



**Programm  
Januar –  
Februar  
2026**

# **Aktiv in Rödelheim**



**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 Rödelheim** 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 FEBRUAR



### **Cafeteria – unsere Öffnungszeiten**

Dienstags 14:00 – 18:00 Uhr  
Donnerstags 13:30 – 18:30 Uhr  
Freitags 14:00 – 18:30 Uhr



### **Bürosprechzeiten**

Dienstags 14:00 – 16:00 Uhr  
Freitags 10:00 – 12:00 Uhr

⚠ **Achtung: Neue Bürozeiten**



### **Digitales Fenster zur Welt im AOH DANKE! Stiftung Anne und Rainer Wrenger**

Willkommen beim Projekt „Fenster zur digitalen Welt“! Falls Sie bisher noch keine eigenen Erfahrungen mit entsprechenden Geräten oder Zugang zum Internet haben, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein internetfähiges Tablet auszuprobieren. Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen das Gerät und gehen individuell auf Ihre Interessen ein.

**Kosten: 6 € / Unterrichtsstunde, Leihgerät kostenlos**



### **Surftreff@uguste**

Ob Smartphone, Laptop, Tablet oder PC – im Auguste Oberwinter Haus erhalten Sie vielfältige Unterstützung in einem eigens dafür eingerichteten Raum. Unsere ehrenamtlichen Tutor\*innen stehen Ihnen fachkundig zur Seite. Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin.

**Kosten: 4 € / Std.**



**Dienstags | 13:00 – 14:00 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Machen Sie mit beim ganzheitlichen Training für die „Grauen Zellen“. Unter Anleitung von Doris Führer erhalten Sie ein umfassendes und aktivierendes Programm aus wöchentlich aufeinander aufbauenden Übungen – auch für zu Hause.

**Kosten: 4 € / Std.; Kontakt: Doris Führer**



**Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Fotofreunde Rödelheim**

In den Austausch gehen und sich gegenseitig unterstützen. Die Fotofreunde treffen sich jeden ersten und dritten Dienstag im Monat und haben eines gemeinsam: Die Freude am Bild!

**Kontakt: Reinhard Wandtner**



**Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Rödelheim**

Wir treffen uns zum Plaudern, um ernsthafte Gespräche zu führen und den Alltag hinter uns zu lassen. Dabei aktivieren wir unser Gedächtnis mit Übungen und Ratespielen, erleben Spaß beim Spielen und erfahren Interessantes sowie Neues durch Vorträge und Lesungen. Und vieles mehr – davor genießen wir gemeinsam Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen**

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225**



**Dienstags | 17:15 – 18:30 Uhr**

### **Premium Präventionskurs – Yoga für (Wieder-) Einsteiger**

Yoga sanft und gezielt erlernen oder wiedereinsteigen – im 8-wöchigen Präventionskurs in Kleingruppe (max. 6 Pers.). Mit Asanas, Atem- & Entspannungstechniken Körper & Geist stärken.

ZPP-zertifiziert, von allen Krankenkassen bezuschusst (bis 150 €).

**Kosten: 180 €; Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 4626,  
Maureen-maria@gmx.de**

**! 13.01. – 03.03.**

**NEU!**



**Dienstags | 18:30 – 20:00 Uhr**

### **Yoga für Männer**

Yogalehrer Klaus S. Ernst bietet ein ganzheitliches Training zur Aktivierung von Körper, Geist und Seele an. Der Kurs richtet sich speziell an Männer der 2. Lebenshälfte und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Schon angemeldet?

**Kosten: 15 € / Std.; Kontakt: Klaus Ernst**



**Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Aktivclub Rödelheim**

Lust auf Ausflüge? Jeden Mittwoch trifft sich der Aktivclub Rödelheim für gemeinsame Ausflüge in und um Frankfurt. Ob Spaziergänge, Führungen oder Museen – gestalten sie das Programm nach Ihren Wünschen mit!

**Kosten: 6 € / Monat**



**Mittwochs | 15:00 – 16:30 Uhr**

### **Bürgersprechstunde des Schutzmanns**

POK Herr Michael Klein vom 11. Polizeirevier Rödelheim ist Ihr neuer Ansprechpartner vor Ort. Sie haben eine spezielle Frage oder möchten Informationen einholen? Nutzen Sie dafür die Sprechstunde im Auguste Oberwinter Haus oder melden Sie sich telefonisch unter 069 755 111 54.

