



**Programm
April – Juni
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 APRIL BIS JUNI



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 €**



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 €



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

Spieleartige 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, uvm. **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; am 30. April kein Kurs



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 02.04.



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 2596 6364,
christine.zwanzger@t-online.de**

! Auch Online-Teilnahme möglich. Fragen Sie gerne im Zuge Ihrer Anmeldung nach.



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 Grundschritte des Welttanzprogramms. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. **Kosten: Kursgebühr 30 € / Einzelstunde 7 €**

! Kursbeginn ab 17.04., am 24.04. (außer der Reihe wegen des 1. Mai)



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 Grundschritte des Welttanzprogramms. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. **Kosten: Kursgebühr 30 € / Einzelstunde 7 €**

! Kursbeginn ab 17.04., am 24.04. (außer der Reihe wegen des 1. Mai)





Mi., 01.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 30.03.

Ausflug ins Schmetterlingshaus im Palmengarten

Wir besuchen das Schmetterlingshaus im Palmengarten und erleben tropische Schmetterlinge aus nächster Nähe. Anschließend entdecken wir die farbenprächtigen Kamelien und Azaleen mit ihren beeindruckenden Blüten. Wir starten gemeinsam am Begegnungszentrum und laufen zum Palmengarten.

Kosten: Eintritt zum Palmengarten ist selbst zu tragen.



Mi., 08.04. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 03.04.

Infovortrag zu Bestattungsverfügung und -vorsorge

Wie möchte ich Abschied nehmen? Vorsorge heißt, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Der Infovortrag zur Bestattungsverfügung und -vorsorge ermutigt dazu, eigene Wünsche festzuhalten, Fragen offen anzusprechen und so Sicherheit für sich und Angehörige zu schaffen.

Kosten: Vortrag kostenlos; Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



So., 12.04. | 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.04.

Klangbrücken –

Ein Nachmittag voller Musik und Begegnung

Über den Tellerrand e.V.

Das Aramic Ensemble aus Essen, bestehend aus einer Gruppe von Amateur- und professionellen Musiker*innen und der Chor Musaik laden zu einem Konzert voller kultureller Vielfalt ein. Orientalische Klänge und mehrsprachige Chormusik aus aller Welt verbinden Traditionen, schaffen Begegnungen und feiern Gemeinschaft durch Musik.

Kosten: Eintritt frei



Di., 14.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 07.04.

Frühjahrskonzert des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes

Genießen Sie mitreißende Unterhaltung und fröhliche Frühlingsklänge des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes! Unter der Leitung von Günther Stegmüller erwartet Sie ein unvergessliches Konzert mit bis zu 34 erfahrenen Musiker*innen. Mit dabei die Solistinnen Karen Nagel und Petra Bornhövd.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer*innen: Maximal 70 Gäste

⚠️ Anmeldung erforderlich



Mi., 15.04. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 08.04.

Frühlingsfest AWO

In Zusammenarbeit mit AWO Ortsverein Bockenheim

Veronika, der Lenz ist da ... Feiern Sie mit der AWO Ortsverein Bockenheim und dem Bockenheimer Treff den kalendarischen Frühlingsanfang. Freuen Sie sich auf fröhliche Klänge durch Live-Musik von Jörg Ratz, gute Laune und einen kurzweiligen Nachmittag. Kommen Sie vorbei!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Wolfgang Rüth, 0610 2799 9391, awo-bockenheim@t-online.de



Do., 16.04. | 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., 18.04. | 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., 21.04. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher

Ran an den Grill!

Wir lassen wieder die Kohlen für Sie glühen. Lassen Sie sich von den gewohnten Grillköstlichkeiten anlocken und verführen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 22.04. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 17.04.

Gut geschützt zu Hause: Brandschutzwissen aus erster Hand

Florian Frankfurt 60plus e.V.

In entspannter Runde geben pensionierte Berufsfeuerwehrleute des Vereins Florian Frankfurt 60plus praxisnahe Tipps zum Brandschutz im Haushalt. Von Brandverhütung bis zum richtigen Verhalten im Ernstfall – auch individuelle Fragen sind willkommen.

Kosten: Vortrag kostenfrei; Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 28.04. | 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



Mi., 29.04. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 24.04.

Vortrag: Smartphone benutzerfreundlich einstellen in Kooperation mit Café Anschluss

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone übersichtlicher und funktionaler einstellen und an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen.

Hinweis: Der Vortrag behandelt ausschließlich das Android-System.

Apple- oder Windows-Systeme werden nicht behandelt.

Kosten: 5 €

! Der Vortrag ist rein informativ, ohne praktische Übungen.



Do., 30.04. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 24.04.

„Barockes Frankfurt“ – ein Stadtpaziergang Freundeskreis lebenswertes Frankfurt e.V.

