



**Programm
Mai 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 MAI BIS JUNI



Montags | 13:15 – 13:45 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!

⚠ Achtung: Uhrzeit geändert!



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

Gedächtnistraining

Mit Freude abwechslungsreiche Aufgaben lösen.

Kosten: 3 €



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 | 09:30 – 10:30 Uhr

VHS-Kurs: Gymnastik auf dem Stuhl 60+

Kursnummer 7134-32 Nord (12.08. – 16.12., 19 x, Kosten bei VHS erfragen!)

Leitung: Petra Heller

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

NEU!



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.

Einstieg ist jederzeit möglich!

Kursnummer 7133-4 Nord (26.08. – 07.10., 7 x, 45 €). Leitung: Petra Heller

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

NEU!



Mittwochs | 13:00 – 14:30 Uhr

VHS-Kurs: Hatha Yoga 60+

Kursnummer 7130-08 Nord (19.08. – 16.12., 13 x, Kosten bei VHS erfragen!)

Leitung: Nicole Kettenring

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

NEU!



Mittwochs | 14:45 – 15:15 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!



Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis einen Tag vorher!

Offene Polizeisprechstunde

Schutzfrau vom 12. Polizeirevier vor Ort : Die neue Sprechzeit wird bekanntgegeben!

Kontakt: Alina Günther, 069 7551 1200

NEU!



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

Gedächtnistraining

Mit Freude abwechslungsreiche Aufgaben lösen.

Kosten: 4 €



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



Di., 28.04. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 23.04.

Afrikanisches Trommeln: Schnupperstunde

Der Klang der Djembé-Trommel. Sie probieren erste Grundtöne, einfache Schlagtechniken und Rhythmen zu spielen. Der Spaß am Trommeln ist vordergründig! Bitte Ihre eigene Trommel mitbringen oder bitte vorher bei uns reservieren! Workshop möglich (siehe 04.05.)!

Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa

Kosten: 12 €

NEU!



Do., 30.04. | 13:00 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

Aktivclub Ginnheim: Stammtisch

Die Mitglieder des Aktivclubs Ginnheim treffen sich zum Mittagstisch im Ginnheimer Lokal „Zum Adler“ (Ginnheimer Hohl 2a) und genießen in gemütlicher Atmosphäre bei heiteren Gesprächen leckere Gaumenfreuden. Bei schönem Wetter sitzen wir draußen im Garten! Auf Wunsch Spaziergang nach der Kaffeezeit.

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



Mo., 04.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 28.04.

Afrikanisches Trommeln: Workshop Djembé – Trommel

In diesem Workshop mit 4 Terminen (04.05., 18.05., 08.06., 22.06.) erlernen Sie die Grundtöne, Schlagtechniken und Rhythmen. Der Spaß am Trommeln ist vordergründig. Kleine Gruppe angedacht! Bitte Ihre eigene Trommel mitbringen oder vorher bei uns reservieren!

Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa

Kosten: 48 €

NEU!



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 Wiesenuau.
Lesung: Maria Niesen

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

⚠ *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Do., 07.05. | 13:00 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

Aktivclub Ginnheim: Stammtisch

Die Mitglieder des Aktivclubs Ginnheim treffen sich zum gemütlichen Beisammensein im Café „Extrablatt“ (Bockenheimer Warte) zum Mittagstisch und genießen in besinnlicher Atmosphäre bei heiteren Gesprächen leckere Gaumenfreuden. Auf Wunsch kleiner Spaziergang nach der Kaffeezeit möglich.

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



Di., 19.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

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*



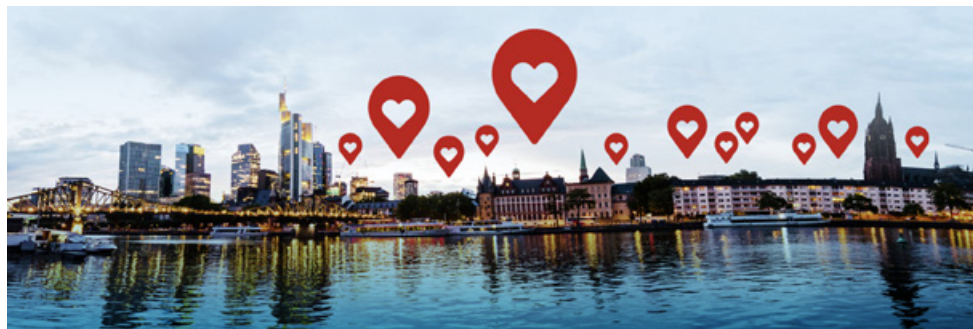
Do., 21.05. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher

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.*



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	13:15 – 13:45 Uhr	Offene Gartenzeit – ZusammenWachsen
	14:00 – 15:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
Dienstags	09:30 – 10:30 Uhr	Leichtes Fitnessstraining für Männer ab 70
Mittwochs	10:30 – 12:30 Uhr	Lotsenbüro
	14:45 – 15:15 Uhr	Offene Gartenzeit – „ZusammenWachsen“
	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

Wir machen Ferien:
11.05. bis 15.05. und 25.05. bis 29.05.

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