



**Programm
März – April
2026**

Aktiv in Ginnheim



**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 **Begegnungszentrum Ginnheim** 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



Montags | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Gedächtnistraining

Mit Freude abwechslungsreiche Aufgaben lösen.

Kosten: 3 €



Montags | 15:15 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Offene Gartenzeit – ZusammenWachsen

ZusammenWachsen: Gemeinsam mit und für Nachbarn die Hochbeete im Innenhofbereich pflegen und bunt bepflanzen. Auf Wunsch können Sie gern (eine) eigene Blume(n) mitbringen und einpflanzen. Dankeschön!

! Kein Termin am 27.04. Achtung: Uhrzeit geändert!



Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr

Leichtes Fitnesstraining für Männer ab 70

Das Angebot ist für jedermann geeignet. Ziel ist, die eigene Fitness zu erhalten und (weiter) auszubauen. Gemeinsam – Bewegung mit Freude und Leichtigkeit. Ein Einstieg ist jederzeit mit einer kostenfreien Probe-stunde möglich.

Kosten bitte beim Kursleiter erfragen!

Kontakt: Denis Bambusek, 0179 507 1336



Mittwochs | 10:30 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Lotsenbüro

Das für Sie richtige Ehrenamt oder die passende Anlaufstelle für spezielle Fragen und Anliegen – wir helfen Ihnen gerne weiter!
Vertraulich und persönlich! Bitte vereinbaren Sie einen Termin!



Mittwochs | 10:45 – 11:45 Uhr

VHS-Kurs –

Rückenfit und Mobilisation 60+

Ein effektives Training, mit dem Sie gezielt die Rückenmuskulatur stärken, Verspannungen lösen und Ihre Beweglichkeit verbessern können.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Kursnummer 7133-02 Nord (11.02. – 24.06., 8 x, 52 €)

Kursnummer 7133-03 Nord (15.04. – 24.06., 11 x, 71 €)

Leitung: Petra Heller

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 2127 1501, vhs@frankfurt.de

NEU!



Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

Offene Polizeisprechstunde

Schutzmann vom 12. Polizeirevier vor Ort : Zur Sprechzeit können alle Ginnheimer*innen kommen.

Kontakt: Luca Nösekabel, 069 7551 1200

! Termin: Ungerade Kalenderwochen!



Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Gedächtnistraining

Mit Freude abwechslungsreiche Aufgaben lösen.

Kosten: 4 €

! Nicht am 30.04.



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Aktivclub Ginnheim

Abwechslungsreiche Treffen in geselliger Runde. Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie gern auf Nachfrage! Bitte beachten Sie, dass Zeiten und Treffpunkte abweichen können!

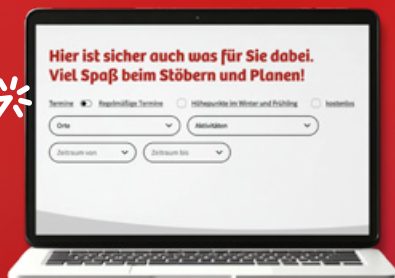
Kosten: 8 € monatlich

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**



Di., 03.03. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 02.03.

Offene Gartenzeit – ZusammenWachsen

ZusammenWachsen: Gemeinsam mit und für Nachbarn die Hochbeete im Innenhofbereich pflegen und bunt bepflanzen. Auf Wunsch können Sie gern (eine) eigene Blume(n) mitbringen und einpflanzen. Dankeschön!

! Achtung: Uhrzeit geändert!



Do., 05.03. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 04.03.

Aktivclub Ginnheim – Bunter Nachmittag

Es erwartet Sie ein heiterer, abwechslungsreicher Nachmittag in geselliger Runde. Wir nehmen uns Zeit für interessante Gespräche, kleine Spiele, schöne Gedichte und Kurzgeschichten.

Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Di., 10.03. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 09.03.

Blumen-Bingo!

In fröhlicher Runde spielen wir gemeinsam „Bingo!“ und trainieren ganz nebenbei unsere geistige Beweglichkeit. Bei jedem „Bingo!“ gibt es eine schöne Blume zu gewinnen.

Kosten: Eintritt 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 12.03. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher

Aktivclub Ginnheim – Café-Zeit mit Theaterbesuch

Es erwartet Sie ein heiterer, abwechslungsreicher Nachmittag in geselliger Runde. Wir nehmen uns Zeit für interessante Gespräche, kleine Spiele, schöne Gedichte und Kurzgeschichten.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! 15:30 Uhr Start des Theaterstücks



Do., 12.03. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Überraschung – Figurentheater

Eigentlich für Kinder (ab 4 Jahre) und Senior*innen
Jugendzentrum Ginnheim (JUZ)

So viele Pakete – Was da wohl alles drin ist? Verschiedenste wunderbare Überraschungen natürlich! Geschichten und Figurentheater mit Mäusen, Raupen, Schmetterlingen, Fröschen, Schildkröten, Elefanten, Prinzessinnen, Vögeln, Enten und Würmern. Mit viel Fantasie, Kreativität und einer Menge Vergnügen. **Kosten: Eintritt ist an das JUZ zu entrichten.**

! Einlass in den Saal ab 15:25 Uhr



Sa., 14.03. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 12.03.

