



**Programm
April – Juni
2026**

Aktiv in der Senioren-Initiative Höchst



**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 Senioren-Initiative-Höchst** 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



Lotsensprechzeit

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden? Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen rund um die Themen Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit Pflege, Vorsorge und behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Wir informieren, helfen weiter und vermitteln an die richtige Stelle.

❗ **Termine nach Vereinbarung**



Montags | 09:45 – 10:30 Uhr

Senioren-Wassergymnastik im Flachwasser

In Kooperation mit dem Hallenbad Höchst

Anmeldung bitte direkt im Hallenbad unter 069 271 089 14 00.

Auch weitere Infos erhalten Sie dort.

Kosten: 30 € für 5-wöchigen Kurs

Treffpunkt: Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



Montags | 11:00 – 11:45 Uhr

Senioren Aqua Fit im Tiefwasser

In Kooperation mit dem Hallenbad Höchst

Anmeldung bitte direkt im Hallenbad unter 069 271 089 14 00.

Auch weitere Infos erhalten Sie dort.

Kosten: 30 € für 5-wöchigen Kurs

Treffpunkt: Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



Montags | 14:00 – 16:00 Uhr

Alle neuen mit der SIH – Kegeln am Südbahnhof

Machen Sie mit bei der fröhlichen Kegelrunde! Jürgen Strauß hat eine gepflegte Bahn gefunden, die auch sehr verkehrsgünstig gelegen ist.

Bei Fragen können Sie sich direkt an ihn wenden. Günstige Getränke

können vor Ort erworben werden. Die Bahnmiete von 18 € für 2 Std. zahlen alle Kegler anteilig.

Kosten: RMV, Bahnmiete und Getränke sind selbst zu tragen.

**Treffpunkt: Südbahnhof Frankfurt, Hedderichstr. 51-53,
60594 Frankfurt**

Kontakt: Jürgen Strauß, 0162 72 23 756, jue.strauss@t-online.de

❗ **Wer mit anderen gemeinsam von Höchst zum Südbahnhof fahren möchte, findet sich bitte jeweils um 13:15 auf Gleis 2 ein.
14-täglich**



Montags | 14:00 – 16:00 Uhr

Theaterprobe der „Höchster Silberdisteln“

Die Theatergruppe der SIH verfügt über ein Repertoire aus Liedern, Sketchen und Gedichten und tritt im Rhein-Main-Gebiet auf. Zur Zeit findet die Probe nur nach Absprache statt. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Angelika Schmidt unter 06171 586207.

Kosten: Getränke sind selbst zu zahlen.

**Kontakt: Angelika Schmidt, 06171 586207,
marie-angelika.schmidt@t-online.de**



Dienstags | 13:00 Uhr

Wandern in der Umgebung

Nach Absprache mit Alfred Gerl, Tel. 06196 750158. Die Gruppe versammelt sich an einem vereinbarten Treffpunkt und wandert in gemäßigttem Tempo, je nach Kondition der Mitglieder*innen. Nach Möglichkeit mit Einkehr.

Kosten: Einkehr ist selbst zu zahlen.

Kontakt: Alfred Gerl, 06196 750158, alfred.gerl@gmx.de



Dienstags und donnerstags | 14:30 – 17:30 Uhr

Boule im Garten oder in den Räumen der SIH

Wir spielen nur bei Regen drinnen. In der warmen Jahreszeit wird auch die Tischtennisplatte aufgebaut. Die Gruppe verabredet sich auch zu anderen Aktivitäten an sonstigen Tagen. Wegen der hohen Nachfrage wird jetzt auch um 10 Uhr dienstags und donnerstags nach Vereinbarung geboult.

Kosten: 1 € je Nachmittag + Getränkekosten



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

In Bewegung bleiben auch im Alter

Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung halten wir unsere Gelenke fit, stärken unsere Muskulatur und trainieren Gleichgewicht und Koordination. Wir üben vorwiegend am und auf dem Stuhl. Der Kurs umfasst 10 Einheiten. Sie können in den laufenden Kurs einsteigen.

Kosten: Kurs über 10 Stunden 40 €



Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativgruppe

Gemeinsam wird gestrickt, gehäkelt und gequatscht. Unsere Kreationen verkaufen wir z. B. auf dem Höchster Weihnachtsmarkt und bei Presse / Tabak Krämer.



Donnerstags | 10:00 – 11:15 Uhr

Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden

Mit der Yogalehrerin Margarete Berghoff. Zertifizierter Kurs mit Bezuschussung von allen gesetzlichen Krankenkassen zwischen 80-150 €. Sie erhalten am Ende des Kurses eine Bescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Details bitte direkt bei Frau Berghoff erfragen: 0177 273 46 30.

Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €



Donnerstags | 11:30 – 12:45 Uhr

Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden

Mit der Yogalehrerin Margarete Berghoff. Der Wegfall des Kurses „Yoga auf der Matte“ bietet Gelegenheit einen weiteren Kurs „Yoga auf dem Stuhl“ anzubieten. Details bitte direkt bei Frau Berghoff erfragen: 0177 2734630.

Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €



Donnerstags | 15:30 – 17:30 Uhr

Freie Zeichengruppe

Die Gruppe trifft sich 14-täglich und in Eigenregie. Das Angebot richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zeichenblock und Stifte sind selbst mitzubringen. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Monika Troglauer unter 069 357 077.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Offener Spieletreff

Wir spielen alle zwei Wochen, wonach das Herz begehrt. Derzeit Rummy-kub, Canasta und Rommé.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ 14-täglich



Freitags | 14:30 – 16:00 Uhr

Singkreis

Alle zwei Wochen trifft sich eine Runde begeisterter Sängerinnen unter der Anleitung und musikalischen Begleitung von Lotar Raatz. Gerne können Interessierte dazustoßen.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ 14-täglich



Mi., 01.04. | 15:00 Uhr

„Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke“ im Filmforum Höchst

In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Joachim Meyerhoffs autobiografischer Roman lieferte die Vorlage für diese neue deutsche Komödie. Regisseur Simon Verhoeven hat den Stoff mit seiner Mutter Senta Berger in einer der Hauptrollen, wunderbar umgesetzt. Anschließend wollen wir in die Wunderbar gehen. Bitte melden Sie sich dazu zwecks Tischreservierung an.

Kosten: 8 €, 6 € für Schwerbehinderte oder Inhaber*innen einer Ehrenamtskarte, 4 € für Frankfurt-Pass-Inhaber*innen; Treffpunkt: Emmerich-Josef-Str. 46 a, 65929 Frankfurt am Main



Di., 07.04. | 10:00 Uhr

Kleine Radtour zur Ratsstube Steinbach – ca. 22 km

Treffpunkt: SIH



Mi., 08.04. | 14:30 – 16:30 Uhr

„Meine Musik“ – mit Dieter Schmitt

Neue musikinteressierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen! Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 09.04.

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen und gemeinsam essen! Treffpunkt und Uhrzeit erfahren Sie bei Doris Stemmler (0170 521 0093) oder Rolf Schmidt (069 3904 3302). Bitte zwecks Tischreservierung bei einer der beiden Personen anmelden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 15.04. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 09.04.

Heit gibt's Grie Soß!

Im April muss das Frankfurter Original einfach sein! Frisch vom Markt kommen die frischen Kräuter für unsere grüne Soße, die wir uns mit Eiern und Kartoffeln schmecken lassen. Bitte den Beitrag schon mit der Anmeldung bezahlen.

Kosten: 6,50 € inkl. Wasser

Teilnehmer*innen: 27; Buchungsnr.: 44152-03-2026



Do., 16.04. | 10:00 Uhr

Radtour zum Gasthof „Goldener Apfel“ nach Mörfelden-Walldorf – ca. 50 km

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Seite



Mo., 20.04. | 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt mit Marianne Ockenga

Nach einem von der Leiterin oder der Gruppe vorgegebenen Thema werden nach der Methode des spontanen Schreibens Geschichten aufs Papier gebracht. Der fertige Text wird nicht bewertet, aber er wird im Regelfall in der Gruppe vorgelesen. Oft ergeben sich daraus bereichernde Gespräche und es wird viel gelacht.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 21.04. | 18:00 Uhr

Bitte melden Sie Ihre Beiträge bis zum 09.04. an.

Höchster Offene Bühne 50+

In Zusammenarbeit mit dem BGSZ Höchst

Sie spielen ein Instrument, schreiben Texte, lesen gern vor oder möchten etwas ausprobieren? Oder möchten Sie einfach zuhören und ein vielfältiges Programm in angenehmer Atmosphäre in kleiner Runde genießen? Dann ist unsere diesjährige Höchster Offene Bühne genau das Richtige für Sie.

Kosten: 5 € Kartenvorverkauf in der SIH und im BGSZ Höchst.

6 € an der Abendkasse, beides inkl. einem Glas Sekt





Di., 28.04. | 09:45 Uhr | Anmeldung bis 26.04.

