



**Programm
Mai – Juni
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 MAI BIS JUNI



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.





Repaircafé Rödelheim

Das Repair Café macht Sommerpause!
In den kommenden Wochen finden keine Termine statt.
Am 01.08. wird wieder gemeinsam repariert.

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



Schiedsamt Frankfurt

Schiedsamt für Rödelheim, Hausen und Praunheim
im Auguste-Oberwinter-Haus

Kontakt: Benno Krämer, 0162 6168 860, benno_kraemer@web.de



Montags | 17:15 – 18:45 Uhr

Conversation française

Sich über Tagesereignisse unterhalten, Urlaubsgeschichten erzählen oder ein Buch gemeinsam lesen. Frischen Sie in heiterer Runde Ihre französisch Kenntnisse auf. À bientôt!

Kosten: 4 € inkl. Getränk; Kontakt: Sabine Lüttge

! 14-täglich, nach Vereinbarung



Montags | 18:15 – 19:15 Uhr

Premium Präventionskurs – Sanftes Yoga für Personen ab 55

8-Wochen-Yogakurs für eine sanfte, ruhige und stärkende Praxis ohne Leistungsdruck. Kleingruppe (max. 6) für individuelle Betreuung und Raum für persönliche Bedürfnisse. Die Stunden sind achtsam aufgebaut, fördern Beweglichkeit, Kraft und Entspannung, reduzieren Stress und können Beschwerden lindern.

Kosten: 180 € (Krankenkassenzuschuss möglich)

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

! 04.05.–29.06., an Pfingstmontag findet kein Kurs statt.

NEU!



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 | 17:30 – 18:45 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- und 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.pffm@polizei.hessen.de



Mittwochs | 16:00 – 18:00 Uhr

VdK Cafélatsch

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 zahlen.

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

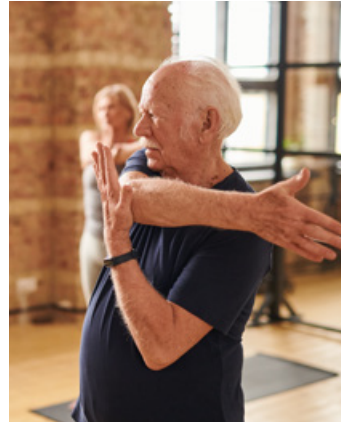


Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr

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 zahlen.



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 Rentner*innen 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 | 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 zahlen.

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 zahlen.



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 2884 626,
info@einklang-frankfurt.de**

! 10.04.–15.05.

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 2884 626, info@einklang-frankfurt.de



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



So., 03.05. | 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 Essen und Trinken sind selbst zu tragen.

Kontakt: Christel Couroubatzis



Fr., 08.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 07.05.

Rödelheimer Literaturfrühstück – Gemeinsam stark gegen Hitze

Wie gehen wir mit steigenden Temperaturen um und wie schützen wir unsere Gesundheit? Der Vortrag von Kirsten Duggan, Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt, zeigt Auswirkungen von Hitze und gibt praktische Tipps – besonders für uns Ältere.

Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft



Fr., 08.05. | 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 6282 264,
atelier@viktoria-heinz-auth.de**



Fr., 08.05. | 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 €

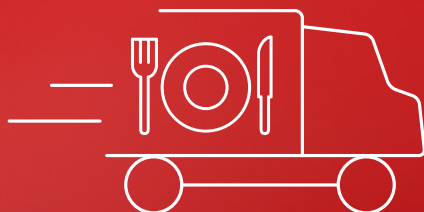


So., 10.05. | 15:30 – 17:00 Uhr

Vernissage

Maria Ellermann präsentiert ihre neuen Werke – frische Perspektiven, lebendige Farben und eindrucksvolle Kompositionen. Wir laden herzlich dazu ein, ihre aktuelle künstlerische Entwicklung aus nächster Nähe zu entdecken.

sieben mal sieben



Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes

Der Menüservice des Frankfurter Verbandes hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsoriment 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., 13.05. | 16:30 – 18:30 Uhr

Kraft schöpfen durch Meditation

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

Kosten: 7 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530



Do., 14.05. | 13:30 – 18:30 Uhr

Feiertagscafeteria

An Christi Himmelfahrt ist unsere Cafeteria für Sie geöffnet – wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Fr., 15.05. | 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., 17.05. | 14:00 – 18:00 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., 24.05. | 14:00 – 18:00 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!



Mi., 27.05. | 16:30 – 18:30 Uhr

Kraft schöpfen durch Meditation

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

Kosten: 7 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530



Sa., 30.05. | 15:00 – 21:30 Uhr

Rödelheimer Musiknacht – Musik am Fluss 2026

Bands verschiedener Stilrichtungen spielen im Haus und auf der Wiese davor. Freuen Sie sich bei der 15. Rödelheimer Musiknacht auf Live-Musik, Grillwürste und beste Stimmung.

16.30 Uhr: Mega Music Clan

17.30 Uhr: Mistelfink

18.30 Uhr: Frankfurt Jazzchor O-Töne

19.30 Uhr: Das Duo Doc Dittrich

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



So., 31.05. | 14:00 – 18:00 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., 07.06. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Sonntag ist Bingotag! Machen Sie mit und genießen Sie einen unterhaltenden Nachmittag voller Spannung und Spaß. Tolle Preise warten auf die Gewinner – kommen Sie vorbei und erleben Sie die Freude am Spiel!

Kosten für Essen und Trinken sind selbst zu tragen.

Kontakt: Christel Couroubatzis



Fr., 12.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 10.06.

Rödelheimer Literaturfrühstück – Liebesbriefe und Liebesgedichte

Immer schon wurden sie geschrieben, ob von Napoleon an Joséphine, von Karl Marx an seine Frau Jenny oder von Heinrich Heine, dem wohl größten Liebesdichter aller Zeiten. Aber auch Witziges, Überspanntes und Unheimliches haben wir für Sie gesammelt. Vorgetragen von Carola Volkmann und Karin Rebenstock

Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft



Fr., 12.06. | 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 €



Fr., 19.06. | 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., 21.06. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 19.06.

Klavierkonzert am Sonntag

Musikschule Taunus

Erleben Sie ein beeindruckendes Klavierkonzert mit der Konzertpianistin Mascha von Knebel und ihren Schüler*innen der Musikschule Taunus. Freuen Sie sich auf ein bunt gemischtes Repertoire verschiedener Epochen, das Sie in die vielfältige Welt der Klaviermusik entführt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

❗ **Anmeldung erwünscht**



So., 28.06. | 14:00 – 18:00 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!

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**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	17:15 – 18:45 Uhr	Conversation française Kosten: 4 € inkl. Getränk, <i>nach Vereinbarung</i>
Dienstags	13:00 – 14:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 € / Std.
	15:00 – 17:00 Uhr	Fotofreunde Rödelheim, 1. und 3. Dienstag im Monat
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Rödelheim Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen
	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga für Männer Kosten: 15 € / Std.
Mittwochs	14:00 – 17:00 Uhr	Aktivclub Rödelheim Kosten: 6 € / Monat
	15:00 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde des Schutzmanns
	16:00 – 18:00 Uhr	VdK Cafékatsch, monatlich
Donnerstags	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