



**Programm
April – Juni
2026**

Aktiv in Eckenheim



**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 Eckenheim** und im **Internet-Café „Kontakt“** 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



INHALTSVERZEICHNIS

UNSERE HÖHEPUNKTE

VON APRIL BIS JUNI 2026



Essen, Café und mehr

Seite 4

Vom Frühstück im Café über Mittagessen bis hin zu kulinarischen Events – Gesellschaft verbindet.



Feste und Veranstaltungen

Seite 5

Spaß und Freude zu vielen Anlässen – es gibt immer etwas zu feiern!



Spiele

Seite 6

Ob Bridge, Skat und Bingo – gemeinsam spielen, lachen und Zeit verbringen.



Beratung

Seite 7

Beratung und Lotsenbüro – wir helfen Ihnen gerne weiter mit informativen Vorträgen.



Information und Bildung

Seite 7

Sprache und Gesellschaft, Austausch und Wissen – zum Lernen ist es nie zu spät.



Musik und Gesang

Seite 8

Melodisch durch den Tag



Kultur

Seite 9

Ein vielfältiges Angebot für alle.



Treffs und Selbsthilfegruppen

Seite 10

Am Leben teilnehmen und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen.



Kreativität

Seite 11

Musik, Form und Farbe – gemeinsam wird die Welt bunt.



Bewegung und Entspannung

Seite 12

Meditation, Tai-Chi, Rückengymnastik ...



Neue Medien

Seite 15

Hilfe beim Smartphone & im Internet – damit Sie immer auf Höhe der digitalen Zeit sind.



Ausflüge

Seite 15

Ausflüge in Frankfurt und Umgebung – zusammen die Stadt erkunden.



ESSEN, CAFÉ UND MEHR

Speis' und Trank in guter Gesellschaft

Café am Nachmittag in Eckenheim

Treffen Sie sich bei einem guten Cappuccino oder etwas anderem. Genießen Sie unser wechselndes Kuchenangebot oder einen warmen Sandwich in gemütlicher Kaffeehaus-Atmosphäre zu unseren Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr, Freitag 13:00 – 15:30 Uhr

Kontakt Küche, 069 299 807 267

⚠ **Anmeldungen für Gruppen über das Büro 069 299 807 268.**

Frühstück im Café am Freitag und Bewohnerfrühstück

Zum Wochenende hin in geselliger Runde zu frühstücken ist eine willkommene Abwechslung zum Alltag. Jeden Freitag bereiten wir auf Wunsch verschiedene Frühstücksteller vor, die Sie im Café von 9:00 – 11:00 Uhr genießen können. Das besondere **Frühstück für Bewohner** findet am 17.04., 29.05., 26.06. statt. Hier sitzen wir gemeinsam am Tisch, um nachbarschaftliche Kontakte zu pflegen.

Termin Freitags | 09:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung bis Mittwoch

Kontakt Monika Faul, 069 299 807 268, monika.faul@frankfurter-verband.de

⚠ **Nur mit vorheriger Anmeldung!**

Unser Restaurant im Viertel in Eckenheim

mit Freiwilligen & einem Koch des Frankfurter Verbandes

Wir wollen Begegnung und Austausch bei einem gemeinsamen Essen mit Nachbarn im Quartier ermöglichen. Dazu verwandeln Freiwillige unser Haus zu einem Restaurant-Abend mit einem 3-Gänge-Menü zu einem günstigen Preis.

Termin Donnerstag, 21. Mai | 17:30 – 20:00 Uhr

Anmeldung erforderlich bis 18.05.

Kosten 4 €

Teilnehmer begrenzt



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



FESTE UND VERANSTALTUNGEN

Es gibt immer einen Grund zum Feiern!

