



**Programm
Juni – Juli
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 JUNI BIS JULI



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



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



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

⚠ *Wir bitten um eine Anmeldung!*



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



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



Donnerstags | 10:00 – 11:45 Uhr

Themen-Frühstück & Stadtteiltreff

Das Themen-Frühstück & Stadtteiltreff mit Carina Negron, 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 € für das Frühstück

! Wir bitten um eine Anmeldung!



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.

! Wir bitten um eine Anmeldung!



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



Di., 02.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 28.05.

Besuch des Botanischen Gartens

Aktivclub Quellenhof Bad Vilbel

Herr Wessel, der Leiter des Botanischen Gartens Frankfurt im Ruhestand, führt uns durch die Stätte seines ehemaligen Wirkens. Im Frühsommer gibt es dort viel zu sehen und zu entdecken. Für diese Exkursion muss man gut zu Fuß sein! Tauchen Sie ein in diese grüne Oase im Herzen Frankfurts.

Kosten: € 6

! Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung!



Mi., 10.06. und Mi. 22.07. | 13:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 08.06. und 20.07.

Klaus-Günter allein zu Hause – Haushaltsführung für Männer

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!



Do., 18.06. und Do., 16.07. | 16:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 15.06. und 13.07.

Café Gold – der Cafétreff im Viertel

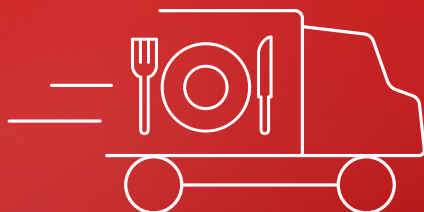
Willkommen im Café Gold, unserem Treffpunkt für die Nachbarschaft und die Besucher*innen unseres Begegnungszentrums. Das Café „Gold“ verwandelt sich für Sie in eine gemütliche Klönstube, heitere Klaviermusik lädt zum Mitsingen ein und dazu wird Kaffee und Kuchen gereicht!

Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 5 € für 1 Stück Kuchen und Kaffee

! Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung!

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**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	„Varieté Theater“ – Ein Theaterkurs mit Zirkuselementen Kosten: 6 € pro Termin
	19:00 – 20:30 Uhr	„Solotanz“ Linedance Kosten: 5 €
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Aquarell- & Zeichenkurs für ALLE Kosten: 5 € ohne Material
	19:30 – 21:00 Uhr	VHS Hatha Yoga
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 1 Kosten: 6 € pro Termin
	10:00 – 11:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining Kosten: 4 € pro Termin
	11:15 – 12:15 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2 Kosten: 6 € pro Termin
Donnerstags	10:00 – 11:45 Uhr	Themen-Frühstück & Stadtteiltreff Kosten: 4,50 € für das Frühstück
	14:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro
	15:00 – 16:00 Uhr	Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen Kosten: 5 € pro Termin

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