



**Programm
Januar –
März
2026**

Aktiv in Bockenheim



**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 Bockenheimer Treff** 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 MÄRZ



Ein digitales Fenster zur Welt in Bockenheim

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet angeschafft und fühlen sich unsicher im Umgang damit? Gemeinsam wird nach individuellen Lösungen gesucht. Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen, was ihr Gerät alles kann und gehen individuell auf Ihre Interessen ein. Bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät mit.

Kosten: 4 € pro halbe Stunde

⚠ **Individuelle Terminvergabe**



Montags | 09:00 – 10:00 Uhr

Reha-Sport – auf dem Stuhl oder im Stehen

Reha-Sport auf dem Stuhl oder im Stehen bietet eine sanfte und effektive Möglichkeit, die Mobilität und Fitness zu steigern – ideal für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Die Übungen fördern Kraft, Flexibilität und Koordination in jedem Alter.

Kosten: 10er-Karte für 60 €

⚠ **Startet wieder ab 12.01.**



Montags | 10:00 – 11:00 Uhr

Rückenfit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Mit Bettina Citino. Gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers. Dehnen, kräftigen, Schmerzen reduzieren, das ist das Motto des Rückenfit Kurses. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.

Kosten: 10er-Karte für 60 €

⚠ **Startet wieder ab 12.01.**



Mittwochs | 14:00 – 16:00 Uhr

Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los!

Wer hat Lust mit anderen zu spielen? Wer spielt gerne Karten, Tabu oder Activity? Machen Sie mit bei unserem Spielenachmittag und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein! Wir haben einige Spiele hier, es können aber auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Donnerstags | 11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Spielerische Übungen werden vorgeschlagen und z. T. auch in der Gruppe bearbeitet. Es soll kein Wettbewerb entstehen. Gefördert werden das vertrauensvolle Miteinander und das gemeinsame Zusammensein, die geistige Beweglichkeit, Erhöhung der Aufmerksamkeit, Erhaltung der Kreativität, u.v.m.

Kosten: 3 €



Donnerstags | 13:30 – 15:00 Uhr

Tanz für Senior*innen

Schwungvolle Sitz- und Kreistänze für Senior*innen: Bewegung, Musik und gemeinsames Tanzen im Sitzen oder Stehen – sanft, aktivierend und für jedes Niveau geeignet. Ideal, um Körper und Geist in Schwung zu bringen und gemeinsam Freude an Bewegung zu erleben.

Kosten: 6er-Karte für 30 €/Einzeltermin 6 €

! Anmeldung erforderlich

NEU!



Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Handarbeiten in gemütlicher Runde

Stricken, Nähen, Häkeln & co.

Mit Dorothee Färber und Brigitte Weil-Soos.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Start am 22.01.



Donnerstags | 16:30 – 18:00 Uhr

Yoga 55+

Auch im höheren Alter kann man mit Yoga anfangen oder wieder einsteigen: Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und hilft dabei, innere Widerstände abzubauen und zu entspannen.

Gemeinsam entdecken Sie als Gruppe die heilsamen Kräfte des Yoga!

Kosten: 6 €/10er-Karte 60 €

! Anmeldung erforderlich



Donnerstags | 18:30 – 20:00 Uhr

Yoga für Berufstätige

Egal ob jung oder alt – Yoga ist jederzeit ein guter (Wieder-)Einstieg oder Neubeginn. Es fördert das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, hilft innere Blockaden zu lösen und unterstützt dabei, tief zu entspannen. In der Gruppe erleben Sie gemeinsam die wohlthuende und heilsame Kraft des Yoga.

Kosten: 6 €/10er-Karte 60 €

❗ Anmeldung erforderlich



Freitags | 10:00 – 12:00 Uhr

Lotsenbüro

Sie suchen das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle? Wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil. Bei uns erhalten Sie Informationen oder konkrete Unterstützung. Wir sind für Sie da.

❗ Anmeldung erforderlich



Freitags | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 12:00 Uhr am Vortag

Entspannungsinsel im Alltag

Lernen Sie unter Anleitung von Dipl.-Psych. Christine Zwanzger-Mosebach verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren Alltag kennen.