Schenk- & Tausch-Café in Preungesheim

Haben Sie Spaß am Stöbern und Plaudern? Bekleidung, Schmuck und Haushaltsgegenstände können hier ihre Liebhaber*innen wechseln. Wir bitten, nur eine begrenzte Anzahl an Dingen im guten Zustand mitzubringen, die an dem Nachmittag verschenkt oder getauscht werden. Genießen Sie dabei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.

Termin	Dienstag, 19. Mai 14:30 – 17:00 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt
Kosten	für Kaffee & Kuchen
Kontakt	Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

! Für Fragen rufen Sie gerne Gabriele Wahn im BGZ Preungesheim an!

Disco 60+ in Preungesheim

Haben Sie Spaß am Tanzen? Lassen Sie sich von unserem DJ Ralf mitreißen! Perfekt für alle, die neue Kontakte knüpfen, Freunde treffen oder sich auf der Tanzfläche austoben möchten. DJ Ralf spielt flotte Hits und erfüllt gerne Musikwünsche. Genießen Sie einen unvergesslichen Abend voller Musik und Spaß!

Termin	Freitag, 12. Juni 18:00 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt
Kosten	für Getränke
Kontakt	Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

! Für Fragen rufen Sie gerne Gabriele Wahn im Begegnungszentrum Preungesheim an!





SPIELE

Knobeln und zocken in geselliger Runde

Freies Spielen im Café

Karten, Brett- und Gesellschaftsspiele werden in unserem Café gespielt. Spiele sind vorhanden, oder bringen Sie Ihr Lieblingsspiel mit, um es gemeinsam mit anderen zu spielen! Spielen können Sie zu unseren Öffnungszeiten des Cafés.

Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Gabriele Wahn

Spielerische Kopf- und Körperübungen trainieren die Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Konzentration und Koordination. Achtung, dabei wird viel gelacht! Einstieg jederzeit möglich!

Termin Dienstags | 10:00 – 11:30 Uhr
Gruppe 1: 07.04. + 21.04., 05.05. + 26.05., 09.06. + 23.06.
Gruppe 2: 14.04. + 28.04., 19.05., 02.06. + 16.06. + 30.06.

Kosten 4 €

Teilnehmer 8-12

Kontakt Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

Können Sie Bridge? – Bridge für erfahrene Spieler mit Han Kruijssen

Neue Mitspielende sind willkommen, die bereits Bridge gelernt haben und Lust haben, regelmäßig bzw. wöchentlich (kein Turnier) zu spielen. Bridge macht Spaß und trainiert unser Gedächtnis!

Termin Dienstags | 13:00 – 17:00 Uhr

Kosten 4 €

Teilnehmer 16

Kontakt Han Kruijssen, 069 62 52 90, han.kruijssen@gmx.de

Offener Schach-Treff

Schachspiele sind vorhanden und unsere Schachspieler freuen sich auf neue Mitspielende und Gegner. Wollen Sie Schach lernen? Dann kommen Sie einfach vorbei, wir helfen Ihnen weiter oder vermitteln einen Schachlehrer.

Termin Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten 2 €

Spielen Sie einfaches Skat?

Für Anfänger und Neue sind wir offen und spielen das einfache Skat in 25 Runden am Nachmittag. Jeder spielt mit jedem, denn vorher wird ausgelost, wer mit wem spielt.

Termin Montags | 13:45 – 17:00 Uhr
 13. und 27. April
 11. und 18. Mai
 01. und 15. und 29. Juni

Kosten 3 €

Teilnehmer 16

Kontakt Inge Reck, 0157 50 37 19 70, monika.faul@frankfurter-verband.de



BERATUNG UND GESPRÄCHE **bleiben Sie immer auf dem Laufenden!**

Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden?

Wir unterstützen Sie im Alltag als Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge und behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen und vermitteln Sie gegebenenfalls an geeignete Stellen weiter.

! Sprechen Sie auf den Anrufbeantworter, wir rufen Sie zurück!



