



**Programm
März – April
2026**

Aktiv in Nieder- Eschbach



**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 Nieder-Eschbach** 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 MÄRZ BIS APRIL



Digitale Hilfen für Senioren

Im Bereich der digitalen Welt (z. B. Smartphone oder Tablet) bietet Erika Walheim Unterstützung und Hilfe zu unterschiedlicher Fragestellung und Selbsthilfe an.

Telefonischer Kontakt zur Terminvereinbarung: 069 299 807 2010
oder per E-Mail: jeannette.nold@frankfurter-verband.de



Montags | 15:00 – 16:00 Uhr

Sittanz mit Gedächtnistraining

Spielerisch vermittelt Ihnen Vanessa Hasbach den Tanz im Sitzen. Koordination und Beweglichkeit werden geschult. Dabei wird das Gedächtnis gefordert und trainiert. Lassen Sie sich von ihrem Elan anstecken!

Kosten: € 5

! Anmeldung erbeten



Dienstags | 19:00 – 20:00 Uhr

Yoga am Abend

Der Yogakurs richtet sich an fitgebliebene Menschen, die ihre Beweglichkeit erhalten und zugleich neue Kraft aufbauen möchten. Sanfte Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur. Dabei bringt bewusstes Atmen Körper und Geist in Einklang und hilft Stress abzubauen. Teilnehmende erleben eine wohltuende Balance aus Aktivität und Erholung – Namasté

Kosten: 5 € pro Abend

! Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Matte und ggf. ein Yogakissen mit. Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und auf dem Boden statt.

NEU!





Mittwochs | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung erbeten

NEU!

Line Dance für Junggebliebene!

Das Angebot wird von dem erfahrenen Tanztrainer Dieter Lauer angeleitet. Wir tanzen gemeinsam im Takt zu flotter Musik, aber jeder für sich. Koordination, Balance, Ausdauer und Gedächtnis werden dabei spielerisch trainiert. Kommen Sie zu einer unverbindlichen schwungvollen Schnupperstunde. Gute Laune ist garantiert!

Kosten: 5 € pro Nachmittag

! Starttermin: 4. März! 1. April: Schnuppertermin

Die Veranstaltung findet regelmäßig jeden Mittwoch Nachmittag statt.

Eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser ist für jeden Teilnehmer inbegriffen!



Freitags | 15:00 – 18:00 Uhr

NEU!

Spielspaß im besten Alter

In Kooperation mit der evangelischen Kirche Familienzentrum am Bügel

Im Quartierszimmer erwartet Sie ein großes Angebot von Spielen. Nutzen Sie die Möglichkeit und treffen Sie sich zum gemütlichen Spielenachmittag. Eine Mitarbeiterin vom Familienzentrum steht Ihnen für Fragen zur Seite. Genießen Sie dabei eine Tasse Kaffee. Das Angebot ist kostenfrei.

Treffpunkt: Quartierszimmer,

Ben-Gurion-Ring 28; Kontakt: 069 507 70 78



Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach





Di., 03.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lesung: Potpourri von amüsanten Kurzgeschichten

In Kooperation mit Lesefreuden

Eine Frau überwindet sich selbst, aus „Das besiegte Zweifel-Ich“ von Martina Richards. Zwei alte Damen fliehen für einen Tag aus dem Altersheim und versetzen sich in ihre Jugendzeit zurück, aus „Samt und Bittermandel“ von Joanne Harris. Kleine Unannehmlichkeiten des Alltags, aus „Kummer aller Art“ von Mariana Leky. Vorgetragen von der Autorin Martina Richards.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 05.03. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Liedercafé mit Frank Waas am Klavier

Singfreudige Gäste sind herzlich willkommen zum musikalischen Nachmittag! Wir singen mit Textbuch, Schlager, Volkslieder und was gefällt. Dabei begleitet Sie Frank Waas mit dem Klavier. Kommen Sie vorbei wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Immer am 1. Donnerstag im Monat Kosten für Essen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 06.03. | 11:00 – 12:15 Uhr | Anmeldung erbeten

Senioren Yoga auf dem Stuhl

Erleben Sie mit der Yogalehrerin Sonja Holzschuh eine sanfte Yogapraxis auf dem Stuhl. Stärken Sie Ihren Rücken und mobilisieren Sie Ihre Schultern. Dabei erlernen Sie verschiedene Atem- und Meditationsübungen. Zum Ausklang wird eine Tasse Tee gereicht. Entspannen wir gemeinsam im hier und jetzt – Namasté

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Termine entnehmen Sie bitte dem Aushang



Di., 10.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Schönheit von innen und außen

Wenn der Frühling die Natur zum Leben erweckt, werden wir davon inspiriert. Lassen Sie uns mit Vanessa Hasbach über zeitlose Schönheit plaudern. Erfahren Sie, wie wir uns selbst für Körper und Geist etwas Gutes tun können und erhalten wertvolle Tipps von der Expertin. Es erwartet Sie ein gemütlicher Austausch.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Mi., 11.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Frühlingshafte Kleidertauschparty