Der Kurs beinhaltet u. A. Atemübungen, progressive Muskelentspannung und Aktivierungsübungen, alles auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Geeignet auch für pflegende Angehörige.

Kosten: 10er-Karte für 70 €

**Kontakt: Christine Zwanzger-Mosebach, 0151 259 663 64,
christine.zwanzger@t-online.de**

❗ Auch Online-Teilnahme möglich.

Fragen Sie gerne im Zuge Ihrer Anmeldung nach.





Freitags | 14:00 – 16:00 Uhr

NEU!

Kreativrunde am Nachmittag – Ein Ort zum Ausprobieren und Entdecken!

Ein offenes Angebot für alle, die Lust auf einen bunten, kreativen Nachmittag haben! Wir probieren gemeinsam verschiedene Techniken aus: Malen, Basteln, Collagen, Fotografie und vieles mehr. Eigene Ideen sind herzlich willkommen. Es zählt nicht das perfekte Ergebnis, sondern die Freude am Gestalten.

Kosten: freiwillig, je nach Angebot 1 – 4 €

Kontakt: Cosima Schäfer, cosi.schaefer@gmail.com

**⚠ Projekt im Rahmen vom Studium in der Zeit von 09.01. bis 27.03.,
Anmeldung erforderlich**



Freitags | 15:00 – 15:45 Uhr

Ballroom-Linedance (Kurs 1)

Sie tanzen, ohne Partner*in, in Reihen neben- und hintereinander, Standard- und Lateinamerikanische Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive, Salsa und Reggae aufbauend auf die Grundschrirte des Welttanzprogramms. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Kosten: Kursgebühr 30 €/Einzelstunde 7 €

⚠ Kursbeginn ab 09.01.



Freitags | 16:00 – 16:45 Uhr

Ballroom-Linedance (Kurs 2)

Sie tanzen, ohne Partner*in, in Reihe neben- und hintereinander, Standard- und lateinamerikanische Tänze: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive, Salsa und Reggae aufbauend auf die Grundschrirte des Welttanzprogramms. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Kosten: Kursgebühr 30 €/Einzelstunde 7 €

⚠ Kursbeginn am 09.01.



Di., 06.01. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich



Do., 08.01. | 13:00 – 15:00 Uhr

Neujahrsempfang für unsere Wohnanlagen

Das Team des Frankfurter Verbands begrüßt die Bewohnerinnen und Bewohner der Wohnanlagen zu einem gemeinsamen Neujahrsempfang – mit gemütlichem Beisammensein, Austausch und einem schwungvollen Start ins Jahr 2026.



Do., 15.01. | 09:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 09.01.

Frühstück mit mobiler Modeboutique

Genießen Sie ein gemütliches Frühstück mit leckerem Essen, guten Gesprächen und entspannter Atmosphäre. Ab 10 Uhr lädt die mobile Modeboutique zum Stöbern ein – entdecken Sie modische Highlights und reduzierte Artikel im Schlussverkauf und lassen Sie sich in entspannter Runde individuell beraten.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 16.01. | 15:00 – 16:30 Uhr

Vernissage zur Kunstausstellung Doppelpack

Entdecken Sie die vielseitigen Arbeiten von Renate Krömer: Malerei, Zeichnungen und Monotypien erwarten Sie in der Ausstellung „Doppelpack“. Zur Eröffnung laden wir herzlich ein. Die Ausstellung ist bis 31.03. dienstags und donnerstags von 12 – 16 Uhr nach Anmeldung zu besichtigen.

! Anmeldung erforderlich





Di., 20.01. | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis freitags davor

NEU!

Quizrunde im Bockenheimer Treff

Quizrunde im Bockenheimer Treff – à la Kneipenquiz: In Teams mitraten, Spaß haben und Kontakte knüpfen – gemeinsam Fragen lösen und eine entspannte Atmosphäre genießen.

Kosten: 2 €



Mi., 21.01. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 14.01.