Wandern mit Bernd Renker ab Königstein nach Kelkheim

Wir fahren mit der Bahn nach Königstein, wandern über Schneidhain nach Kelkheim zur Sportanlage „Am Reis“ und kehren dort ein. Rückfahrt ab Kelkheim-Hornau oder weiter nach Kelkheim-Münster und Rückfahrt ab dort. Ganz nach Lust und Laune.

Kosten: RMV + Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst 9:45 Uhr

Teilnehmer*innen: 12



Mi., 29.04. | 18:00 – 20:30 Uhr

Frankfurt liest ein Buch –

Marie Luise Kaschnitz: Gott und die Welt

Mit Unterstützung des Kulturkellers und der AWO Höchst

Kultur und Genuss verbinden sich, wenn der Herausgeber und hervorragende Vorleser Rainer Weiss aus dem Festivalbuch 2026 vorliest. Der Kulturkeller öffnet um 18 Uhr und hält leckere Snacks und eine umfangreiche Getränkeauswahl bereit. Die Lesung mit anschließendem Gespräch startet um 19 Uhr.

Kosten: 10 €, 8 € ermäßigt

Treffpunkt: Kulturkeller Höchst, Bolongarostr. 186, 65929 Frankfurt; Teilnehmer*innen: Maximal 80 Gäste

⚠ Keine Reservierung möglich. Eintrittskarten sind in der SIH und bei Presse Krämer in Höchst ab dem 16.03. erhältlich.



Do., 30.04. | 10:00 Uhr

Radtour zum Frankfurter Goetheturm – ca. 40 km

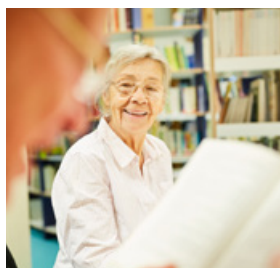
Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Seite



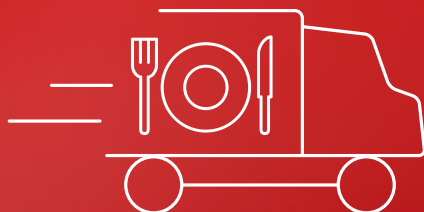
Di., 05.05. | 10:00 – 12:00 Uhr

Planungsgruppe

Wir sprechen darüber, was in den nächsten Wochen in der SIH geschieht und wie wir geplantes umsetzen können. Mindestens ein Mitglied jeder Gruppe sollte anwesend sein.



sieben mal sieben



Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes

Der Menüservice des Frankfurter Verbandes hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsortiment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig gekocht.

Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung durch unsere Menükuriere gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

Nähere Informationen zum Menüservice des Frankfurter Verbandes,
der in Kooperation mit der apetito AG ausgeführt wird, gibt es unter:



Tel.: 069 30 05 99 92



www.ihr-menueservice.de/
frankfurter-verband



**FRANKFURTER
VERBAND**



Mi., 06.05. | 10:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 30.04.

Wandern mit andern – Auf geht's zum Rüdesheimer Hildegardweg

Wir wandern ab Rüdesheim zur Pfarrkirche St. Hildegard, in der die Reliquien der heiligen Hildegard aufbewahrt werden. Weiter geht es durch die Weinberge zur Abtei, wo wir zur Mittagsrast ins Klostercafé einkehren. Zurück mit schönen Ausblicken ins Rheintal. Länge Wanderung: 7 km, Höhenmeter: 170 m.

Kosten: RMV und Einkehr sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst 9:50 Uhr



Mi., 13.05. | 14:30 – 16:30 Uhr

„Meine Musik“ – mit Dieter Schmitt

Neue musikinteressierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen! Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 18.05. | 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt mit Marianne Ockenga

Nach einem von der Leiterin oder der Gruppe vorgegebenen Thema werden nach der Methode des spontanen Schreibens Geschichten aufs Papier gebracht. Der fertige Text wird nicht bewertet, aber er wird im Regelfall in der Gruppe vorgelesen. Oft ergeben sich daraus bereichernde Gespräche und es wird viel gelacht.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 19.05. | 09:45 Uhr | Anmeldung bis 13.05.

Wandern mit Bernd Renker entlang den Flüssen

Wir fahren mit der Bahn nach Mainz-Kastel, wandern entlang des Mains und des Rheins auf ebener Strecke zurück nach Mainz-Kastel. Einkehr in Mainz in Lehmanns Wein-Bistro (nach ca. 6 km). Danach sind noch ca. 2 km zu bewältigen.