INFORMATION UND BILDUNG **bleiben Sie immer auf dem Laufenden!**

Just talk English – Let's talk about it!

mit Susan Kirkpatrick

Susan Kirkpatrick ist Engländerin und bereitet alltägliche Themen vor, über die wir uns unterhalten, damit wir unser Englisch üben können. Neue Teilnehmer sind willkommen!

Termin Dienstags | 10:30 – 12:00 Uhr

Kosten 2 €

Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, monika.faul@frankfurter-verband.de

! Am Wäldchentag fällt der Kurs aus.

English Discussion Group

Susan Kirkpatrick

Muttersprachlerin Susan Kirkpatrick hält Sie auf höherem englischen Niveau mit interessanten Diskussionen fit! Neue Teilnehmer sind willkommen!

Termin Mittwoch | 14:15 – 15:45 Uhr
08. und 22. April
06. und 20. Mai
10. und 24. Juni

Kosten 2 €

Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, monika.faul@frankfurter-verband.de

⚠ **Telefonische Anmeldung bei Susan Kirkpatrick oder kommen Sie vorbei, um zu sehen, ob das Sprachniveau passt!**

Bluthochdruck im Sommer

in Kooperation mit der Bluthochdruck Selbsthilfe Gruppe Frankfurt

Helmuth Schmitt informiert Sie über Bluthochdruck im Sommer. Muss eventuell die Dosis der Medikamente angepasst werden? Bringen Sie gerne Ihre Fragen und Erfahrungen in die Gesprächsrunde ein. Kostenlose Pässe und Informationsmaterial liegen für Sie bereit.

Termin Mittwoch, 13. Mai | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten 2 €

Kontakt Helmuth Schmitt, 069 55 22 90

⚠ **Info-Telefon dienstags von 14 – 16 Uhr: 069 724 402 (Heike Brändle)**



MUSIK UND GESANG

Melodisch durch den Tag

Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes – Orchesterprobe

Musikalische Leitung: Günther Stegmüller

Musiker mit Spielerfahrung, die Noten lesen können, sind für Instrumente aller Art immer willkommen. Wir spielen gerne Evergreens, Musicals, Tangos. Es darf auch mal ABBA, Beatles oder eine Operette sein. Nehmen Sie telefonisch mit uns Kontakt auf und lernen Sie uns kennen!

Termin Montags | 09:30 – 12:30 Uhr

Kontakt Wolfgang Gregor, 06071 739 09 10, sprecher@seniorenorchester-ffm.de

⚠ **seniorenorchester-frankfurt.jimdofree.com**

Frankfurter Beschwerdechor

Der Beschwerdechor gibt allen eine Stimme. Auch ohne musikalische Kenntnisse darf man bei uns einsteigen, um zu singen, Liedtexte zu schreiben oder seine Anschauungen einzubringen. Unsere gesungenen Beschwerden handeln vom Weltgeschehen und unserer Stadt. Wir texten unsere Lieder selbst, über das, was uns betroffen macht. Mal ein-, mal mehrstimmig entstehen unsere Songs meist auf bestehende Melodien. Ein musikalischer Leiter und eine Pianistin unterstützen uns, dazu machen wir Aufwärm- und Entspannungsübungen sowie Stimmbildung.

Termin Mittwochs | 19:00 – 21:30 Uhr

Kosten 30 € Monatsbeitrag

Kontakt Helga Schmitzberger, 069 552 305, helga.schmitzberger@gmail.com

! www.facebook.com/Beschwerdechor

www.frankfurterbeschwerdechor.de



KULTUR

Ein buntes Angebot für alle

Prismatische Farbfelder und jiddische Mystik (Delaunay und Chagall)

in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours

Dr. Helga Bill stellt uns die beiden Maler vor: Robert Delaunay gehört zu den Mitbegründern des Kubismus. In seinen Großstadtbildern zerlegt er die Gegenstände in prismatische Farbfelder und wird so zum Wegbereiter der abstrakten Malerei. Marc Chagall fügte Elemente russischer Volkskunst, jiddischer Mystik und Traumhalte zu irrealen Gebilden von überzeitlicher Bedeutung zusammen.

