



**Programm
März – April
2026**

Aktiv in Praunheim



**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 Praunheim** 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



Montags | 09:45 – 10:45 Uhr

Gemeinsam fit und aktiv – Seniorengymnastik

In Kooperation mit der Volkshochschule Frankfurt findet jeden Montag der beliebte Seniorengymnastikkurs in unserem Begegnungszentrum statt. Kommen Sie vorbei, verbessern Sie Ihre Fitness, stärken Sie Ihren Körper und haben Sie Spaß in einer herzlichen Gemeinschaft. Anmeldung über die VHS.

Kosten: Preis über die VHS erfragen



Montags | 14:30 – 16:30 Uhr

Stadtteiltreff

Jeden Montag findet unser Stadtteiltreff im Begegnungszentrum statt. In einer angenehmen Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen tauschen wir uns aus und haben eine schöne Zeit miteinander. Wir bieten ein wechselndes Programmangebot und fördern eigene Initiativen aus der Gruppe.

Kosten: 12 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm



Dienstags | 14:00 – 15:00 Uhr

Soziale Sprechstunde der Sozialbezirksvorsteherin

Wenn ihr Alltag Ihnen Probleme bereitet unterstützt und berät Frau Keller Sie gerne. Unabhängig von Alter oder Thema, ehrenamtlich und einfühlsam.



Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr

Malgruppe

Entdecken Sie die Magie der Farben! Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und tauchen Sie ein in eine bunte Welt voller Fantasie und Gemeinschaft. Ohne Anleitung. Bitte eigenes Material mitbringen.

Kosten: Teilnahme 2 €



Dienstags | 18:00 – 19:00 Uhr

Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht Ortsgericht

Herr Rätzke vom Ortsgericht bietet Bürgern wichtige Hilfestellung. Als Mitarbeiter der Hilfsbehörde der Justiz steht er als verlässlicher Partner für viele persönliche Angelegenheiten zur Verfügung.

Kontakt: Thomas Rätzke, +49 69 76809710, thomas.raetzke@gmx.de



Mittwochs | 14:30 – 17:00 Uhr

Skat Nachmittag

Genießen Sie einen unterhaltsamen Skat Nachmittag in geselliger Runde. Ob Anfänger oder Profi, alle sind herzlich willkommen! Freuen Sie sich auf spannende Partien, gute Gespräche und gemütliches Beisammensein.

Kosten: Teilnahme 2 €



Mittwochs | 14:30 – 16:30 Uhr

Offener Babbeltreff

In einer geselligen Atmosphäre treffen sich Menschen, die sich gerne bei einer Tasse Kaffee oder Tee über verschiedene Themen des Alltags austauschen und miteinander lachen.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr

Spielerisches Gedächtnistraining

Unser Gedächtnis sollte regelmäßig trainiert werden, egal in welchem Alter. Gedächtnistraining regt die grauen Zellen an und verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit. Ellen Pieritz bietet jeden 2., 3., und 4. Freitag im Monat ein spielerisches Gedächtnistraining an.

Kosten: Teilnahme 3 €

⚠ Bitte bis Donnerstag telefonisch erfragen ob es stattfindet.



Freitags | 15:15 – 17:00 Uhr

Offener Spieletreff

Entdecken Sie den Offenen Spieletreff! Spielen Sie gemeinsam Brettspiele, Kartenspiele und mehr- jeden Freitag von 15:15 bis 17:00 Uhr im Begegnungszentrum.

⚠ Bitte bis Donnerstag telefonisch erfragen ob es stattfindet.





Do., 05.03. | 14:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 02.03.

Yoga und Entspannung auf dem Stuhl

Mit der BGZ-Leitung Frau Walther üben Sie einfache Dehnungen und Bewegungen auf dem Stuhl, ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit sich auszutauschen bei einer Tasse Tee oder Kaffee.