Die Hauptwache ist das bekannteste barocke Bauwerk in Frankfurt. Doch es gibt noch ein paar weitere Bauten aus der Wende vom 17. zum 18. Jahrhundert, die Ihnen Angelika Ramm-Fischer auf einem Stadtpaziergang zeigt.

Teilnehmer*innen: max. 10 Teilnehmende

! Treffpunkt: 14 Uhr Paulskirche Haupteingang



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**



Fr., 01.05. | 10:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 20.04.

Gemeinsam stöbern – Der Nachbarschaftsflohmarkt

Am 01. Mai lädt unsere Nachbarschaft herzlich zum Flohmarkt ein. Kommen Sie vorbei, stöbern nach kleinen und großen Schätzen und genießen Sie die gemütliche Atmosphäre. Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Kaffee und Kuchen stehen zum Verkauf bereit. Ob jung oder alt, jeder ist willkommen!

Kosten: 10 € Standplatzgebühr, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Kontakt: Ghada El Faleh, veranstaltungsservice.elfaleh@outlook.de

❗ Anmeldung nur für einen Standplatz notwendig!



Do., 07.05. | 09:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 30.04.

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 lassen Sie sich in entspannter Runde individuell beraten.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ Anmeldung erforderlich



Di., 12.05. | 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., 12.05. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 05.05.

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.

Kosten: Eintritt kostenlos; Getränke und Speisen sind selbst zu tragen.

❗ Anmeldung erforderlich



Di., 19.05. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher

Ran an den Grill!

Wir lassen wieder die Kohlen für Sie glühen. Lassen Sie sich von den gewohnten Grillköstlichkeiten anlocken und verführen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 20.05. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13.05.

Bingo-Nachmittag

In Zusammenarbeit mit AWO Ortsverein Bockenheim

Gemeinsam mit unserem Partner – dem AWO Ortsverein Bockenheim – laden wir zu einem Bingo-Nachmittag im Bockenheimer Treff ein. Schauen Sie vorbei!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Wolfgang Rüh, 0610 2799 9391, awo-bockenheim@t-online.de



Do., 21.05. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 14.05.

Stadtspaziergang:

„Mainufer – Bäume, Brücken und Geschichten“

Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.

Spazieren Sie mit Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V. vom Literaturhaus bis hin zum Gartenreich des Nizzas und erfahren Sie, welche Geschichten sich um die Relikte am Wegesrand ranken.

Teilnehmer*innen: max. 10 Teilnehmende

⚠ Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle der Linie 18 Heiliggeist Hospital





Di., 26.05. | 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., 30.05. | 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., 02.06. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 26.05.

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.



Di., 09.06. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 02.06.

Waffelnachmittag

Folgen Sie dem köstlichen Duft unserer hausgemachten Waffeln und seien Sie Gast im Bockenheimer Treff. Unsere Waffeln gibt es entweder klassisch mit Puderzucker oder wahlweise mit Vanilleeis und heißen Kirschen. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 11.06. | 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., 16.06. | 12:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 08.06.

S O M M E R F E S T im Bockenheimer Treff

Sonne, Musik, Grillgenuss und Gemeinschaft! Schwingen Sie das Tanzbein zu Livemusik von United Feeling, gewinnen Sie bei unserer Tombola und genießen Sie leckeren Kuchen oder unsere Grillspezialitäten – gemeinsam feiern wir den Sommer!

Kosten: Eintritt frei; Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





Mi., 17.06. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 10.06.

Spielenachmittag

AWO Ortsverein Bockenheim

Ob Darts, Würfelspaß, Mensch ärgere dich nicht oder andere Gesellschaftsspiele – hier ist für alle etwas dabei. Kommen Sie vorbei, spielen Sie mit und haben Sie gemeinsam Spaß in geselliger Runde!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Wolfgang RÜth, 0610 2799 9391, awo-bockenheim@t-online.de



Do., 18.06. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 11.06.

Die ältesten Steine Frankfurts – ein Stadtpaziergang

Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.

Die ältesten Steine Frankfurts sind unter dem Stadthaus zu sehen. Es gibt jedoch noch weitere mittelalterliche Relikte im Stadtkern, die wir während unseres Stadtpaziergangs passieren werden.

Teilnehmer*innen: max. 10 Teilnehmende

! Treffpunkt: Domturm, gegenüber „Goldene Waage“





Di., 23.06. | 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., 30.06. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 23.06.

Mittagstisch im Bockenheimer Treff

Kommen Sie zum Mittagstisch im Bockenheimer Treff – genießen Sie gutes Essen und freundliche Begegnungen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes



Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren vier Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!

Café Anschluss

Hansaallee 150
60320 Frankfurt

Internetcafé Kontakt

Dörfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Surftreff @uguste

Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt

Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt



**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	Spielenachmittag – 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 €
Freitags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	10:30 – 12:00 Uhr	Entspannungsinsel im Alltag Kosten: 10er-Karte für 70 €
	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