**Kontakt: [svo-d311.ppffm@polizei.hessen.de](mailto:svo-d311.ppffm@polizei.hessen.de)**



**Mittwochs | 16:00 – 18:00 Uhr**

### **VdK Caféklatsch**

Die VdK Senioren Rödelheim kommen jeder ersten Mittwoch im Monat zusammen. Erleben Sie ein geselliges Miteinander mit Kaffee und Kuchen, erfahren sie Neues oder schwelgen sie in Erinnerungen.

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

**Kontakt: Ursula Graf**



**Donnerstags | 09:30 – 11:30 Uhr**

### **Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen**

Trainerin Martina Gunkel zeigt Ihnen Bewegungsübungen, verbunden mit Elementen des Yoga. Die Übungen können im Sitzen, Stehen und Gehen gemacht werden – für einen aktiven Start in den Donnerstag, Kraft und Energie!

**Gruppe 1 von 09:30 – 10:30 Uhr**

**Gruppe 2 von 10:30 – 11:30 Uhr**

**Kosten: 12 € monatlich**

**Kontakt: Martina Gunkel**



**Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Schach und Rummikub**

Sie möchten Schach oder Rummikub erlernen oder suchen regelmäßige Spielpartner\*innen? Dann kommen Sie vorbei auf Kaffee und Kuchen und lassen Sie Spielgemeinschaften entstehen!

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



**Donnerstags | 15:00 – 15:45 Uhr**

### **Babbel-Spaziergang**

Wir bieten gemeinsame Spaziergänge an, um das persönliche Wohlbefinden zu fördern. Der Spaziergang, der für alle Alters- und Bewegungsstufen geeignet ist, dauert 45 bis 60 Minuten und bietet die perfekte Gelegenheit zum Plaudern! Treffpunkt ist der Empfang/Eingang des Auguste-Oberwinter-Hauses.

**Kontakt: Karin Torner**



**Donnerstags | 19:30 – 21:00 Uhr**

## **Qigong und Dao Natural Movements**

Spielerisch Gelassenheit entfalten, mühelos die Vitalität und innere Stabilität vermehren, mit Leichtigkeit das Immunsystem stärken: Mit kraftvollen Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus/Dzogchen. Eine Reise zu einem Körper, der sich wieder leicht und gesund anfühlt und in dem man sich innerlich genährt und verbunden fühlt. Mit Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen. Kursinhalte sind bewegtes Qigong, Atemschule, daoistische Rückenschule, Dao-Natural Movements sowie die meditative Methode des 4-Second-Enlightenment. Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Bitte eine Bodenmatte mitbringen. [www.Tao-to-be.de](http://www.Tao-to-be.de)

**Kosten: 150 € (10% Rabatt für RentnerInnen und Studierende. Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von den Krankenkassen bezuschußt)**

**Kontakt: Haike Rausch, 0176 535 321 58, [info@tao-to-be.de](mailto:info@tao-to-be.de)**

**! 08.01. – 05.03.**



**Freitags | Uhr**

## **Offenes Singen**

Das offene Singen pausiert im Januar und Februar und findet am 13.03. wieder statt.

**Kosten: 4 € inkl. alkoholfreiem Getränk**



**Freitags | 12:00 – 13:00 Uhr**

## **Lotsenbüro:**

### **Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung**

Jeden Montag stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihnen persönliche und vertrauliche Beratung anzubieten. Sie können einen Termin telefonisch oder persönlich vor Ort vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!

**NEU!**



**Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr**

## **Mahjong**

Schließen Sie sich uns an und genießen Sie unterhaltsame Spiele in gemüthlicher Gesellschaft – neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen!

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

**Kontakt: Gisela Gunkel**



**Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Rommé**

Jeden Freitag trifft sich eine kleine Gruppe zum gemeinsamen Rommé-Spiel. Gestartet wird mit Kaffee und Kuchen, um anschließend gestärkt die Karten auf den Tisch zu legen. Möchten auch Sie mitspielen? Dann kommen Sie vorbei!

