



**Programm
April – Juni
2026**

Aktiv in Sachsenhausen West/Riedhof



**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 SachsenhausenWest/Riedhof** 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



Montags und donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Die Näh-Ecke

Hier wird aus Stoff Neues geschaffen – kleine Reparaturen, Änderungen oder kreative Ideen für Ihre Lieblingskleidung. Bringen Sie Ihre Stücke mit und geben Sie ihnen ein zweites Leben. Wir zeigen Ihnen, wie's geht, und unterstützen Sie Schritt für Schritt.



Montags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff Riedhof

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm. Wir freuen uns über Ihren Besuch. Jeder ist herzlich willkommen.

Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen



Dienstags | 10:00 – 11:00 Uhr

Gehirnjogging

Hier tun Sie etwas für ein besseres Gedächtnis, für mehr Konzentration- und weniger Stress und das mit unglaublich viel Spaß. Probieren Sie es aus – wir freuen uns auf Sie. **Kosten: 2,50 € pro Stunde**



Dienstags | 15:00 – 16:00 Uhr

Tanzkurs: Paartanz

Zusammen mit unserer Tanzlehrerin Waltraut Kruse erfahren Sie viel über die Welt der Standard- und Lateinamerikanischen-Tänze. Außerdem werden Discofox und Salsa vermittelt. Wir freuen uns, wenn auch Sie dabei sind!

Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.



Dienstags | 16:15 – 17:00 Uhr

Ballroom-Line Dance

Beim Ballroom Line Dance tanzen wir, ohne Partner*in, in Reihen neben und hintereinander, Standard und lateinamerikanische Tänze. Einfach mal vorbeischaun und mitmachen.

Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.



Mittwochs | 10:00 – 12:00 Uhr

Lotsenbüro

Was ist los bei uns im Stadtteil? Wie kann ich mich einbringen und beteiligen? Wo bekomme ich Hilfe und Information? Wir finden Antworten und bieten eine gute Beratung und individuelle Lösungen. Nutzen Sie unsere Anlaufstelle.



Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr

Tanzcafé

Tanzen macht Spaß und gute Laune! Tanzen ist gut für die Beweglichkeit, die Koordination und fördert die Geselligkeit. Hier spielen jeden Mittwoch unterschiedliche Musiker live. Hier wird zu aktuellen Hits, zu Oldies oder Rock-Pop-Klassikern getanzt. Kommen Sie vorbei, ganz egal ob Sie allein, mit Partner oder Partnerin kommen – hier tanzt wirklich jeder mit!

Kosten: Eintritt 5 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr

Sitz-Yoga

Wenn Sie meinen, Sie wären zu steif, zu alt, zu krank oder zu schwer, dann gilt das alles nicht bei der Stuhl-Yoga. Hier können Sie auch sitzen. Die Übungen kräftigen Muskelgruppen, vermindern Rückenschmerzen und fördern die Beweglichkeit. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus – es wird Spaß machen!

Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 60 €



Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr

Rückengymnastik

Durch die Übungen der Rückengymnastik wird nicht nur Kraft, sondern auch Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht trainiert, die Körperwahrnehmung geschult und das Körpergefühl verbessert.

Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 €



Freitags | 13:30 – 15:00 Uhr

Sprachcafé Deutsch

Zu unserem Sprachcafé laden wir besonders unsere ukrainischsprachigen Gäste herzlich ein, in entspannter und vertrauter Atmosphäre bei einer Tasse Tee ihre Deutschkenntnisse zu verbessern. Kursleiterin Zhanna steht Ihnen dabei mit hilfreichen Tipps und Unterstützung zur Seite.

Особливо запрошуємо наших українськомовних гостей до нашої мовної кав'ярні, щоб у невимушеній та рідній атмосфері за чашкою чаю покращити знання німецької мови. Керівник курсу Жанна буде поруч, щоб дати вам корисні поради та підтримати.

Kosten: 2,50 €



Freitags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff für ukrainischsprachige Senior*innen

Der unterhaltsame Nachmittag für ukrainisch sprachige Senior*innen! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm, sowie Deutschkurse, Ausflüge und Spiele. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Розважальні зустрічі для старших українок *ців! Кава з солодошами з 15:00 години та корисна і цікава програма, що включає курс німецької для початкового рівня, подорожі та ігри. Ми раді кожній та кожному з вас

Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen

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**



Do., 09.04. | 16:00 – 17:15 Uhr

Sprachcafé Englisch

Lust auf Englisch bei Kaffee, Tee und Musik? Plaudern, lachen, englische Songs singen und neue Leute kennenlernen – spielerisch Englisch üben, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene!