Gong- und Klangschaalenmeditation

Tauchen Sie ein in eine Welt aus vibrierenden Klängen, in der Zeit und Gedanken stillzustehen scheinen. Erfahren Sie tiefe Ruhe und Entspannung. Das Motto: Klang, der unter die Haut geht.

Kosten bitte bei der Kursleitung erfragen.

Kontakt: Petra Heller, 0176 3059 9994, hellerklang@tuta.com

! Weitere Termine: 25.04., 13.06.



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

Filmnachmittag im Quartier mit Kaffee und Kuchen

**Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V., IB Quartiersmanagement
Ginnheim, I.d.e.a.l., Aktive Nachbarschaft**

Auf Wunsch servieren wir Ihnen vor dem Filmstart kleine Köstlichkeiten im Café. Anschließend gucken wir im Saal gemeinsam wunderbare Filme (mit Genehmigung der Medienzentralen EKKW + EKHN etc.).

Filmbekanntgabe gern auf Nachfrage!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Café-Zeit: 14:30 Uhr – 15:00 Uhr



Do., 19.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher

Aktivclub Ginnheim – Blumen Bingo!

Es erwartet Sie ein heiterer, abwechslungsreicher Nachmittag in geselliger Runde. Wir spielen ab 15:30 Uhr Bingo! Zu gewinnen gibt es für jedes Bingo! eine Blume.

Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Di., 24.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 23.03.

Frühlingskonzert des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes

Musikgenuss und Gaumenfreuden! Bunte Blumenpracht und Glücksgefühle! Unter der Leitung des Dirigenten Günther Stegmüller spielt das einmalige Orchester weltbekannte Melodien. Zu ausgewählten Stücken wird gesungen. Eine unterhaltsame Moderation rundet das Programm ab.

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

! Einlass: Das Café öffnet ab 14:00 Uhr.



Do., 26.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 25.03.

Aktivclub Ginnheim – 1, 2, 3-Osterei

Lassen Sie uns gemeinsam die Vorfreude auf Ostern spüren, alte Erinnerungen teilen und einfach einen schönen österlichen Nachmittag erleben! Bitte anmelden!

Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 31.03. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Information –

Ehrenamt im Begegnungszentrum Ginnheim

Ein Austausch über ehrenamtliches Engagement. Bringen Sie gern Ihre persönliche Note mit ein: Sie backen oder kochen gern? Sie sind gern musikalisch oder kreativ? Sie gestalten gern Feste mit oder sie tauschen sich gern mit Menschen aus? Gartenarbeit? ... alles ist möglich! Wir freuen uns auf Sie!

! Einladung zum Kaffee und Kuchen!



Do., 02.04. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 01.04.

Aktivclub Ginnheim: Stammtisch

Die Mitglieder des Aktivclubs Ginnheim treffen sich am Gründonnerstag zum Mittagstisch im Ginnheimer Lokal „Zum Adler“ (Ginnheimer Hohl 2a). In heiterer Runde genießen wir leckere Gaumenfreuden.

Wie wäre es traditionell mit „Grüne Soße und Ei“?!

Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 07.04. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 06.04.

Gong- und Klangschaalenmeditation – Schnupperstunde

NEU!

Es erwartet Sie eine klangvolle Reise in die Welt der tiefen Entspannung. Einfach einmal den Alltag loslassen und genießen!

Kosten: Beitrag 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Café-Zeit: 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr



Do., 09.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher

Aktivclub Ginnheim – Blumen Bingo!

Es erwartet Sie ein heiterer, abwechslungsreicher Nachmittag in geselliger Runde. Wir spielen ab 15:30 Uhr Bingo! Zu gewinnen gibt es für jedes Bingo! eine Blume.

Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Di., 14.04. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 13.04.

NEU!

Musik-Café – Mitsingkonzert mit Gitarrenbegleitung

„Es tönen die Lieder, der Frühling kommt wieder!“

Auf vielfachen Wunsch hin, findet das Mitsingkonzert wieder statt, unter der Leitung von Sibylle Glaab.

Kosten: Beitrag 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:00 Uhr.



Do., 16.04. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher

Aktivclub Ginnheim – Café-Zeit mit Theaterbesuch

Es erwartet Sie ein heiterer, abwechslungsreicher Nachmittag in geselliger Runde. Wir nehmen uns Zeit für interessante Gespräche, kleine Spiele, schöne Gedichte und Kurzgeschichten.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! 15:30 Uhr Start des Theaterstücks



Do., 16.04. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 15.04.