Kosten: RMV + Einkehr ist selbst zu tragen.

Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst; Teilnehmer*innen: 12



Mi., 20.05. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 13.05.

NEU!

Märchenlesung von und mit der Höchster Autorin Melly Englebert

„Herz aus Eis“ ist eine Geschichte, die berührt und nachdenklich macht. Ein einsamer Schneemann am Nordpol findet, es gibt zu wenig Liebe auf dieser Welt. Er beschließt, sein Herz zu verschenken und damit seine Liebe. Dazu macht er eine besondere Reise. In der Pause gibt es selbstgebackenen Kuchen.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 21.05.

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen und gemeinsam essen! Treffpunkt und Uhrzeit erfahren Sie bei Doris Stemmler (0170 521 0093) oder Rolf Schmidt (069 3904 3302). Bitte zwecks Tischreservierung bei einer der beiden Personen anmelden.

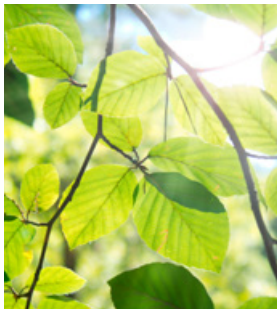
Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 26.05. | 10:00 Uhr

Kleine Radtour am Wäldchestag: Niddafahrt mit Einkehr – ca. 24 km

Treffpunkt: Wörthspitze





Mi., 27.05. | 13:45 Uhr | Anmeldung bis 21.05.

NEU!

Besuch der Ausstellung „Monets Küste“ im Städel

Die Felsen von Étretat, in der Normandie an der Atlantikküste gelegen, zogen im 19. Jahrhundert zahlreiche Künstler in ihren Bann. Auch Claude Monet war von der Steilküste mit ihren drei Felsentoren derart fasziniert, dass er ihr etliche Gemälde widmete. Im Anschluss möchten wir in ein Café in der Nähe einkehren.

Kosten: Eintritt: 0-18 € + Einkehr und evtl. RMV

Treffpunkt:

13:45 Uhr Bahnhofhalle Höchst oder

14:30 Uhr Eingangshalle Städel,

Schaumainkai 63, 60596 Frankfurt; Teilnehmer*innen: 12

❗ Für den kostenlosen Audioguide ist ein Smartphone und idealerweise Kopfhörer notwendig.



Do., 28.05. | 10:00 Uhr

Radtour zu den Dietesheimer Steinbrüchen

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Seite



Mo., 01.06. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 18.05.

NEU!

Kommen Sie mit zur Flughafenrundfahrt!

Erleben Sie den Flughafen kurz und knackig. Vom Bus aus sehen Sie Flugzeugbetankungen, Starts, Landungen und unterschiedlichste Flugzeuglackierungen aus nächster Nähe. Die Tour wird live moderiert und dauert 45 Minuten.

Kosten: 3 € (zu zahlen bis Anmeldeschluss) und evtl. RMV

Treffpunkt:

11 Uhr Busbahnhof am Höchster Bahnhof, Abfahrtsbucht 58er Bus oder

11:50 Uhr Flughafen, Terminal 1, Ebene 2 Abflug, Halle C neben Gate C1

Teilnehmer*innen: 19; Buchungsnr.: 44152-04-2026

❗ Bitte nehmen Sie Ihren Ausweis mit.



Di., 02.06. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 26.05.

Kleine Radtour zum Hofgut Goldstein

Geselligkeit und Spaß stehen im Vordergrund und die Einkehr im Hofgut ist wichtiger Bestandteil dieser Tour. Insgesamt werden 12 km geradelt. Wer möchte kann auch nur zum Essen ab ca. 12 Uhr direkt zum Hofgut kommen. Bitte nur mit Anmeldung.

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Seite

Teilnehmer*innen: 15



Di., 09.06. | 09:45 Uhr | Anmeldung bis 08.06.

Wandern mit Bernd Renker im Taunus – ca. 6 km

Wir fahren mit der Bahn nach Kelkheim-Fischbach. Von dort steiler Anstieg (langsames Tempo) über 2,5 km zum Aussichtspunkt Großer Mannstein und über den Staufen weiter zum Kaiser-Tempel. Von dort Abstieg nach Eppstein. Gang durch die Altstadt und Einkehr im Lokal „Wunderbar weite Welt“. Ab dort Rückfahrt.

Kosten: RMV und Einkehr ist selbst zu tragen.

Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst; Teilnehmer*innen: 12

! Für die Wanderung ist körperliche Fitness Voraussetzung.



