



**Programm
April – Mai
2026**

Aktiv in Hausen



**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 Hausen** 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 MAI



Montags | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

„Variété Theater“ –

Ein Theaterkurs mit Zirkuselementen

Hereinspaziert in den Kurs für Menschen 60+, die Freude am Theaterspielen haben. Erlernen Sie die Grundlagen des Schauspielens, des Improtheaters und der Clownerie. Wagen Sie etwas Neues, trainieren Sie Kopf & Körper. Vorkenntnisse? Brauchen Sie nicht! Kursleitung Katrin Skok ist Theaterpädagogin.

Kosten: 6 € pro Termin

! Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.



Montags | 19:00 – 20:30 Uhr

„Solotanz“ Linedance

Für alle Menschen, die Spaß am Tanzen haben. Gerne können Sie ohne Vorkenntnisse am Kurs teilnehmen. Einen Tanzpartner oder eine Tanzpartnerin brauchen Sie nicht, da man nicht in Paaren tanzt. Der Unterricht wird von dem qualifizierten Tanzlehrer Dieter Lauer angeleitet.

Kosten: 5 €



Dienstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Aquarell- & Zeichenkurs für ALLE

Hurra! Endlich können wir wieder einen Malkurs anbieten! Die Künstlerin Insook Richter, studierte an der Städel Abendschule. Sie wird Sie in die Welt der Farben und Formen entführen. Probieren Sie verschiedene Maltechniken aus und entdecken Sie Ihre Kreativität. Wir freuen uns auf reges Interesse!

Kosten: 5 € ohne Material

! Bitte bringen Sie Ihre Materialien mit, soweit vorhanden!

NEU!



Dienstags | 14:00 – 15:00 Uhr

„Sturzprophylaxe“ –

fest auf beiden Beinen stehen!

Erlernen Sie durch die spezielle Übungen zur Sturzprävention, Techniken um Ihre Balance zu verbessern, Hindernisse sicher zu überwinden, sowie Ihre Körperhaltung zu optimieren. Zudem erhalten Sie Informationen zu Risikofaktoren & Tipps zur Gestaltung eines sicheren Wohnumfelds von Sabine Blesching.

Kosten: 6 €

! Bitte informieren Sie sich bei uns darüber, wann der nächste Kurs beginnt!

NEU!



Dienstags | 19:30 – 21:00 Uhr

VHS Hatha Yoga

VHS Frankfurt

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperbewegungen und –haltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Sie Muskeln und Bänder, mobilisieren Sie Wirbelsäule und Gelenke. Mit Yoga können Sie in jeder Lebensphase beginnen!

! Dies ist ein Angebot der VHS. Info-Telefon 069 212 71501



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Bei einem ganzheitlichen Gedächtnistraining werden alle Sinne und beide Gehirnhälften mit einbezogen. Es verbessert die Durchblutung im Gehirn und steigert dadurch die allgemeine Lern- und Merkfähigkeit. Ein schöner Nebeneffekt dabei ist: Es macht Spaß! Kursleitung: Katrin Skok

Kosten: 4 € pro Termin

! Bitte melden Sie sich an!



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Rücken-Fit:

Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 1

Ein gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers mit Bettina Citino. „Dehnen, Kräftigen, Schmerzen reduzieren“, so lautet das Motto des Rückenfit-Kurses. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.

Kosten: 6 € pro Termin

! Ein neuer Kurs startet am 15.04.

10 Termine die als Block bezahlt werden!



Mittwochs | 11:15 – 12:15 Uhr

Rücken-Fit:

Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2

Auch unser zweiter Kurs mit Bettina Citino ist ein gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers.

Kosten: 6 € pro Termin

! Ein neuer Kurs startet am 15.04.

10 Termine die als Block bezahlt werden!



Donnerstags | 10:00 – 11:45 Uhr

Themen-Frühstück & Stadtteiltreff

Das Themen-Frühstück & Stadtteiltreff mit Carina Negrón, bietet ein vielseitiges Programm. Nach einem gemeinsamen Frühstück widmen wir uns spannenden Themen, wozu auch immer wieder Referent*innen eingeladen werden. Wir freuen uns über neue Interessent*Innen!

Kosten: 4,50 €

! Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an!



Donnerstags | 14:00 – 15:00 Uhr

Lotsenbüro

Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden? Wir verstehen uns als Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge & behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Wir unterstützen und vermitteln Sie gegebenenfalls an Fachstellen weiter.

! Bitte melden Sie sich für einen Beratungstermin telefonisch an!



Donnerstags | 15:00 – 16:00 Uhr

Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen

Der Kurs bietet Ihnen ein gezieltes Krafttraining, Übungen zum Trainieren der Beweglichkeit und der Rückenmuskulatur und das alles locker vom Hocker. Angeleitet von Sabine Blesching können Sie in fröhlicher Runde, Körper und Geist bewegen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist immer möglich!

Kosten: 5 € pro Termin



Do., 16.04. | 10:00 – 11:45 Uhr

Themen-Frühstück & Stadtteiltreff – 50 Jahre BGZ Hausen

Freundeskreis liebenswertes Frankfurt

Das Themen-Frühstück & Stadtteiltreff bietet ein vielseitiges Programm. Nach einem gemeinsamen Frühstück widmen wir uns spannenden Themen. Heute haben wir Besuch von Frau Ramm-Fischer vom Freundeskreis liebenswertes Frankfurt. Sie führt uns virtuell durch die Neue Altstadt im Herzen Frankfurts.