Termin Donnerstag, 23. April | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung erforderlich wg. begrenzter Plätze

! *Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.*

Pablo Picasso und der Schritt in die moderne Malerei

in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours

Nach einer schwermütigen „Blauen Periode“ und einer heiteren „Rosa Periode“ entwickeln Picasso und Georges Braque den Kubismus. Danach lässt sich Picassos Werk nicht mehr in Perioden gliedern. Er malt realistisch, klassizistisch, symbolistisch, surreal und abstrakt und wird zum bedeutendsten Künstler der modernen Malerei.

Termin Donnerstag, 28. Mai | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung erforderlich wg. begrenzter Plätze

! *Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.*

LeNa: Bestien in uns – Tierisch sündige Lesung mit Musik

in Zusammenarbeit mit dem BGSZ Höchst

Tiere und die sieben Todsünden – eine überraschende Verbindung! Mit szenischen Lesungen und Akkordeonmusik erkundet die Gruppe LeNa humorvoll, wie Hochmut, Gier oder Trägheit in der Tierwelt (und bei uns) auftreten. Ein literarisch-musikalischer Nachmittag mit Charme, Witz und Tiefgang.

Termin Donnerstag, 11. Juni | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

❗ *Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.*



TREFFS UND SELBSTHILFGRUPPEN

Sich in Gemeinschaft wohlfühlen

Aphasiker-Treff – Selbsthilfegruppe

mit Joachim Redecker

Aphasie ist eine Sprachstörung nach Verletzung oder Schlaganfall. Viele Betroffene können nur noch eingeschränkt sprechen. Unsere neue Selbsthilfegruppe trifft sich im kleinen Kreis zu bestimmten Terminen freitags von 17 bis 19 Uhr. Ansprechpartner und Termine: Joachim Redecker.

Kontakt Joachim Redecker, 0157 772 063 72, jredecker@t-online.de

NEU!

Stadtteiltreff Eckenheim im Haus der Begegnung

Herzlich willkommen in gemütlicher Runde und familiärer Atmosphäre. Wir haben Zeit für Gespräche, Anregungen und Austausch. Seit Anfang 2026 findet unser Stadtteiltreff im Haus der Begegnung statt. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

Termin Donnerstags | 14:30 – 16:30 Uhr

Kosten 10 € Monatsbeitrag

Kontakt Monika Faul, 069 299 807 268, monika.faul@frankfurter-verband.de

Sich vernetzen hilft gegen Einsamkeit

Netzwerk Neue Nachbarschaften, Gruppe Eckenheim

Die Idee ist, sich zu vernetzen, denn es ist gut, jemanden in der Nähe zu haben, um sich auf einer Vertrauensbasis gegenseitig zu unterstützen. Um sich besser kennenzulernen, treffen wir uns monatlich zu verschiedenen Themen oder besuchen gemeinsam Veranstaltungen. Bei Interesse fragen Sie im Begegnungszentrum oder bei Lioba Müller nach.

Termin Donnerstags | 17:30 – 19:00 Uhr

Kontakt Lioba Müller, liobamueller57@gmail.com

Aphasiker-Treff – Chor & mehr für Aphasiker

mit Joachim Redecker

Aphasie ist eine Sprachstörung nach Verletzung oder Schlaganfall. Viele können nicht mehr sprechen. Bei unseren Treffen erleben wir Geselligkeit, Solidarität und Spaß. Die Apha-Singer treffen sich am 11.04. Informationen zu weiteren Terminen folgen rechtzeitig. Mehr Informationen unter www.hessenaphasie.de oder OHNE WORTE bei www.youtube.com

Termin Samstag, 11. April | 11:00 – 14:00 Uhr

Kontakt Joachim Redecker, 0157 772 063 72, jredecker@t-online.de

Gesprächskreis Zeitgeschehen und Biographie

mit Peter Döpfer

Wir reden über unser Leben in der Gegenwart und in der Vergangenheit, was wir unter anderen gesellschaftlichen Verhältnissen erlebt haben. An welchen Grundüberzeugungen orientieren wir uns in Bezug auf das heutige Geschehen? Im offenen Gesprächskreis werden unterschiedliche Meinungen respektvoll moderiert und neue Gesprächspartner sind immer willkommen!