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



**Freitags | 17:00 – 17:45 Uhr**

### **Pilates Basic 6-Wochen-Kursreihe**

**NEU!**

Diese Kursreihe richtet sich an Männer und Frauen, die Pilates ganz neu entdecken oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Egal ob Anfänger\*in oder Wiedereinsteiger\*in – diese Kursreihe bietet dir eine perfekte Basis. Über 6 Wochen werden die Grundlagen und Übungen des Pilates vermittelt. Im Fokus stehen die Kräftigung der Tiefenmuskulatur für eine bessere Körperhaltung, bewusste Atmung und ein besseres Körperbewusstsein. Jede Stunde steht für sich, du kannst also auch dann problemlos mitmachen, wenn du mal eine Einheit verpasst. Falls du einmal nicht teilnehmen kannst, erhältst du ein Online-Übungsvideo mit dem du zuhause trainieren kannst.

**Kosten: 108 € (6 Einheiten)**

**Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 4626, [Maureen-maria@gmx.de](mailto:Maureen-maria@gmx.de)**

**⚠ 16.01. – 20.02. und 27.02. – 03.04.**



**Freitags | 18:00 – 19:15 Uhr**

### **Yoga Basic – Anfänger bis gute Grundkenntnisse**

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen – egal ob du Yoga-Neuling bist oder bereits gute Grundkenntnisse mitbringst. Im Yoga-Basic-Kurs lernst du die Grundpositionen (Asanas) und die Grund-Atemtechniken (Pranayama) kennen. Verständlich erklärt und achtsam angeleitet. Die genaue und gesunde Ausrichtung der Positionen und die bewusste Atmung helfen dir, Kraft aufzubauen, mehr Beweglichkeit zu erlangen, sowie ein besseres Körperbewusstsein und mehr innere Ruhe zu entwickeln. Wir praktizieren mit den klassischen Yoga-Hilfsmitteln, wie Blöcke, Gurt und Yogarolle. Maureen-Maria ist zertifizierte Yogalehrerin und lizenzierte Fitnesstrainerin. Sie führt dich mit Erfahrung und genauer Anleitung durch die Stunde.

**Kosten: 18 € je Einzelstunde oder 75 € für eine 5er Karte (3 Monate gültig)**

**Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 2884626, [Maureen-maria@gmx.de](mailto:Maureen-maria@gmx.de)**



**Do., 08.01. | 19:30 – 21:00 Uhr**

### **Kennenlern-Abend „Qigong und Dao Natural Movements“**

Spielerisch Gelassenheit entfalten, mühelos die Vitalität und innere Stabilität vermehren, mit Leichtigkeit das Immunsystem stärken: Mit kraftvollen Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus/Dzogchen. Eine Reise zu einem Körper, der sich wieder leicht und gesund anfühlt und in dem man sich innerlich genährt und verbunden fühlt. An diesem Abend praktizieren wir gemeinsam Qigong und ich gebe eine Einführung in die meditative Methode des 4-Second-Enlightenment.

**Kosten: 18 € (Für Kursteilnehmer\*innen des Kurses kostenfrei)**

**Kontakt: Haike Rausch, 0176 5353 2158, [info@tao-to-be.de](mailto:info@tao-to-be.de)**



**Fr., 09.01. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 08.01.**

### **Rödelheimer Neujahrsfrühstück**

Wir laden ein zum Frühstück zum neuen Jahr – ohne Lesung, aber mit guten Gesprächen, gemütlicher Atmosphäre und einem Glas Sekt zum Anstoßen. Ein schöner Moment, um zusammenzukommen und das Jahr in Ruhe zu beginnen.

**Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**



**Fr., 09.01. | 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Begleitetes Malen**

Für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH. Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr**

**Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 6282264,  
[atelier@viktoria-heinz-auth.de](mailto:atelier@viktoria-heinz-auth.de)**



**So., 11.01. | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **Bingo am Sonntag**

Sonntag ist Bingotag! Machen Sie mit und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spannung und Spaß. Tolle Preise warten auf die Gewinner – kommen Sie vorbei und erleben Sie die Freude am Spiel!

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

**Kontakt: Christel Couroubatzis**





**Fr., 16.01. | 16:30 – 18:00 Uhr**

## **Internationaler Spielnachmittag**

Einmal im Monat treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, die Integrationskurse absolviert haben und ein Interesse an der deutschen Kultur und Sprache teilen. Zu diesen Treffen sind auch unsere Freunde eingeladen, die bereits lange in Deutschland leben und ihre Integrationserfahrungen teilen können. Diese Gemeinschaft, die sich für Sprache und Kultur interessiert, teilt auch die Vorliebe für lehrreiche Brettspiele!