Kirche in Aktion

In Kooperation mit „Kirche in Aktion“

Gerne können gut erhaltene Kleidungsstücke für den Frühling (Sommer) mitgebracht werden und dafür darf im Tausch etwas mitgenommen werden. Bei einer Tasse Kaffee, leckerem Kuchen und einem Plausch, können Sie sich modisch beraten und entdecken vielleicht einen neuen Style.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Di., 17.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Frühlingsfest

Wir heißen den Frühling willkommen und genießen gemeinsam einen beschwingten und gemütlichen Nachmittag mit leckerem Kuchen und einer Tasse Kaffee. Musikalisch begleitet Jörg Ratz mit bekannten Frühlingsliedern und Schlagern zum Mitsingen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 7 € Kaffee- und Kuchengedeck

! Anmeldung erbeten



Di., 24.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Geheimnisvolle märchenhafte Natur

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Regenbogen am Bügel

Die Natur begleitet uns ein Leben lang mit Farben, Düften und Jahreszeiten. Märchen berichten seit Generationen von der besonderen Bindung zwischen dem Menschen, den Tieren und den Pflanzen. Tauchen Sie mit Gabriele Wolff-Starck in zauberhafte Geschichten ein. Gebastelt wird ein kleines Naturkunstwerk zum mitnehmen.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach





Do., 26.03. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung erbeten

NEU!

Sprachtreff Heimathafen: Dein Ort für Deutsch & Austausch

In Zusammenarbeit mit Umweltlernen e.V.

Bei unseren interkulturellen Treffen greifen wir Themen auf, wie zum Beispiel Traditionen und Lebensgewohnheiten. Unser vielfältiges Programm umfasst Rollenspiele, Erzählrunden und Bastel- und Kochnachmittage – das alles auf deutsch. Wir möchten Ihnen damit mehr Sicherheit für den alltäglichen Sprachgebrauch geben. Trauen Sie sich!

! Jeden letzten Donnerstag im Monat!

Gefördert durch:

HESSEN



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat



BNE in Hessen
**Netzwerk Nachhaltigkeit
lernen in Frankfurt**



Di., 31.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Chic mit dem Modemobil

Ein feines Sortiment der Frühjahrs- und Sommerkollektion präsentiert Ihnen Jens Techert vom Modemobil. Stöbern Sie in Ruhe und lassen sich vom Fachmann bei einer Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen beraten. Entdecken Sie stilvolle und praktische Varianten ganz nach Ihrem Bedarf.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Mi., 01.04. | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung erbeten

NEU!

Line Dance für Junggebliebene! Schnuppertermin

Das Angebot wird von dem erfahrenen Tanztrainer Dieter Lauer angeleitet. Wir tanzen gemeinsam im Takt zu flotter Musik, aber jeder für sich. Koordination, Balance, Ausdauer und Gedächtnis werden dabei spielerisch trainiert. Kommen Sie zu einer unverbindlichen schwungvollen Schnupperstunde. Gute Laune ist garantiert!

Kosten: 5 € pro Nachmittag

! Die Veranstaltung findet regelmäßig jeden Mittwoch Nachmittag statt. Eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser ist für jeden Teilnehmer inbegriffen!



Do., 02.04. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Liedercafé mit Frank Waas am Klavier

Singfreudige Gäste sind herzlich willkommen zum musikalischen Nachmittag! Wir singen mit Textbuch, Schlager, Volkslieder und was gefällt. Dabei begleitet Sie Frank Waas mit dem Klavier. Kommen Sie vorbei wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Immer am 1. Donnerstag im Monat



Di., 07.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Urlaubsvideos von Namibia (Teil I)

Begleiten Sie Ingrid Pierson auf Ihre Reise in die namibische Wüste. Es erwarten Sie beeindruckende und abwechslungsreiche Landschaften und Tiere. Die Hauptstadt Windhoek ist von kolonialer Architektur geprägt. Das Seebad Swakopmund an der Atlantikküste fasziniert mit Fachwerkhäusern und deutschem Flair.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Mi., 08.04. | 10:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten bis 01. April

Ausflug ins Vulkaneum & Altstadt Schotten

In Zusammenarbeit mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Unsere Route führt uns in die Vulkanregion Vogelsberg nach Schotten. Wir kehren zum Mittagstisch in ein Gasthaus in der Altstadt ein und besuchen im Anschluß das Vulkaneum. Dort nehmen wir an der interaktiven Erlebnisausstellung über Vulkane mit Führung teil. Danach haben Sie die Möglichkeit die Altstadt zu erkunden und den Ausflug bei einer Tasse Kaffee ausklingen zu lassen.

Kosten: 40 € (nur mit Vorkasse)

(Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!)