Termin Montags | 14:30 – 16:30 Uhr

13. und 20. April

04. und 18. Mai

01. und 22. Juni

Kontakt Peter Döpfer, 069 299 807 268, monika.faul@frankfurter-verband.de



KREATIVES

Zeit für Hobbys

Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen

Jeder malt, was er möchte und bringt seine eigenen Malutensilien mit. Wir tauschen uns über die gemalten Bilder aus und lernen voneinander. Es gibt auch Zeichnende – „urban sketchers“ unter uns! An 2 Terminen im Monat nehmen wir uns bestimmte Themen der Aquarellmalerei vor! An einem Austausch Interessierte sind willkommen.

Termin Montags | 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten 2 €

Kontakt Hana Schejbal, 069 299 807 268, monika.faul@frankfurter-verband.de

! *Malpause in den hessischen Schulferien möglich.*

Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene

In Kooperation mit der Hanna Gemeinde

Bringen Sie Ihr Lieblingsstück mit! Unter der fachlichen Beratung von Wilma Schneider lernen Sie in der Gruppe voneinander. Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand an Ihrem Kleidungsstück. Dazu bringen Sie Ihre eigenen Nähutensilien, Stoff bzw. Kleidungsstück und bei Bedarf die eigene Nähmaschine mit!

Termin	Donnerstags 14:30 – 19:30 Uhr 09. April 07. Mai 11. Juni
Ort	Schliemannweg 12, 60435 Frankfurt
Kosten	5 €



⚠ *Gerne begrüßen wir eine neue Interessentin. Eine ältere Nähmaschine steht bereit.*



BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG Für Körper und Geist

Yoga auf und um den Stuhl

in Kooperation mit dem DSW (Deutsches Sozialwerk) e.V. Gruppe Frankfurt

Sanftes Yoga für Späteinsteiger auf und um den Stuhl. Alter und Fitnesslevel spielen keine Rolle, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe und gute Laune mit.

Termin	Montags 13:00 – 14:00 Uhr
Anmeldung	erforderlich
Kosten	2,50 €

⚠ *Es sind nur noch einige Restplätze vorhanden.*

Meditation auf dem Stuhl

mit Laila Schmid

In der Meditation auf dem Stuhl üben wir mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen. Dies wirkt sich positiv auf unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden aus.

Termin	Montags 17:00 – 18:00 Uhr
Kosten	2 €
Kontakt	Laila Schmid, 069 560 22 45, monika.faul@frankfurter-verband.de

NEU!

Chair Fitness und Tanz

Layla Wagner

Sich mit Freude zu bewegen, auch wenn man nicht lange stehen kann, ist mit einfachen Übungen im Sitzen möglich, die fit machen und die Koordination fördern. Layla Wagner führt uns mit Aufwärmübungen und Yoga-Tanzübungen bei rhythmischer Musik der 70er Jahre durch eine Stunde, die aktiviert und gute Laune macht!

Termin Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten 2 €

Teilnehmer Max. 12

Kontakt Leyla Wagner, 069 299 807 268, monika.faul@frankfurter-verband.de

! *Bitte bringen Sie ein Theraband mit!*

Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik

mit Christiane Reitz, bei den Krankenkassen anerkannte Kursleiterin

Erhaltung der Beweglichkeit, überwiegend im Stehen und Sitzen mit einzelnen Bodenübungen auf der Matte. Interessierte sind jederzeit zu einer Probestunde willkommen. Wenden Sie sich einfach an die Kursleiterin oder erkundigen Sie sich im Büro.