Kreppelsitzung mit Faschingsprogramm

AWO Ortsverein Bockenheim

Feiern Sie mit! Wir laden gemeinsam mit dem AWO Ortsverein Bockenheim zur Kreppelsitzung ein: Ein buntes Faschingsprogramm mit Schunkeln, Lachen, Gemeinschaft und unvergesslicher Unterhaltung – Helau!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Wolfgang Rüth, 06102 7999 391, awo-bockenheim@t-online.de



Do., 22.01. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

⚠️ *Anmeldung erforderlich*



Di., 27.01. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 23.01.

Kaffeenachmittag mit selbstgebackenen Kuchenspezialitäten

Kommen Sie zu unserem Kaffeenachmittag mit Marias selbstgebackenen Köstlichkeiten. Genießen Sie den Duft frischer und mit Liebe gebackener Kuchen in einer gemütlichen Atmosphäre. Ein Nachmittag zum Zusammenkommen, Plaudern und Genießen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



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



**FRANKFURTER
VERBAND**



Mi., 28.01. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 19.01.

Kurzfilmvortrag – Ein Jahr im Kurzfilm

„Die vier Jahreszeiten – Ein Jahr im Kurzfilm“: Jürgen Haas zeigt Ihnen seine faszinierenden Kurzfilme aus Natur, Reisen und Architektur – von Winterlichtern im Palmengarten, den Behrens Bau in Höchst, über das alte Polizeipräsidium bis zu Impressionen aus Madeira, Namibia und Schottland.



Di., 03.02. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich



Do., 05.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 02.02.

Florence Nightingale (1820-1901) – vielmehr als nur eine Krankenschwester

Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.

Als „Lady mit der Lampe“ wurde sie durch ihren aufopferungsvollen Einsatz in den Lazaretten des Krim-Kriegs 1854 bekannt. Danach kämpfte sie erfolgreich dafür, dass Politiker und Sponsoren die Bedeutung guter Pflege für die Gesundung anerkennen – heute selbstverständlicher Teil der Medizin.





Sa., 07.02. | 13:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Sticken im Bockenheimer Treff

Mitglieder der Deutschen Stickgilde e.V. aus Frankfurt und Umgebung sowie Stick-Interessierte treffen sich zum Weiterarbeiten angefangener Werke, zu Gedankenaustausch, gegenseitiger Inspiration und aus Freude am Sticken.

Kontakt: Christa Zimmermann, ChristaZimmermann@web.de

❗ *Speisen und Getränke bitte selbst mitbringen.*



Mi., 11.02. | 13:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 04.02.

Kulinarische Begegnungen – Drei Gänge für mehr Miteinander

Über den Tellerrand e.V.

Ein festlich gedeckter Tisch, internationale Drei-Gänge-Menüs und Geschichten aus aller Welt: Gemeinsam mit dem Begegnungszentrum lädt das Projekt World Kitchen zu Kulinarischen Begegnungen ein. Erleben Sie Genuss, Gemeinschaft und kulturelle Vielfalt am Tisch.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ *Anmeldung erforderlich wegen Einkauf!*



Sa., 14.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 09.02.

Konzert der Sultanita Band

Über den Tellerrand Frankfurt e.V.

Erleben Sie „orientalische Aromen im westlichen Stil serviert“! Beim Konzert der aus Ungarn stammenden Sultanita Band reisen Sie mit lyrischen bis tanzbaren Liedern überwiegend türkischer, aber auch teilweise arabischer Volksmusik mit und können durch einfache Kreistänze selbst teilnehmen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ *Während der Pause erwarten Sie leckere Snacks!*

www.sultanita-band.com



Do., 19.02. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

❗ *Anmeldung erforderlich*



Di., 24.02. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis freitags davor

NEU!

Quizrunde im Bockenheimer Treff

Quizrunde im Bockenheimer Treff – à la Kneipenquiz: In Teams mitraten, Spaß haben und Kontakte knüpfen – gemeinsam Fragen lösen und eine entspannte Atmosphäre genießen.

Kosten: 2 €



Di., 03.03. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich



Do., 05.03. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 27.02.

Frühstück im Bockenheimer Treff

Genießen Sie ein gemütliches Beisammensein mit leckerem Essen, guten Gesprächen und einer entspannten Atmosphäre. Alle sind herzlich willkommen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 10.03. | 12:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 06.03.