Mi., 10.06. | 14:30 – 16:30 Uhr

„Meine Musik“ – mit Dieter Schmitt

Neue musikinteressierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen! Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 11.06. | 10:00 Uhr

Radtour nach Massenheim mit Picknick – ca. 40 km

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Seite

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

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Surftreff @uguste

Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt

Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt



**FRANKFURTER
VERBAND**



Do., 11.06.

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen und gemeinsam essen! Treffpunkt und Uhrzeit erfahren Sie bei Doris Stemmler (0170 521 0093) oder Rolf Schmidt (069 3904 3302). Bitte zwecks Tischreservierung bei einer der beiden Personen anmelden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 15.06. | 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt mit Marianne Ockenga

Nach einem von der Leiterin oder der Gruppe vorgegebenen Thema werden nach der Methode des spontanen Schreibens Geschichten aufs Papier gebracht. Der fertige Text wird nicht bewertet, aber er wird im Regelfall in der Gruppe vorgelesen. Oft ergeben sich daraus bereichernde Gespräche und es wird viel gelacht. **Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.**



Di., 16.06. | 10:00 Uhr

Kleine Radtour mit Einkehr nach Ockriftel – ca. 16 km

Treffpunkt: SIH



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

Erdbeerfest im wunderschönen Garten der SIH

Mit vielen kulinarischen Leckereien rund um die Erdbeere und guter Laune wollen wir gesellig beisammen sein. Seien Sie mit von der Partie! Wer eine Speise zum Büfett beisteuert, die bis Anmeldeschluss im Büro angekündigt werden muss, zahlt den halben Preis.

Kosten: 6 € / 3 €, bitte bis zum Anmeldeschluss bezahlen.

Buchungsnr.: 44152-05-2026





Mi., 24.06. | 10:45 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 17.06.

Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen des ZDFs!

Wir starten mit Bahn und Tram zum Mainzer Lerchenberg. Die Führung durch eine der größten Sendeanstalten Europas dauert 90 Minuten und bietet einen kompakten Einblick in die spannende Welt der Medien. Nach der Führung kehrt die ganze Gruppe um 14 Uhr zum Mittagessen ins Betriebsrestaurant ein.

Kosten: Bitte vorab: 3 € Gebühr.

Sonstige Kosten: 17 € „All you can eat“ Mittagsbüfett inkl. Getränke + Fahrtkosten

Treffpunkt: 10:50 Uhr Bahnhofshalle Höchst

Teilnehmer*innen: 13; Buchungsnr.: 44152-06-2026

! Bitte beachten Sie dass alleine bei der Führung ca. 2 km zu Fuß zurückzulegen sind.



Do., 25.06. | 10:00 Uhr

Radtour nach Nauheim bei Rüsselsheim – ca. 50 km

Wir kehren im „Alpenstübchen“ ein.

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Seite



Di., 30.06. | 10:00 – 12:00 Uhr

Planungsgruppe für das Sommerfest

Unser Sommerfest braucht eine gewissenhafte Planung. Mindestens ein Mitglied jeder Gruppe sollte anwesend sein.



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:45 – 10:30 Uhr	Senioren-Wassergymnastik im Flachwasser
	11:00 – 11:45 Uhr	Senioren Aqua Fit im Tiefwasser
	14:00 – 16:00 Uhr	Alle neune mit der SIH – Kegeln am Südbahnhof, 14-täglich
	14:00 – 16:00 Uhr	Theaterprobe der „Höchster Silberdisteln“, nach Absprache
Dienstags	13:00 Uhr	Wandern in der Umgebung
	14:30 – 17:30 Uhr	Boule im Garten oder in den Räumen der SIH
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	In Bewegung bleiben auch im Alter
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativgruppe
	10:00 – 11:15 Uhr	Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden
	11:30 – 12:45 Uhr	Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden
	14:30 – 17:30 Uhr	Boule im Garten oder in den Räumen der SIH
	15:30 – 17:30 Uhr	Freie Zeichengruppe, 14-täglich
Freitags	14:00 – 17:00 Uhr	Offener Spieletreff, 14-täglich
	14:30 – 16:00 Uhr	Singkreis, 14-täglich

**Büro-
Öffnungszeiten**
**Montag –
Donnerstag**
10 – 13 Uhr

Das SIH-Büro ist ab dem 07.04. wieder geöffnet.

Begegnungs- & Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstr. 44
65929 Frankfurt am Main

Leitung

Ute Brink-Geenen
Telefon: 069 299 807 2221
ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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