Buchungsnr.: 22151-01-2026

! In den Kosten inbegriffen sind: Busfahrt, Führung und Eintritt ins Vulkaneum

Abfahrten: 10:00 Uhr Bad Vilbel (PP Radio FFH)

10:30 Uhr Kalbach (U-Bahnstation/Busparkplatz)

10:45 Uhr Heddernheim (U-Bahnstation/Busparkplatz)

Kosten für Essen und Getränke und Weiteres sind selbst zu zahlen.





Di., 14.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Biografische Zeitreise mit Kindheitsfotos

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Regenbogen am Bügel

Ein Rückblick in die Kindheit hält Erinnerungen lebendig. Hatten Sie ein Lieblingsspielzeug, vielleicht selbstgemacht? Gab es ein Lieblingsgericht oder Rituale beim Essen? Bringen Sie gerne ein paar Kindheitsfotos mit und lassen Sie die anderen an Ihrer Geschichte teilhaben. Gabriele Wolff-Starck hilft dabei ihr Gedächtnis zu aktivieren.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck

! Bitte bringen Sie Fotos aus Kindheitstagen mit.



Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach



Fr., 17.04. | 11:00 – 12:15 Uhr | Anmeldung erbeten

Senioren Yoga auf dem Stuhl

Erleben Sie mit der Yogalehrerin Sonja Holzschuh eine sanfte Yogapraxis auf dem Stuhl. Stärken Sie Ihren Rücken und mobilisieren Sie Ihre Schultern. Dabei erlernen Sie verschiedene Atem- und Meditationsübungen. Zum Ausklang wird eine Tasse Tee gereicht. Entspannen wir gemeinsam im hier und jetzt – Namasté

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Termine entnehmen Sie bitte dem Aushang.



Di., 21.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Reisebericht – Die Insel Feuerland bis Santiago de Chile

Sie erwartet ein interessanter Bildervortrag durch Südamerika mit dem rollenden Hotel von „Rotel Tours“. Freunde suchten eine Begleitung nach Patagonien. Aber wo liegt Patagonien überhaupt? Ein Blick auf die Landkarte und das Abenteuer konnte beginnen.

Karin Sachse nimmt Sie mit auf eine spektakuläre Reise.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Mi., 22.04. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 11.04.

Restaurant im Viertel – Nieder Eschbach

Das „Restaurant im Viertel“ bietet allen Bewohnern des Quartiers die Möglichkeit zur Begegnung bei einem gemeinsamen Essen mit Kerzenschein und schön gedeckten Tischen. In den Pausen erfahren Sie Neues aus dem Viertel. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 4 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Anmeldung erbeten



Unterstützt durch
IKEA Frankfurt
Nieder Eschbach





Di., 28.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Urlaubsvideos von Namibia (Teil II)

Im zweiten Teil der Präsentation von Namibias Norden, nimmt Sie Ingrid Pierson mit in den Etosha Nationalpark. Dort beobachten Sie Tiere an den Wasserstellen, gehen mit auf Safari im Nationalpark. Das quellreiche Waterberg-Plateau ist die „grüne Oase“ im trockenen Umland. Es bildet das Bindeglied zwischen Kalahari Wüste und dem tierreichen Norden.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 30.04. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Sprachtreff Heimathafen: Dein Ort für Deutsch & Austausch

In Zusammenarbeit mit Umweltlernen e.V.

Bei unseren interkulturellen Treffen greifen wir Themen auf, wie zum Beispiel Traditionen und Lebensgewohnheiten. Unser vielfältiges Programm umfasst Rollenspiele, Erzählrunden und Bastel- und Kochnachmittage – das alles auf deutsch. Wir möchten Ihnen damit mehr Sicherheit für den alltäglichen Sprachgebrauch geben. Trauen Sie sich!

! Jeden letzten Donnerstag im Monat!

Gefördert durch:



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat



BNE in Hessen
Netzwerk Nachhaltigkeit
lernen in Frankfurt

NEU!



NEU

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

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	15:00 – 16:00 Uhr	Sitztanz mit Gedächtnistraining mit Vanessa Hasbach Kosten: 5 €
Dienstags	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff mit wechselndem Angebot Kosten: 4 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck oder Mitgliedsbeitrag von 14 € monatlich
Mittwochs	09:00 – 10:30 Uhr	Frühstückstreff Kosten: 6 € je nach Teller, <i>alle 14 Tage</i>
	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsensprechstunde (Termin nach Vereinbarung)
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Aktiv bis 100, Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756 Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder-Eschbach
	16:00 – 17:30 Uhr	Liedercafé mit Frank Waas am Klavier, <i>alle vier Wochen</i>
Freitags	11:00 – 12:15 Uhr	Senioren Yoga auf dem Stuhl mit Sonja Holzschuh, <i>alle 14 Tage</i>
	15:00 – 18:00 Uhr	Spielepaß im besten Alter, Quartierszimmer, Ben-Gurion-Ring 28

Cafeteria
Dienstag & Freitag
09:00 Uhr bis
11:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20
60437 Frankfurt am Main

Leitung

Jeannette Nold
Telefon: 069 299 807 2010
jeannette.nold@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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