Der Aufsatz – Spielraumtheater Kassel, für Kinder (ab 8 Jahre) und Senior*innen Jugendzentrum Ginnheim (JUZ)

Ein preisgekröntes Kinderbuch über das Verständnis von Recht und Unrecht, über Vertrauen und Verrat, über Angst und Mut. Ein Stück über Fußball, Diktatur und Demokratie. Und ein atemberaubendes und berührendes Schauspiel. Ein Theaterstück nach einer Geschichte von Antonio Skarmeta.

Kosten: Eintritt ist an das JUZ zu entrichten.

! Einlass in den Saal ab 15:25 Uhr



Di., 21.04. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 20.04.

Musik-Café Shanty-Chor Eschersheim

Das weltweit bekannteste Seemannslied ist wohl „Drunken Sailor“.

Solche beliebten Klassiker und andere bunte Überraschungen präsentiert Ihnen der stimmungsgewaltige Shanty-Chor Eschersheim passend zum bunten Frühling.

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

! Das Café öffnet um 14:00 Uhr.



Do., 23.04. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 22.04.

Lese-Café –

An der schönen blauen Donau – Aktivklub Ginnheim

„Das Leben ein Tanz“ oder „Der Tanz ein Leben“. Die Strauß-Dynastie. Alle kennen ihre Musik. Wer aber waren die Menschen, die diese Musik schufen? Lesung: Marianne Vekony

Kosten: Beitrag 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Fr., 24.04. | 15:00 – 19:00 Uhr

Eröffnung „Platen 80“ mit Vernissage – Wie wollen wir leben?

IB Quartiersmanagement Ginnheim/Aktive Nachbarschaft

Um 15 Uhr ist feierliche Eröffnung des Büros „Platen 80“.

Der neue Laden ist das Herzstück des IB Quartiersmanagements Ginnheim. Höhepunkt ist die Vernissage zur Kunstausstellung „Wie wollen wir leben?“ (Thema Müll). Neben Mitmachaktionen gibt es ein kleines Snack- und Getränkeangebot.

Treffpunkt: Platenstraße 80, 60431 Frankfurt / Ginnheim

**Kontakt: Dominikus Landwehr, Tel.: 0160 2259 112,
Ginnheim@Frankfurt-SozialeStadt.de**

NEU!



Mo., 27.04. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 22.04.

NEU!

Afrikanisches Trommeln: Schnupperkurs Djembé – Trommel

Ein Stück Afrika. Der Klang der Djembé-Trommel. Zuerst probieren Sie die Grundtöne zu spielen. Danach einfache Schlagtechniken und Rhythmen. Der Spaß am Trommeln ist vordergründig!

Bitte Ihre eigene Trommel mitbringen! Bitte verbindlich anmelden!

Workshop möglich! Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa

Kosten: 12 € zzgl. Trommelgebühr: 5 €

❗ **Lust auf einen Djembé-Workshop mit eigener Trommel?**

Vier Termine: 04.05., 18.05., 08.06., 22.06.

Jeweils 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr.

Kosten: 48 € (zzgl. 20 € Trommelgebühr)

Anmeldefrist: 22.04.

Sie benötigen eine Trommel? Bitte bei der Anmeldung verbindlich angeben!



Di., 05.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 04.05.

Lese-Café:

Marie Luise Kaschnitz „Gott und die Welt“

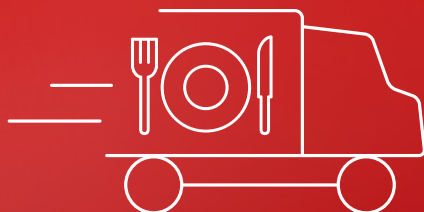
Frankfurt liest ein Buch 2026: Aufzeichnungen aus der Wiesenaus.

Lesung: Maria Niesen

Kosten: Beitrag 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ **Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**

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**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:00 – 15:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	15:15 – 16:00 Uhr	Offene Gartenzeit – „ZusammenWachsen“
Dienstags	09:30 – 10:30 Uhr	Leichtes Fitnesstraining für Männer ab 70
Mittwochs	10:30 – 12:30 Uhr	Lotsenbüro
	15:00 – 16:00 Uhr	Offene Polizeisprechstunde, 14-täglich
Donnerstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Aktivclub Ginnheim Kosten: 8 € monatlich

Begegnungszentrum Ginnheim

Ginnheimer Landstraße 172 – 174 (Eingang im Hof)
60431 Frankfurt am Main

Leitung

Katrin Koch

Telefon: 069 299 807 2227

katrin.koch@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de

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

INFO

17.06.26

Busausflug

Rosendorf –
Steinfurth