Mittagstisch im Bockenheimer Treff

Lust auf Kartoffeleintopf mit Gewürzgurken? Kommen Sie zum Mittagstisch im Bockenheimer Treff – genießen Sie gutes Essen und freundliche Begegnungen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 12.03. | 12:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 06.03.

Workshop – lecker, gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Verbraucherzentrale Hessen e.V.

Eine leckere und ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude. Der Workshop erklärt, wie eine gesunde und preisgünstige Ernährung im Alltag gelingt, welche Nährstoffe der Körper jetzt besonders braucht und wie Sie leckere Gerichte in der Praxis umsetzen können!

NEU!

verbraucherzentrale
Hessen



Di., 17.03. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10.03.

My City, My Hood, My Block – Reise durch den Dylan-Katalog

Dylan-Related-Books

Die Literaturagentur Dylan-Related-Books lädt zu einem besonderen Nachmittag ein: Die Band Dylans Dream tritt als Duo auf mit Jörg Götzfried (Gitarre & Gesang) und Christine Götzfried (Tamburin & Gesang) und spielt Dylan-Klassiker der letzten 60 Jahre. Dazu präsentiert Marco Demel das Buch ‚Dylan’s Lügendetektor‘.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ Anmeldung erforderlich



Do., 19.03. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

❗ Anmeldung erforderlich





Sa., 21.03. | 14:00 – 17:00 Uhr

Sticken im Bockenheimer Treff

Mitglieder der Deutschen Stickgilde e.V. aus Frankfurt und Umgebung sowie Stick-Interessierte treffen sich zum Weiterarbeiten angefangener Werke, zu Gedankenaustausch, gegenseitiger Inspiration und aus Freude am Sticken.

Kontakt: Christa Zimmermann, ChristaZimmermann@web.de

! Anmeldung erforderlich. Speisen und Getränke bitte selbst mitbringen.



Di., 24.03. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 17.03.

TanzZeit mit Live-Musik

Willkommen bei TanzZeit – wo Musik verbindet! Genießen Sie Live-Musik mit Jörg Ratz, leckeren Kuchen, kleine herzhafte Snacks und beliebte Oldies & Evergreens. Ein Nachmittag voller Leichtigkeit, Begegnung und guter Stimmung – Tanzen ist freiwillig, einfach kommen und genießen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Anmeldung erforderlich



Di., 31.03. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich





Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:00 – 10:00 Uhr	Reha-Sport – auf dem Stuhl oder im Stehen Kosten: 10er-Karte für 60 €
	10:00 – 11:00 Uhr	Rückenfit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Kosten: 10er-Karte für 60 €
Mittwochs	14:00 – 16:00 Uhr	Spielemittwoch – An die Würfel, fertig, los!
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	13:30 – 15:00 Uhr	Tanz für Senior*innen Kosten: 6er-Karte für 30 €/Einzeltermin 6 €
	14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeiten in gemütlicher Runde, 14-täglich
	16:30 – 18:00 Uhr	Yoga 55+ Kosten: 6 €/10er-Karte 60 €
	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga für Berufstätige Kosten: 6 €/10er-Karte 60 €
	19:30 – 21:00 Uhr	Ballroom-Linedance (Kurs 1) Kosten: Kursgebühr 30 €/Einzelstunde 7 €, 14-täglich
Freitags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	10:30 – 12:00 Uhr	Entspannungsinsel im Alltag Kosten: 10er-Karte für 70 €
	14:00 – 16:00 Uhr	Kreativrunde am Nachmittag – Ein Ort zum Ausprobieren und Entdecken! Kosten: freiwillig, je nach Angebot 1-4 €
	15:00 – 15:45 Uhr	Ballroom-Linedance (Kurs 1) Kosten: Kursgebühr 30 €/Einzelstunde 7 €, 14-täglich
	16:00 – 16:45 Uhr	Ballroom-Linedance (Kurs 2) Kosten: Kursgebühr 30 €/Einzelstunde 7 €, 14-täglich

Cafeteria
Dienstag –
Donnerstag
12 – 16 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18–20
60487 Frankfurt am Main

Leitung

Judith Dahm
Telefon: 069 299 807 2212
judith.dahm@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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