Kosten: 8 Einheiten 60 € inkl. Kaffee oder Tee



Sa., 11.04. | 12:00 – 15:00 Uhr

Samstags-Schachclub für Anfänger und Fortgeschrittene

Schach verbindet, lehrt und begeistert, denn Schach ist alles zugleich: Kunst, Wissenschaft und Sport! (nach Anatoly Karpov). Schauen Sie doch einfach in unserem Samstags-Schachclub vorbei, und spielen Sie eine Runde Schach mit uns unter der Anleitung von Mykola Khitsko.

! Termine: 25.04., 09.05., 23.05., 06.06., 20.06.



Sa., 11.04. | 16:00 – 17:00 Uhr

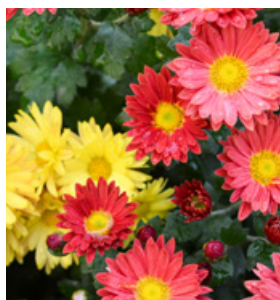
Line Dance für alle.

„Lucky Legs“ sucht neue Mitglieder!

Sind Sie passionierter Tänzer oder möchten Sie Line Dance erlernen? Dann sind Sie herzlich willkommen in unsere Trainingsgruppe „Lucky Legs“! Eins ist klar: Männer sind auch herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 3€

! Weitere Termine sind am 25.04., 09.05., 23.05., 06.06., 20.06.





Di., 14.04. | 11:15 – 12:45 Uhr | Anmeldung bis 13.04.

Hatha Yoga – Prävention Kurs 65+

Die in diesem Kurs vorgestellte Übungsreihe lädt Anfänger dazu ein, die Grundprinzipien des Hatha Yoga zu erfahren. Die Übungen fördern Entspannung und Kräftigung der Muskulatur sowie die Beweglichkeit. Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Bitte informieren Sie sich vorab.

Kosten: 98 € pro 8 Einheiten



Do., 16.04. | 14:00 – 15:30 Uhr

Literaturkreis – Worte öffnen Welten – wir lesen weiter

Nach dem ersten Treffen im Jahr 2026 setzt der Literaturkreis seine gemeinsame Reise fort. Gedichte und ausgewählte Romanausschnitte laden zum Zuhören, Innehalten und Entdecken neuer Gedanken ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig – willkommen ist jede und jeder, der Freude an Sprache und Literatur hat.

Kosten: 5 € inkl. Kaffee



Do., 16.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt Kino 65plus

Deutsches Filminstitut & Filmmuseum

Treffpunkt Kino 65plus lädt zu einem entspannten Kinonachmittag ein. Gezeigt werden ausgewählte Filmklassiker mit einer kurzen Einführung. In gemütlicher Atmosphäre können die Besucher*innen den Nachmittag bei einem Glas Sekt oder Orangensaft beginnen und sich auf das gemeinsame Filmerlebnis einstimmen.

Kosten: 9 € (inkl. Getränk), ermäßigt 5 bzw. 4,50 €

**Treffpunkt: DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum,
Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt am Main**

**⚠ Treffpunkt: DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum,
Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt am Main um 14:30 Uhr
Nächste Termine: 07.05., 11.06.**

Anmeldung unter: 069 961 220 0 oder unter: 069 299 807 2211

Am 16.04. läuft die Wirtschaftswunder-Satire

DER TRAUM VON LIESCHEN MÜLLER (BRD 1961) von Helmut Käutner.



Mo., 27.04. | 14:00 – 17:00 Uhr

Frühlingsmode für Damen und Herren!

Das Franchise-Unternehmen „MODEMOBIL – Mode, die zu Ihnen kommt“ ist an diesem Tag vor Ort und verkauft hier im Zentrum attraktive und moderne Seniorenmoden. So können Sie die neue Mode entspannt bei Kaffee und Kuchen anschauen, anprobieren und einkaufen.

Kosten für Speisen, Getränke und Kleidung sind selbst zu tragen.



Do., 30.04. | 15:30 – 17:30 Uhr

Reparaturatelier – Geht nicht? Gibt's nicht!

Das Bügeleisen nur als Briefbeschwerer? Die Stehlampe als Garderobenständer? Ab in den Müll und Neukauf? Auf keinen Fall! Jeden letzten Donnerstag im Monat kümmert sich Oleh Palii um defekte elektrische und mechanische Geräte. Nachhaltig und kostenlos.

! Weitere Termine: 28.05., 25.06.



Do., 07.05. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 01.05.

Basteln mit Porzellanpulver

Gestalte mit deinen eigenen Händen schöne Wohnsdeko oder liebevolle Geschenke. In gemütlicher Atmosphäre lernst du kreative Techniken – ganz ohne Vorkenntnisse.