**Kontakt: Kateryna Bulych, [ketrinbulich@gmail.com](mailto:ketrinbulich@gmail.com)**



**So., 18.01. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Rödelheim gestern und heute**

Gerhard Boller, 1. Vorsitzender des Vereins Liebenswertes Frankfurt und in Rödelheim aufgewachsen, berichtet über Rödelheim gestern und heute – spannende und heitere Einblicke in die Geschichte und Entwicklung des Stadtteils!

**Kosten: 6 € inkl. Kaffee & Kuchen**

**(3 € für Teilnehmer\*innen des Nachholtermins)**





Mi., 21.01. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 20.01.

## **Aktivclub Rödelheim – Schutz vor Einbruch – gut informiert in den Winter**

*Polizeipräsidium Frankfurt am Main*

„Herbst und Winter gelten als Hauptzeit für Wohnungseinbrüche. Der Schutzmann vor Ort, Polizeioberkommissar Michael Klein, informiert darüber, wie Sie Ihr Zuhause effektiv schützen können. Der Vortrag bietet praktische Tipps und beantwortet Ihre Fragen rund um das Thema Einbruchschutz.“

**Kosten: 4 € inkl. Kaffee-Kuchen Gedeck (Club-Mitglieder: Verzehrkosten)**



Fr., 23.01. | 17:00 – 19:00 Uhr

## **Begleitetes Malen**

Für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH. Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzeh**

**Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 6282 264,  
atelier@viktoria-heinz-auth.de**





**Mi., 28.01. | 14:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 26.01.**

### **Goethes Welt erleben – Eine Museumstour**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des großen Dichters! Bei dieser Führung entdecken Sie das historische Goethe-Haus und erfahren spannende Details aus Leben und Werk Goethes. Bitte beachten Sie, dass das Haus nur über Treppenstufen erreichbar ist.

**Kosten: 16 € (Eintritt und Führung)**

**Treffpunkt: 13:50 Uhr, Rödelheim Bahnhof oder um 14:25 Uhr vor dem Goethe-Haus.**



**Sa., 31.01. | 15:00 – 17:30 Uhr**

### **Repaircafé Rödelheim**

Haben sie ein Klein- oder Elektrogerät, welches nicht mehr funktioniert oder kleinere Näharbeiten? Gemeinsam mit unseren fachkundigen Ehrenamtlichen ist reparieren statt wegwerfen das Ziel. Helfen auch Sie mit, Ressourcen zu schonen! Anmeldung erforderlich per E-Mail an: [Repaircafe-Roedelheim@gmx.de](mailto:Repaircafe-Roedelheim@gmx.de)

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

**Kontakt: Ursula Lenger**

**⚠ Achtung: geänderter Termin**



**So., 01.02. | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **Bingo am Sonntag**

Sonntag ist Bingotag! Machen Sie mit und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spannung und Spaß. Tolle Preise warten auf die Gewinner – kommen Sie vorbei und erleben Sie die Freude am Spiel!

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

**Kontakt: Christel Couroubatzis**



**Fr., 06.02. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 05.02.**

### **Rödelheimer Literaturfrühstück – Ein Hauch Amerika**

Eine eindrucksvolle Kurzgeschichte von Ambrose Bierce über seine Erlebnisse als Soldat im amerikanischen Bürgerkrieg – eindringlich, distanziert erzählt, mit überraschenden Wendungen und tiefen Einblicken in die seelischen Abgründe des Krieges. Es liest Stefan Auth.

**Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**



---

**Fr., 06.02. | 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Begleitetes Malen**

Für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH. Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr**

**Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 6282 264,  
atelier@viktoria-heinz-auth.de**

---



---

**Di., 10.02. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Rödelheim – Kaffee – Geschichten rund um die Bohne**

Nach Kaffee und Kuchen erwartet Sie ein Vortrag von Frau Wera Völker über die Herkunft und Verarbeitung verschiedener Kaffeesorten, über Kaffeeersatz in „schlechten“ Zeiten sowie über das klassische Kaffeegedeck.