Kosten: 4,50 € für das Frühstück und 4 € für die Referentin

! Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an!



Do., 23.04. | 15:00 – 16:00 Uhr

Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen

Schnupperangebot: Der Kurs bietet Ihnen ein gezieltes Krafttraining, Übungen zum Trainieren der Beweglichkeit und der Rückenmuskulatur und das alles locker vom Hocker. Angeleitet von Sabine Blesching können Sie in fröhlicher Runde, Körper und Geist bewegen.

Kosten: 5 € pro Termin



Mi., 29.04. | 13:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 27.04.

Klaus-Günter allein zu Hause oder Kochen mit Freunden!

Der Kurs richtet sich an Männer, die ihre Haushaltsfähigkeiten verbessern möchten, um mehr Selbstvertrauen im Alltag zu gewinnen. Heute wird ein einfaches & gutes Gericht gekocht. Zusammen kochen & essen, dass ist gesund! Ran an die Töpfe meine Herren!

Kosten: 10 € inklusive Essen

! Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung!

NEU!



Mi., 06.05. | 13:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 05.05.

Frankfurt schreibt ein Buch – Schreibwerkstatt

Frankfurt schreibt – ist ein Projekt, das alle Frankfurter*innen dazu einlädt, ihre Geschichte(n) zusammenzutragen und der Öffentlichkeit zu präsentieren. Wir treffen uns, um die von Ihnen verfassten Texte vorzulesen und uns dann darüber auszutauschen. Katrin Skok freut sich auf Ihre Geschichten!

! Bitte bringen Sie schon verfasste Texte zum Thema „Frankfurt“ mit!



Do., 21.05. | 15:00 – 16:00 Uhr

Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen

Schnupperangebot: Der Kurs bietet Ihnen ein gezieltes Krafttraining, Übungen zum Trainieren der Beweglichkeit und der Rückenmuskulatur und das alles locker vom Hocker. Angeleitet von Sabine Blesching können Sie in fröhlicher Runde, Körper und Geist bewegen. **Kosten: 5 € pro Termin**

**! Im Anschluss an den Kurs findet das beliebte Café Gold statt!
Bitte melden Sie sich an!**



Do., 21.05. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 19.05.

Café Gold – der Cafétreff im Viertel – 50 Jahre BGZ Hausen

Willkommen im Café Gold, unserem Treffpunkt für die Nachbarschaft und die Besucher*Innen unseres Begegnungszentrums. Das Café „Gold“ verwandelt sich für Sie in eine gemütliche Klönstube, heitere Klaviermusik lädt zum mitsingen ein und dazu wird Kaffee und Kuchen gereicht! Wir freuen uns auf Sie! **Kosten: 5 € für 1 Stück Kuchen und Kaffee**

⚠️ *Das Café findet immer einmal im Monat donnerstags statt!*
Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung!



Mi., 27.05. | 13:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 25.05.

Klaus-Günter allein zu Hause oder Kochen mit Freunden! – 50 Jahre BGZ Hausen

Der Workshop richtet sich an Männer, die ihre Haushaltsfähigkeiten verbessern möchten, um mehr Selbstvertrauen im Alltag zu gewinnen. Hier geht's um die Basics: Heute wird gekocht! Wir bereiten ein einfaches, leckeres und vitaminreiches Gericht zu und essen gemeinsam! Ran an die Töpfe die Herren! **Kosten: 10 € inklusive Essen**

⚠️ *Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung!*

NEU!



Do., 28.05. | 10:00 – 09:45 Uhr | Anmeldung bis 26.05.

Bella Italia – ein Italienischer Vormittag – 50 Jahre BGZ Hausen

Im Rahmen des Themenfrühstücks & des Stadtteiltreffs

Colazione all'italiana: Piccole prelibatezze dalla terra dell'amore Lasciate che il vostro palato venga coccolato. Auf deutsch: Italienisches Frühstück, kleine Leckereien und Geschichten aus dem Land der Liebe. Lassen Sie sich den Gaumen verwöhnen! Carina Negroni bittet zu Tisch!

Kosten: 4,50 € für das Frühstück

⚠️ *Bitte melden Sie sich an!*



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	„Varieté Theater“ – Ein Theaterkurs mit Zirkuselementen
	19:00 – 20:30 Uhr	„Solotanz“ Linedance
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Aquarell- & Zeichenkurs für ALLE
	14:00 – 15:00 Uhr	„Sturzprophylaxe“ – fest auf beiden Beinen stehen!
	19:30 – 21:00 Uhr	VHS Hatha Yoga
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining
	10:00 – 11:00 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 1
	11:15 – 12:15 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2
Donnerstags	10:00 – 11:45 Uhr	Themen-Frühstück & Stadtteiltreff
	14:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro
	15:00 – 16:00 Uhr	Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen

50 Jahre Begegnungszentrum in Hausen! Wir feiern Geburtstag!

Alle, die uns gratulieren und mitfeiern möchten, sind herzlich dazu eingeladen dies im Rahmen unserer Programmreihe „50 Jahre BGZ Hausen“ zu tun! Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Glückwunschkarten, Blumensträuße und alles andere worüber man sich mit schlappen 50 so freut!

Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15
60488 Frankfurt am Main

Leitung

Katrin Skok
Telefon: 069 299 807 2228
katrin.skok@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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