Kosten: 7 € inkl. Material; Teilnehmer*innen: max. 10





Frankfurter Plattform 55+

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen. Über diese Plattform kann man im Bereich „Bildung & Begegnung“ als auch für den Bereich „Beratung & Hilfe“ passende Angebote in der Nähe finden.

Das zentrale Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungs- angeboten für ältere Menschen.

Wir sind Teil des Netzwerks:

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Projekt der VHS Frankfurt am Main und einem Netzwerk von über 50 Institutionen und Organisationen.

Das Netzwerk ermöglicht ein breites Spektrum an Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangeboten.

Auf dem 14. Deutschen Seniorentag im April 2025 wurde die **Frankfurter Plattform 55+** im Rahmen des Wettbewerbs „Kommunal.Digital.Genial“ ausgezeichnet.



frankfurter-plattform-55plus.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



Mo., 18.05. | 16:00 – 17:00 Uhr

Liebe, die die Zeiten überwindet

Geschichten von großen Gefühlen und unvergänglicher Sehnsucht – von den Göttern der griechischen Mythologie über Liebende aus Frankreich, Russland und dem Römischen Reich bis hin zu den Versen eines mittelalterlichen Dichters. Erzählt und getragen von Klavierklängen, gespielt von Ljudmila Kaplun.

Kosten: Eintritt frei/Kaffee und Kuchen 4 €

! *Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen*



Di., 09.06. | 10:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 01.06.

Gemütliches Spargeessen „satt“

Lassen Sie sich bei Bauer Lipp mit Stangenspargel, Kartoffeln, Schinken & Sauce Hollandaise verwöhnen! Für je 4 Personen gibt es Wein & Wasser. Zum Abschluss: Kaffee & Kuchen aus unserer Konditorei. Hofbesichtigung vorab möglich – Infos bei Anmeldung.

Kosten: 45 € inkl. Spargeessen „satt“ + Busfahrt/Hofbesichtigung 8,50 € Teilnehmer*innen: 45; Buchungsnr.: 33117-02-26

! *Abfahrt: um 10:00 Uhr Mörfelder Landstr. /Ecke Heimatsring gegenüber der Hausnummer 247 (Shell Tankstelle) Zahlung im Zuge der Anmeldung*

Hofführung: Begrüßung durch den Hofführer mit Schinkenbrot, sauer eingelegtem Spargel, Marmeladenbrot, Saft & Kaffee. Dauer ca. 30 Min.



Do., 11.06. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 08.06.

KeramikZauber Frankfurt

KeramikZauber Frankfurt ist dein kreativer Rückzugsort im Herzen von Sachsenhausen. In ruhiger, gemütlicher Atmosphäre bemalst du Keramik ganz nach deinen Vorstellungen, lässt den Alltagsstress hinter dir und genießt eine bewusste Auszeit. Hier entstehen mit Farben und Fantasie persönliche Lieblingsstücke.

Kosten: Jede gebuchte Person bemalt eine eigene Keramik im Wert von mindestens 15 €. Dieser Betrag gilt als Mindestumsatz pro Person. Teilnehmer*innen: max. 12 Personen



Mo., 15.06. | 16:00 – 17:00 Uhr

Faszination Honigbiene

Die Honigbiene fasziniert seit Jahrhunderten Mensch und Natur. In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über das Leben der Bienen, die Arbeit der Imkerin und den Weg des Honigs von der Wabe bis ins Glas. Entdecken Sie, warum Honig und andere Bienenprodukte so besondere Schätze der Natur sind.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 24.06. | 12:00 – 18:00 Uhr

Sommerfest

Feiern Sie mit uns auf der grünen Wiese! Live-Musik, erfrischende Drinks, Grillspezialitäten, frische Salate, Kaffee & Kuchen – und einige Überraschungen warten auf Sie!

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



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Riedhof Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen
Dienstags	10:00 – 11:00 Uhr	Gehirnjogging Kosten: 2,50 € pro Stunde
	15:00 – 16:00 Uhr	Tanzkurs: Paartanz Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.
	16:15 – 17:00 Uhr	Ballroom-Line Dance Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.
Mittwochs	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	14:00 – 17:00 Uhr	Tanzcafé
Donnerstags	09:00 – 10:00 Uhr	Sitz-Yoga Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 60 €
	10:15 – 11:15 Uhr	Sitz-Yoga Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 60 €
Freitags	11:00 – 12:00 Uhr	Rückengymnastik Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff für ukrainischsprachige Senior*innen

Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen West – Riedhof

Mörfelder Landstraße 210
60598 Frankfurt am Main

Leitung

Alena Laufer
Telefon: 069 299 807 2211
alena.laufer@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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

Cafeteria
Montag –
Donnerstag
12:00 Uhr bis
16:00 Uhr