Termin Freitags | 09:30 – 10:30 Uhr

Kosten 125 für 10x oder 15 €/Std.

Kontakt Christiane Reitz, 06109 36420, monika.faul@frankfurter-verband.de

Tai Chi – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung

mit Layla Wagner

Tai Chi ist eine altchinesische Kampf- und Bewegungskunst nach taoistischer Tradition zur Förderung von Beweglichkeit, Lebensenergie und Wohlbefinden. Wir erlernen einfache Tai Chi-Bewegungsformen, eine Zusammenstellung aus den 108 Formen des Yang Stils. Zur Einstimmung beginnen wir die Übungsstunde mit einer Klangschalen-Meditation, Atemübungen und Handakupressur. Layla Wagner, eine langerfahrene Tai Chi-Praktizierende bietet diese abwechslungsreiche Übungsstunde an.

Termin Freitags | 12:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten 2 €

Kontakt Monika Faul, 069 299 807 268, monika.faul@frankfurter-verband.de



Tanzen am Sonntag hält jung

in Kooperation mit den Frankfurter Spatzen e.V.

Stefan Wolter, Tanzlehrer, bietet einen Tanzkurs für Paare (45+) mit Grundkenntnissen in Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen an. Hier bleibt der Mensch in Bewegung und kann das Tanzbein schwingen. Tanz-Turniere sind nicht unser Anspruch, aber wir besuchen auch gerne Tanzfeste oder einen Ball. Haben Sie Lust, in ungezwungener Atmosphäre neue Tanzfiguren zu erlernen? Schnuppern ist erwünscht!

Termin Sonntags | 18:30 – 20:00 Uhr
Kosten 40 € pro Tanzpaar im Monat
Kontakt Stefan Wolter, 0173 689 52 45, stefan.wolter@t-online.de

Zumba Gold

Zumba Gold ist ein gelenkschonendes Tanz-Fitness-Programm mit heißen lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Popmusik. Es richtet sich an Einsteiger*innen jeden Alters. Spielerisch lernen Sie dabei Tanzelemente aus Salsa, Cumbia, Merengue, Reggaeton, Bachata und anderen Stilrichtungen. Wir treffen uns ab sofort wöchentlich.

Termin Samstag, 04. April | 14:00 – 14:45 Uhr
Kosten Kostenfrei
Kontakt Youyou, 0151 5070 0964, youyouffm@gmail.com

⚠ **Bitte bringen Sie saubere Sportschuhe, Sportkleidung und viel Wasser mit.**

Zumba Fitness Power – Kursstart

Zumba Fitness Power verbindet Tanz, Kraft und Ausdauer zu einem effektiven Training. Zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen fördern Sie Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, verbessern Ihr Gleichgewicht und stärken Ihr Herz Kreislauf System. Wir treffen uns ab sofort wöchentlich.

Termin Samstag, 04. April | 15:00 – 16:30 Uhr
Kosten Kostenfrei
Kontakt Youyou, 0151 5070 0964, youyouffm@gmail.com

⚠ **Bitte bringen Sie saubere Sportschuhe, Sportkleidung und viel Wasser mit.**



NEUE MEDIEN

Beratung und Hilfe am Internet-Café „Kontakt“

Fit im digitalen Alltag –

Beratung zu Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop

Haben Sie Fragen zu Smartphone, Tablet, Notebook, Apps oder dem Internet? In Einzelterminen (60 Min.) beantworten Ehrenamtliche Ihre Fragen. Bitte bringen Sie dazu Ihr Gerät, Ladekabel und Zubehör mit. Sie haben noch kein Gerät? Dann erklären wir an unseren Geräten, wie man E-Mails nutzt und ins Internet geht.

