2026

**Angela Schwörer**

Bewegung in Ruhe – Ruhe in Bewegung. Leicht erlernbare Übungen werden über eine bildhafte Sprache angeleitet. Die traditionelle Bewegungsform fördert Ihre Vitalität und unterstützt die Lebensenergie, den sogenannten Qi-Fluss. Stress kann abfließen, Entspannung wird gefördert. Ihre Gesundheit profitiert.

**Kosten: 75 € für Zehnerkarte**

**Kontakt: Angela Schwörer, 01525 63 33 922, angela.schwoerer@web.de**

**! Der Kurs beginnt am 2. März 2026. Ein Schnuppertermin ist möglich.**



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr

NEU!

## Integration mit Inspiration für Ukrainerinnen und Ukrainer mit WESNA

Deutsch für den Alltag – Kommunikation leicht gemacht. Gesund leben, gesund altern und Gesundheitskompetenz fördern steht bei WESNA im Vordergrund. Dabei Neues lernen und sich austauschen. In regelmäßigen Treffen erwarten Sie medizinische Themen mit Ärzten und Psychologen sowie herzliche Begegnungen.

**Teilnehmer\*innen: Ukrainerinnen und Ukrainer und Interessierte**

**Kontakt: Irina Friedemann, irina.friedemann@yahoo.de**



Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

## Seniorengymnastik

Für Sport ist es nie zu spät. Bewegung hält den Körper und den Geist fit. In einer entspannten und positiven Atmosphäre bieten wir Gymnastik auf dem Stuhl bis in hohe Alter an.

**Kosten: Monatsbeitrag 12 €**



Donnerstags | 13:30 – 14:30 Uhr

**Anmeldung bis zum Dienstag davor erwünscht**

## Lotsenbüro

Was ist los bei uns in meinem Stadtteil? Wo bekomme ich Hilfe und Informationen, wenn ich neu hier bin? Wir verstehen uns als Ansprechpartner rund ums Wohnen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge und Behördenangelegenheiten. Gemeinsam klären wir Ihr Anliegen und vermitteln gegebenenfalls an die passende Stellen weiter.



Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr

## Bewegungskurs auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test

**Turngemeinde Sachsenhausen 04**

Wir bieten Ihnen einen weiteren Durchlauf des Bewegungskurses für alle ab 60 Jahren, basierend auf dem Alltags-Fitness-Test. Der Kurs ist fortlaufend und findet in der Seniorenwohnanlage am Mittleren Hasenpfad statt. Sie trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und kognitive Fitness.

**Kosten: Anmeldung über TG Sachsenhausen**

**Kontakt: Nina Lipphardt, gymnastik@tg-sachsenhausen.de**

Freitags | 13:30 – 15:00 Uhr

## Offene Sprechstunde mit Frau Margit Grohmann

**(Seniorenbeirat Ortsbezirk 5)**

**Seniorenbeirat Ortsbezirk 5**

Haben Sie Fragen, Wünsche, Kritik oder Anregungen zu Ihrem Stadtteil Sachsenhausen, Oberrad oder Niederrad? Dann sind Sie herzlich eingeladen, diese bei diesem Termin zu besprechen. Teilnehmen können Seniorinnen und Senioren aus den Stadtteilen.

**Teilnehmer\*innen: Seniorinnen und Senioren aus den Stadtteilen**



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr

**Anmeldung bis zu Beginn eines neuen Monats**

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

Mit Spaß, Bewegung und spielerischen Übungen trainieren wir die geistige Fitness. Freude und Vielfalt stehen im Mittelpunkt – nicht die Leistung. Ein vertrauensvolles Miteinander stärkt Konzentration, Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit. Ein Schnuppertermin ist möglich.

**Kosten: 40 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben**

**! Startet ab 9. Januar, entfällt am 13. Februar**



Freitags | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erwünscht

## Crêpes-Tag

Es duftet im Haus so lecker, dass man kaum widerstehen kann ...

Jeden Freitag gibt es frisch gebackene Crêpes mit Eis, Sahne und Früchten. Gemeinsam schmeckt es noch besser.

**Kosten: 4 € für Crêpe mit Vanilleeis, Sahne und Rote-Grütze**



Fr., 02.01. | 10:30 – 13:30 Uhr

Anmeldung bis zum 22.12.2025 verbindlich

## Neujahrstrühstück

Zum Start ins neue Jahr verwöhnen wir Sie. Mit einem gemeinsamen und ausgiebigen Frühstück startet es sich gut in den Tag und ins neue Jahr.

**Kosten: 11,50 für Frühstück und Getränke**



Do., 08.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 06.01. erwünscht

## Mit neuem Glück bei der Zahlenjagd in Dribbdebach ins Neue Jahr

Zum Start in neue Jahr spielen wir BINGO. Sie sind zu einem heutigen Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen eingeladen. Möchten Sie mitspielen und mitfeiern? Fordern Sie Ihre Konzentration heraus und versuchen Sie auch zum Jahresbeginn Ihr Glück!

**Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck**



Do., 15.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 13.01. erforderlich

## Stadtteiltreff begegnet ukrainischen Traditionen WESNA e.V.

Gemeinschaft und Begegnung kennen wir im Stadtteiltreff. Heute wollen wir mit den Teilnehmenden der ukrainischen Gruppe gemeinsam das neue Jahr begrüßen. Mit Unterstützung von „Kommunikation leicht gemacht“ sollen neue Begegnungen möglich werden. Wir tauschen uns über eigene Traditionen aus.

**Kosten: 4 € für eine Kaffee- und Kuchengedeck**





Do., 22.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 20.01. erwünscht

## Frankfurt international – Polen – eine Liebe aus der Ferne

Frau Lenz lebt seit 20 Jahren in Frankfurt. Trotzdem ist ihr Herz auch noch mit ihrer polnischen Heimat verbunden. Die Schönheit Polens und die Besonderheit des Landes beschreibt Frau Lenz mit Bildern und Erzählungen.

**Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck**



Do., 29.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 27.01. erwünscht

## „Tatü Tata die Feuerwehr ist da“

Florian 60 plus, die Ehemaligen der Feuerwehr Frankfurt kommen zu Besuch in den Stadtteiltreff. Es gibt Tipps für den Umgang mit Kerzen und offenen Lichtquellen. Auch gibt Herr Peiffer wichtige Hinweise zum optimalen Umgang mit Brandschutz und Feuerlöschsystemen.

**Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck**

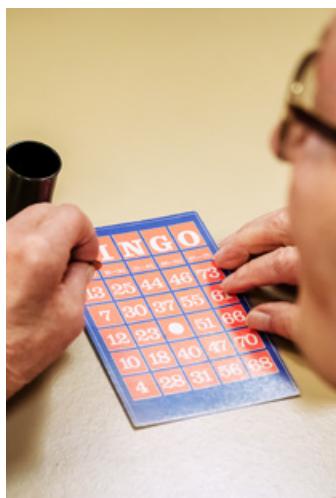


Do., 05.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.02. erwünscht

## Die Schutzfrau vor Ort kommt in den Stadtteiltreff

Immer wieder kommt es zu Zwischenfällen wie Diebstähle oder Betrug. Frau Trujkic, Schutzfrau vor Ort, wird uns Tipps geben, mit diesen Herausforderungen sicher und souverän umzugehen. „Wenn wir uns gegenseitig beistehen wird die Gewalt alleine dastehen.“

**Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck**





Do., 12.02. | 15:00 - 17:30 Uhr

Anmeldung bis zum 10. Februar verbindlich

### „Helau und Hurra“ im Stadtteiltreff

Fassenacht in Sachsenhausen. Das muss gefeiert werden. Kreppel-Kaffee mit Helau und Musik von Frank Gärtner. Wir freuen uns auf einen heiteren Nachmittag zum Schunkeln, Tanzen und Mitsingen bei Life-Musik und Tanzvorführung der Garde.

**Kosten: Monatsbeitrag plus 2,50 €, Gäste einmalig 6,50 €**



Do., 19.02. | 15:00 - 17:00 Uhr | Anmeldung zum 17.02. erforderlich

### Stadtteiltreff digital: Die Alleskönner – „Smartphones“

*In Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss*

Smartphones sind kleine Computer für die Hosentasche: Sie können damit telefonieren, surfen, E-Mails schreiben, Kontakte speichern und per Video sprechen. Es gibt viele Apps für fast jedes Bedürfnis. Im Vortrag erfahren Sie, welche Modelle und Verträge es gibt und worauf Sie achten sollten.

**Kosten: 5 € für Kaffee- und Kuchengedeck**

**! Bringen Sie Ihre digitalen Geräte mit, wenn das möglich ist.**

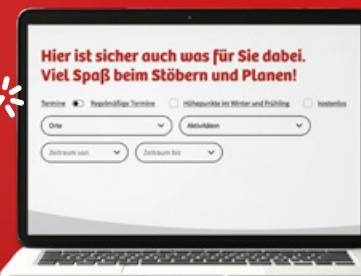
Alle Events auf einen Klick –  
mit unserem Eventmodul



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



Mo., 23.02. | 18:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 23. Februar

NEU!

## Vitalität und Lebensfreude steigern mit Qigong – Schnupper-Termin

**Angela Schwörer**

Bewegung in Ruhe – Ruhe in BewegungLeicht erlernbare Übungen werden über eine bildhafte Sprache angeleitet. Die traditionelle Bewegungsform fördert Ihre Vitalität und unterstützt die Lebensenergie, den sogenannten Qi-Fluss. Stress kann abfließen, Entspannung wird gefördert. Ihre Gesundheit profitiert.