**Kosten: 3,50 € für Gäste inkl. Kaffee-Kuchengedeck**

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225**

---



---

**Mi., 11.02. | 16:30 – 18:30 Uhr**

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

**Kosten: 7 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**

---



---

**Fr., 13.02. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 11.02.**

### **Rödelheim Helau**

Fastnachtsparty im AOH – Bringen Sie Ihr bestes Kostüm mit und nehmen Sie am Wettbewerb teil – das originellste Kostüm wird prämiert. Freuen Sie sich auf mitreißende Musik mit Partykrachern, Après-Ski-Hits und Schlägern – Spaß ist garantiert! Es darf getanzt werden! Natürlich gibt es auch leckere Kreppel.

**Kosten: 4 € inkl. 1 Glas Sekt**



**Mi., 18.02. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 16.02.**

### **Traditionelles Heringessen zum Aschermittwoch**

Genießen Sie am Aschermittwoch unseren herrlich hausgemachten Heringssalat mit zarten Pellkartoffeln. Ein leckerer Genuss, der Tradition und Geschmack vereint. Einlass: 12 Uhr, **Kosten: 7 € ohne Getränke**



**Do., 19.02. | 18:30 – 19:30 Uhr**

### **Rasende Digitalisierung – Chancen und Herausforderungen für unseren Alltag**

Podiumsdiskussion mit MdB Armand Zorn. Gemeinsam mit Expertinnen und Experten sprechen wir über digitale Teilhabe, praktische Auswirkungen der Digitalisierung im täglichen Leben und die Frage, wie wir alle mitgenommen werden können.



**Fr., 20.02. | 16:30 – 18:00 Uhr**

### **Internationaler Spielnachmittag**

Einmal im Monat treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, die Integrationskurse absolviert haben und ein Interesse an der deutschen Kultur und Sprache teilen. Zu diesen Treffen sind auch unsere Freunde eingeladen, die bereits lange in Deutschland leben und ihre Integrationserfahrungen teilen können. Diese Gemeinschaft, die sich für Sprache und Kultur interessiert, teilt auch die Vorliebe für lehrreiche Brettspiele!

**Kontakt: Kateryna Bulych, [ketrinbulich@gmail.com](mailto:ketrinbulich@gmail.com)**



Fr., 20.02. | 17:00 – 19:00 Uhr

### **Begleitetes Malen**

Für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH. Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr**

**Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 6282 264,  
atelier@viktoria-heinz-auth.de**



Mi., 25.02. | 16:30 – 18:30 Uhr

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

**Kosten: 7 € pro Termin**

**Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**



Sa., 28.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

### **Vernissage**

Maria Ellermann präsentiert ihre neuen Werke – frische Perspektiven, lebendige Farben und eindrucksvolle Kompositionen. Wir laden herzlich dazu ein, ihre aktuelle künstlerische Entwicklung aus nächster Nähe zu entdecken.







# Ich pflege meine Stadt.

# Du auch?

[frankfurter-verband.de/jobs](https://frankfurter-verband.de/jobs)

**Hülya**

Pflegehelferin beim  
Frankfurter Verband  
in Rödelheim

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Dienstags</b>	<b>13:00 – 14:00 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 4 € / Std.</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Fotofreunde Rödelheim, <b>14-täglich</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Rödelheim <b>Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b>	Yoga für Männer <b>Kosten: 15 € / Std.</b>
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Aktivclub Rödelheim <b>Kosten: 6 € / Monat</b>
	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>	Bürgersprechstunde des Schutzmanns
<b>Donnerstags</b>	<b>16:00 – 18:00 Uhr</b>	VdK Caféklatsch, <b>monatlich</b>
	<b>09:30 – 11:30 Uhr</b>	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen <b>Kosten: 12 € monatlich</b>
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Schach und Rummikub
<b>Freitags</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Mahjong
	<b>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Rommé

## Begegnungs- & Servicezentrum Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7  
60489 Frankfurt am Main

### Leitung

Sascha Brenninger  
Telefon: 069 299 807 2225  
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de

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

### Cafeteria

Dienstags  
14:00 – 18:00 Uhr  
Donnerstags  
13:30 – 18:30 Uhr  
Freitags  
14:00 – 18:30 Uhr