Kosten: Teilnahme 4 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 12.03. | 14:30 – 16:30 Uhr

Zum Weltfrauentag: Frankfurter Frauenzimmer – berühmt, berüchtigt, wichtig

Freundeskreis liebenswertes Frankfurt

Elisabeth Schwarzhaupt, Lotte Specht oder die Nitribitt – 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.



Do., 19.03. | 14:30 – 16:30 Uhr

Es gibt Waffeln!

Der Duft von frisch gebackenen Waffeln zieht wieder durchs Haus. Sie haben die Wahl, die Waffeln pur zu genießen oder zwischen verschiedenen Toppings zu wählen.

Kosten: 1,50 € plus 0,50 € je Topping



Di., 24.03. | 14:00 – 16:00 Uhr

Vernissage der Praunheimer Malgruppe

Unsere Maler*innen zeigen eine Auswahl ihrer kreativen Werke unterschiedlicher Stile. Genießen Sie die Atmosphäre und lernen Sie die Künstler*innen kennen bei Kaffee und Kuchen.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Do., 02.04. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 31.03.

Praunheimer Mittagstisch

Freuen Sie sich auf ein liebevoll zubereitetes und leckeres Gericht mit Dessert in geselliger Runde. Diesmal zum Gründonnerstag: Grüne Soße mit Eiern und Kartoffeln.

Kosten: 6 €

⚠️ Anmeldung erforderlich.



Do., 09.04. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 07.04.

Schach im Viertel

Caritas

Wir lassen das klassische Schachspiel wiederaufleben! Joachim Krawczyk und Meral Özelli leiten an und begeistern Jung und Alt. Anfänger*innen sind genauso willkommen wie geübte Spieler*innen. Wir freuen uns auf spannende Partien und eine gesellige Zeit.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 16.04. | 14:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 13.04.

Yoga und Entspannung auf dem Stuhl

Mit der BGZ-Leitung Frau Walther üben Sie einfache Dehnungen und Bewegungen auf dem Stuhl, ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit sich auszutauschen bei einer Tasse Tee oder Kaffee.

Kosten: Teilnahme 4 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Mi., 22.04. | 18:00 – 20:00 Uhr

Restaurant im Viertel

Frankfurter Rundschau Altenhilfe

Freuen Sie sich auf ein leckeres 4-Gänge-Menü in besonderer Atmosphäre. Wasser und Saft sind inklusive, weitere Getränke sind selbst zu zahlen. Bitte melden Sie sich frühzeitig an mit Angabe Ihrer Telefonnummer und ob Sie ein vegetarisches Essen wünschen.

Kosten: 4 €

! Begrenzte Plätze!



Do., 30.04. | 14:30 – 16:30 Uhr

Leben und Wirken der Hildegard von Bingen

Hannelore Herke erzählt anschaulich aus dem Leben der bekannten „Kräuterfrau“ und Ihren natürlichen Heilmitteln.

! Um Anmeldung wird gebeten.



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	09:45 – 10:45 Uhr	Gemeinsam fit und aktiv – Seniorengymnastik Kosten: Preis über die VHS erfragen
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff Kosten: 12 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm
Dienstags	14:00 – 15:00 Uhr	Soziale Sprechstunde der Sozialbezirksvorsteherin, <i>jeden 1. und 3. Dienstag</i>
	14:00 – 16:00 Uhr	Malgruppe Kosten: Teilnahme 2 €
	18:00 – 19:00 Uhr	Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht
Mittwochs	14:30 – 17:00 Uhr	Skat Nachmittag Kosten: Teilnahme 2 €
	14:30 – 16:30 Uhr	Offener Babbeltreff
Freitags	14:00 – 15:00 Uhr	Spielerisches Gedächtnistraining Kosten: Teilnahme 3 €
	15:15 – 17:00 Uhr	Offener Spieletreff

Cafeteria
Mittwoch –
Freitag
14:00 Uhr bis
17:00 Uhr

Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32
60488 Frankfurt am Main

Leitung

Isabelle Walther
Telefon: 069 299 807 2241
isabelle.walther@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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