Anmeldung nach Terminvereinbarung im Büro

Kosten 8 € für 60 Min. Einzelberatung

Teilnehmer 1 zu 1

⚠ **Anmeldung persönlich oder telefonisch unter: 069 299 807 268**



AUSFLÜGE

in und um Frankfurt

Der Mormonen-Tempel:

Tempel der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Bei einer Rundum-Tour lernen wir die spannende Architektur des Tempels kennen und erhalten Einblicke durch eine PowerPoint-Präsentation, die alle Räume vorstellt. Auf dem Gelände gibt es ein öffentliches Informationszentrum sowie ein Ahnenforschungszentrum. Der Frankfurt-Tempel in Friedrichsdorf wurde 1987 geweiht und ist der 41. Tempel weltweit. Eine Innenbesichtigung ist nicht möglich, da der Tempel den höchsten heiligen Handlungen vorbehalten ist.

Termin Dienstag, 14. April | 13:45 Uhr

Anmeldung 31.03.

Ort Turm vor dem Tempel oder bei schlechtem Wetter bei der Christus Statue im Nebengebäude, Talstr. 10, 61381 Friedrichsdorf

Kosten 3 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-05-2026

⚠ **Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.**



Zu den Przewalski-Pferden im Campo Pond

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Das Przewalski-Pferd ist die weltweit einzige genetisch reine Wildpferdart. Seit 2009 leben die seltenen Urpferde auf dem ehemaligen Militärübungsplatz Campo Pond in Hanau im Rahmen eines Erhaltungszuchtprogramms. Das weitgehend unberührte Gelände bietet ideale Lebensbedingungen. Auf den nährstoffarmen Sandböden hat sich zudem ein einzigartiges Biotop mit seltenen Pflanzen entwickelt.

Termin Dienstag, 28. April | 13:45 Uhr
Anmeldung 14.04.
Ort Neuwirtshäuser Straße, 63457 Hanau
Kosten 6 €
Teilnehmer 30
Buchungsnr. 22160-09-2026

⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.

Altes Höchst – neu entdecken!?

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Führung mit Michael Bretzler zur schlichten, aber außergewöhnlichen katholischen Kirche St. Josef am Rande der Höchster Altstadt. Von dort geht es weiter zu einem bei Grabungen am Bolongaro-Palast gemachten Sensationsfund, einem 2000 Jahre alten frühromischen Lager. Anekdoten und Geschichten verkürzen den Weg zu den Häusern der Altstadt, die manches Kuriose zu erzählen haben.

Termin Dienstag, 12. Mai | 13:45 Uhr
Ort Bahnhof Höchst
Kosten 5 €
Teilnehmer 30
Buchungsnr. 22160-07-2026

⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.

101 Filmorte – und Action ...

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Frankfurt dient immer wieder als Kulisse für Fernseh- und Kinofilme. Skyline, Römer, Eiserner Steg u. v. m. locken in den letzten Jahren vermehrt Filmemacher in die Stadt. Mit Sabine Borchers entdecken wir die Filmgeschichte und versteckte Hollywood-Momente mitten in Hessen. Elvis Presley, Alfred Hitchcock, Hildegard Knief oder Matthias Schweighöfer standen hier vor und hinter der Kamera. Auch Schauplätze lokaler Produktionen wie „Die Hesselbachs“ oder „Skylines“ liegen auf dem Weg.

Termin Dienstag, 16. Juni | 13:45 Uhr

Anmeldung 02.06.

Ort Platz vor dem Café Hauptwache

Kosten 7 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-08-2026

! *Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.*

Sindlinger Glückswiese, eine Oase in der Stadt für Mensch und Tier

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Die Sindlinger Glückswiese ist ein Lebenshof, auf dem 24 Pferde und Ponys, 26 Schafe, 7 Ziegen, 2 Rinder, viele Schweinchen, Hühner, 6 Gänse, 6 Enten und weitere Tiere wohnen, besucht, gestreichelt und auf den Arm genommen werden dürfen. Fast alle Tiere sind Tierschutzfälle oder gerettete Schlachttiere, die hier ihren Lebensabend genießen. Da wir mit den Tieren zu tun haben, sind festes Schuhwerk und Kleidung, die schmutzig werden darf, empfehlenswert.

