



Programm
Juni – Juli
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 JUNI BIS JULI



Montags | 10:30 – 12:00 Uhr

VHS-Kurs: Englisch B1.1. 60+

Kursnummer 7142-58 Nord (14.09. – 18.01., 15 x, Kosten 144 €)

Leitung: Alka Popat

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 21271501, vhs@frankfurt.de

NEU!



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 Fitnessstraining 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 Probestunde möglich.

Kosten: Bitte beim Kursleiter erfragen!

Kontakt: Denis Bambusek, 0179 5071336



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 21271501, 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. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

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

Leitung: Petra Heller

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 21271501, 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 21271501, 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!

⚠ Achtung: Uhrzeit geändert!



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 75511200

NEU!



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

Gedächtnistraining

Mit Freude abwechslungsreiche Aufgaben lösen.

Kosten: 4 €

⚠ Nicht am 25.06.26!



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



Mo., 08.06. | 15:30 – 16:30 Uhr

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 €



Di., 09.06. | 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., 11.06. | 14:00 – 17:00 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 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 16.06. | 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 €,

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Do., 18.06. | 14:00 – 17:00 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 €

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 22.06. | 15:30 – 16:30 Uhr

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 €



Di., 07.07. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 06.07.

Klassisches Sommerkonzert der Superlative

Freuen Sie sich auf ein besonderes musikalisches Erlebnis der Gruppe „Vier Freunde“: Eine Reise durch Europa mit zwei stimmungswaltigen, international erfahrenen Musikern und einem erstklassigen Pianisten. Irene Knab führt unterhaltsam durch das Programm.

Kosten: Eintritt 10 €

die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

⚠ Das Café öffnet um 14:30 Uhr.

Einfach mal reinschnuppern? Leicht gemacht!

Sie haben Interesse an einem der nebenstehenden Kurse?
Dann melden Sie sich einfach hier zum reinschnuppern im Juli:

Katrin Koch
Tel: 069 299 807 2227

- » Bauchtanzkurs für Seniorinnen im Sitzen
- » Bauchtanzkurs für Seniorinnen im Stehen
- » Französischkurs für AnfängerInnen
- » Kurs für Biographiearbeit
- » Trommelworkshop Djembe
- » Gemeinsamen Kochen
- » Tanz-Café

Das Wertvollste, das man zu verschenken hat, ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



Peter Gehweiler
Tel: 069 299 807 2353

Christine Fischer
Tel: 069 299 807 2352



ehrenamt@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



**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

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