**Kosten: 5 € Schnupperstunde**

**Kontakt: Angela Schwörer, 01525 63 33 922, angela.schwoerer@web.de**

---

Do., 26.02. | Uhr | Anmeldung bis zum 24. April erwünscht



### **Wera Völker informiert**

#### **über Irrtümer der Allgemeinbildung**

Wera Völker bringt mit Humor Irrtümer der Allgemeinbildung mit in den Stadtteiltreff. Sie geht dabei unglaublichen Behauptungen auf den Grund.

**Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck**

---

Do., 05.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 03.03. erwünscht



### **Angelika Ramm-Fischer erzählt von berühmten und berüchtigten Frankfurter Frauenzimmern**

Elisabeth Schwarzhaupt, Lotte Specht oder die Nitribitt – Alles Frauen, die im Gedächtnis der Stadt verankert sind oder es sein sollten. Von diesen und anderen Frauen, die aus Frankfurt stammten oder für diese Stadt wichtig waren erzählt Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis „Liebeswertes Frankfurt“.

**Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck**

---

Do., 12.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 10.03. erwünscht



### **Buchvorstellung: Texte von A. Erneaux**

Lisa Brink liest: „Eine Frau“ von Annie Ernaux – Literatur-Nobelpreisträgerin 2022. Nach dem Tod der Mutter – der Frau, die ihr Leben am stärksten geprägt hat – blickt A. Ernaux in die Vergangenheit zurück. Wie waren ihre Erfahrungen mit dieser lebenslustigen Frau und Mutter gewesen?

**Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck**



**Do., 19.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 17.03. erwünscht**

## **Vom Leben einer starken Frau – Bertha Benz**

Lesung mit der Autorin Ortrud Toker „Vom Ende der Langsamkeit“. Das Leben und Wirken von Bertha Benz (1849 – 1944) kann uns auch heute noch als Beispiel und Vorbild dienen. Armut und Not hatten erst ein Ende, als diese unerschrockene Frau beherzt das Steuer in die Hand nahm. Aber wie hat Bertha das geschafft?

**Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck**



**Do., 26.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 25.03. erwünscht**

## **Frankfurt interkulturell – Frauen in der katholischen Kirche – Erfahrungen aus der Bonifatiusgemeinde**

Doly Kadavil aus der katholischen Pfarrei St. Bonifatius gibt Einblick in die Arbeit in der Gemeinde und zeigt Veranstaltungen auf, die für uns interessant sein können. Besonders im März, mit dem Weltfrauentag, wollen wir auch über die Rolle der Frau in der katholischen sprechen.

**Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck**





# Frankfurter Plattform 55+

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen. Über diese Plattform kann man im Bereich „Bildung & Begegnung“ als auch für den Bereich „Beratung & Hilfe“ passende Angebote in der Nähe finden.

**Das zentrale Internetportal mit  
stadtweiten Bildungs- und Beratungs-  
angeboten für ältere Menschen.**

## Wir sind Teil des Netzwerks:

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Projekt der VHS Frankfurt am Main und einem Netzwerk von über 50 Institutionen und Organisationen.

Das Netzwerk ermöglicht ein breites Spektrum an Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangeboten.

Auf dem 14. Deutschen Seniorentag im April 2025 wurde die **Frankfurter Plattform 55+** im Rahmen des Wettbewerbs „Kommunal.Digital.Genial“ ausgezeichnet.



[frankfurter-plattform-55plus.de](http://frankfurter-plattform-55plus.de)



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>14:00 – 15:00 Uhr</b>	Sturzprophylaxe Fitness-Training <b>Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Offener Spiele-Treff
	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>	Sturzprophylaxe Fitness-Training II <b>Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben</b>
	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b>	Vitalität und Lebensfreude steigern mit Qigong ab März 2026 <b>Kosten: 75 € für Zehnerkarte</b>
<b>Dienstags</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Integration mit Inspiration für Ukrainerinnen und Ukrainer mit WESNA
<b>Mittwochs</b>	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>	Seniorengymnastik <b>Kosten: Monatsbeitrag 12 €</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>13:30 – 14:30 Uhr</b>	Lotsebüro
<b>Freitags</b>	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Bewegungskurs auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test <b>Kosten: Anmeldung über TG Sachsenhausen</b>
	<b>13:30 – 15:00 Uhr</b>	Offene Sprechstunde mit Frau Margit Grohmann (Seniorenbeirat Ortsbezirk 5), <b>jeder letzte Freitag im Monat</b>
	<b>14:00 – 15:00 Uhr</b>	Ganzheitliches Gedächtnistraining <b>Kosten: 40 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben</b>
	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>	Crêpes-Tag <b>Kosten: 4 € für Crêpe mit Vanilleeis, Sahne und Rote-Grütze</b>

## Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40  
60598 Frankfurt am Main

### Leitung

Pia Kruse

Telefon: 0152 226 622 99  
pia.kruse@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



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