Termin Dienstag, 23. Juni | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 09. 06.

Ort Okrifteler Str., 65931 Frankfurt

Kosten 11 €

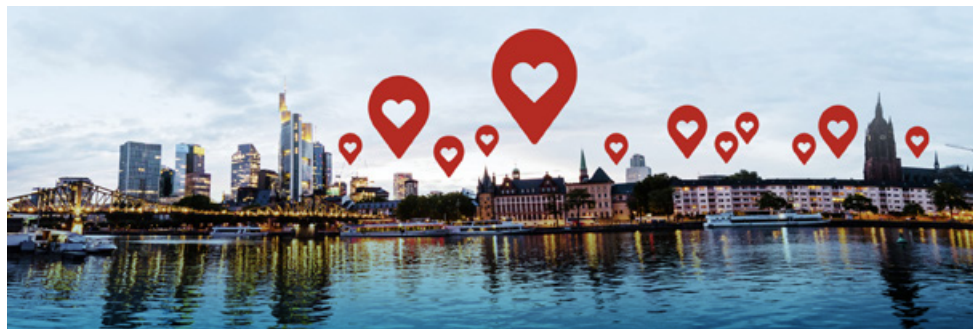
Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-07-2026

! *Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.*

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:30 – 12:30 Uhr	Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes
	10:00 – 12:00 Uhr	Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen
	13:00 – 14:00 Uhr	Yoga auf und um den Stuhl
	13:45 – 17:00 Uhr	Spielen Sie einfaches Skat?
	14:30 – 16:30 Uhr	Gesprächskreis Zeitgeschehen und Biographie
	17:00 – 18:00 Uhr	Meditation auf dem Stuhl
Dienstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnis-training
	10:30 – 12:00 Uhr	Just talk English – Let's talk about it!
	13:00 – 17:00 Uhr	Können Sie Bridge? – Bridge für erfahrene Spieler
	14:00 – 17:00 Uhr	Offener Schach-Treff
	19:00 Uhr	Bridge-Turnier-Club e.V.
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Chair Fitness und Tanz
	14:15 – 15:45 Uhr	English Discussion Group
	19:00 – 21:30 Uhr	Frankfurter Beschwerdechor
Donnerstags	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff Eckenheim im Haus der Begegnung
	14:30 – 19:30 Uhr	Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene, <i>monatlich</i>
	17:30 – 19:00 Uhr	Sich vernetzen hilft gegen Einsamkeit, <i>monatlich</i>
Freitags	09:00 – 11:00 Uhr	Frühstück im Café am Freitag und Bewohnerfrühstück
	09:30 – 10:30 Uhr	Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik
	12:00 – 13:00 Uhr	Tai Chi – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung
Samstags	11:00 – 14:00 Uhr	AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker, <i>monatlich</i>
	14:00 – 14:45 Uhr	Zumba Gold
	15:00 – 16:30 Uhr	Zumba Fitness Power
Sonntags	18:30 – 20:00 Uhr	Tanzen am Sonntag hält jung



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**

DAS SOZIALZENTRUM MARBACHWEG



- ① Haus der Begegnung
- ② Gesundheitszentrum
- ③ Ambulanter Dienst
- ④ Tagespflege
- ⑤ Geschäftsstelle des Frankfurter Verbands
- ⑥ Julie-Roger-Haus
- Wohnanlagen

Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt am Main

Ihr Kontakt im Büro

Monika Faul
Telefon: 069 299 807 268
monika.faul@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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

**Café im Haus
der Begegnung**
Montag - Donnerstag
14:00 - 17:00 Uhr
Freitag
13:00 - 15:30 Uhr