



**Programm
März – April
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



UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL



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, fotoklub@ok.de



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, info@einklang-frankfurt.de

! 07.04. – 26.05.

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: Michael Klein, 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

Kosten: 150 € (10% Rabatt für RentnerInnen und Studierende.

Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von den Krankenkassen bezuschußt)

Kontakt: Haike Rausch, 0176 5353 2158, info@tao-to-be.de

! 16.04. – 11.06. (außer 14.05. und 28.05.)



Freitags | Uhr

Rödeler Literaturfrühstück

Das Literaturfrühstück pausiert im März und April.

Wir freuen uns, Sie am 08.05. wieder begrüßen zu dürfen.



Freitags | 12:00 – 13:00 Uhr

Lotsenbüro:

Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung

Jeden Freitag 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!



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Mahjong

Schließen Sie sich uns an und genießen Sie unterhaltsame Spiele in gemütlicher 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 Romméspiel. 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

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,

info@einklang-frankfurt.de

! 27.02. – 03.04.

NEU!



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 288 4626,
info@einklang-frankfurt.de**



Samstags | 10:45 – 12:00 Uhr

Yoga und Klangschaalenmeditation

Yogakurs für Einsteiger. In diesem 8-wöchigen Präventionskurs üben wir sanft und doch gleichzeitig gezielt. Schritt für Schritt lernen wir die wichtigsten Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechnik (Shavasana) kennen. Begleitet von den wohltuenden Schwingungen der Klangschaalenmeditation. Wir praktizieren in der Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmenden. So bleibt ausreichend Raum, um auf alle Teilnehmenden individuell einzugehen. Yoga fördert unsere Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. Durch diese Kombination stärken wir unseren Körper und unser inneres Gleichgewicht. So entwickeln wir mehr Gelassenheit im Alltag und reduzieren Stress. Körperliche Beschwerden können verbessert werden.

Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und wird von allen Krankenkassen bezuschusst. Die Höhe der Bezuschussung hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab, bis zu 150 € sind möglich. Maureen-Maria ist zertifizierte Yogalehrerin und lizenzierte Fitnesstrainerin. Sie führt dich mit Erfahrung und genauer Anleitung durch die Stunde.

Kosten: 190 € (von allen Krankenkassen bezuschusst)

**Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 4626,
info@einklang-frankfurt.de**

! 21.02. – 11.04.

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**



So., 01.03. | 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., 06.03. | 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 628 2264,
atelier@viktoria-heinz-auth.de**



Sa., 07.03. | 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

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Ursula Lenger, repaircafe-roedelheim@gmx.de



So., 08.03. | 11:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 06.03.

Brunch & Lesung zum Weltfrauentag

Die Leseveranstaltung widmet sich der Rolle der Frau im Wandel der Generationen. Anhand ausgewählter literarischer Texte und spannender Beispiele werden Frauen vorgestellt, die sich – als Erfinderinnen, Künstlerinnen oder Partnerinnen berühmter Männer – ihren Platz in einer männerdominierten Gesellschaft erkämpften. Ein kurzer historischer Rückblick ergänzt die Lesung.

Kosten: 8 € inkl. Kaffee und O-Saft



Di., 10.03. | 18:30 – 20:30 Uhr

Der Caprivizipfel – Deutschlands Arm an den Sambesi *Deutsch-Namibischen Gesellschaft e.V.*

Der Caprivizipfel ist ein historisches Unikum: Seit 1890 reicht der schmale Arm des damaligen Deutsch-Südwestafrikas bis zum Sambesi. Referent Carsten Möhle, der dort während der UN-Blauhelmmision UNTAG stationiert war, berichtet kenntnisreich über Landschaften voller Flüsse und Inseln, Elefanten, Flusspferde und Krokodile, Traditionen des Mafwe-Volkes sowie den grenzüberschreitenden Friedenspark KAZA.



Fr., 13.03. | 18:00 – 19:00 Uhr

Offenes Singen

Lassen Sie sich unser offenes Singen mit Markus Kneisel nicht entgehen – von 18:00 bis 19:00 Uhr. Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kosten: 4 € inkl. alkoholfreiem Getränk



Di., 17.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 16.03.

Stadtteiltreff Rödelheim – Zartschmelzende Delikatesse

Schokolade – die süße Versuchung: Karin Behrens nimmt Sie mit auf eine Reise von der Bohne bis zur Tafel und erzählt Wissenswertes zur Geschichte der Schokolade. Mit Schokoladenbrunnen und kleinen Kostproben wird der Vortrag zu einem genussvollen Erlebnis für alle Sinne.

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

Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225



Fr., 20.03. | 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



Fr., 20.03. | 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 Getränkeverzeehr

**Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 628 2264,
atelier@viktoria-heinz-auth.de**



So., 22.03. | 14:00 – 17:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Gute Nachrichten für alle Genießer: Unsere Cafeteria ist ab sofort auch sonntags für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Auszeit zum Wochenendausklang!

NEU!



So., 29.03. | 14:00 – 17:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Gute Nachrichten für alle Genießer: Unsere Cafeteria ist ab sofort auch sonntags für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Auszeit zum Wochenendausklang!

NEU!



Fr., 10.04. | 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 628 2264,
atelier@viktoria-heinz-auth.de**



So., 12.04. | 14:00 – 17:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Gute Nachrichten für alle Genießer: Unsere Cafeteria ist ab sofort auch sonntags für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Auszeit zum Wochenendausklang!

NEU!

Das Wertvollste, das man zu
verschenken hat, ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen. Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!

Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel.: 069 299 807 2353
Christine Fischer Tel.: 069 299 807 2352
ehrenamt@frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



Do., 16.04. | 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



Fr., 17.04. | 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





So., 19.04. | 14:00 – 17:00 Uhr

NEU!

Sonntagscafeteria

Gute Nachrichten für alle Genießer: Unsere Cafeteria ist ab sofort auch sonntags für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Auszeit zum Wochenendausklang!



Fr., 24.04. | 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 628 2264, atelier@viktoria-heinz-auth.de**



So., 26.04. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 24.04.

Sekten heute: Shincheonji und ihre Strategien

Oliver Koch

Vortrag von Oliver Koch: Die koreanische Neureligion Shincheonji wirbt mit Frieden und Spiritualität – und arbeitet mit Täuschung und Kontrolle. Der Vortrag beleuchtet Hintergründe, Methoden und psychologische Manipulation und gibt praktische Tipps für Betroffene und Angehörige.

Kosten: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

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

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

