



**Programm  
Juli – August  
2026**

# **Aktiv in Preungesheim**



**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 Preungesheim** 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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST



Di., 07.07. | 15:00 – 17:00 Uhr

### Die Tricks der Trickbetrüger

*Seniorenprävention des Polizeipräsidiums Frankfurt*

Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf informiert über Tricks der Telefon- und Trickbetrüger und gibt Tipps, wie Sie sich und ihre Angehörigen schützen können.



Di., 21.07. | 15:00 – 17:00 Uhr

### Klimafreundliche Ernährung in Zeiten des Klimawandels

*Gesundheitsamt Stadt Frankfurt*

Klimalotsin Eva Wick informiert wie eine klimafreundliche Ernährung möglich ist.



Di., 28.07. | 11:00 – 16:00 Uhr

### Ausflug an den Main ins Bootsrestaurant

Fahrt zum Schaumainkai mit dem Chaffeurservice. Dort gemeinsames Mittagessen im Bootsrestaurant „Frau Rauscher“. Abschluss des Ausfluges im Café Melange am Dom.

**Kosten: 8 € für die Fahrt, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Di., 04.08. | 15:00 – 17:00 Uhr

### Schokobrunnen und Vanilleeis

Lassen Sie sich vom Schokoladengenuss aus dem Schokobrunnen verwöhnen. Karin Behrens erzählt von der Geschichte der Schokolade und Sie können die Kombination mit Eis und Waffeln an der Kaffeetafel genießen.





**Fr., 07.08. | 19:00 – 20:45 Uhr**

### **Meditationsgruppe**

Sanfte Körperübungen, Sitzen in der Stille, dazwischen Gehen, Textimpulse. Alle, die vertraut sind im Sitzen in der Stille und die es lernen wollen, sind willkommen. Weitere Auskünfte erteilt die Kursleiterin Susanne Muellner unter: 069 308 96 22.

**NEU!**



**Di., 11.08. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Gesprächszeit: „Die Geschichte Schlesiens“**

Peter Döpfer berichtet über die Vergangenheit Schlesiens/Breslau in der Zeit des Königreiches Preußen und dem jetzigen Polen. Und ist gespannt auf Ihre Anmerkungen /Fragen zum Thema.



**Di., 18.08. | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Schenk- und Tauschcafé**

Haben Sie Spaß am Stöbern? Kleidung, Schmuck und Haushaltsgegenstände in gutem Zustand werden verschenkt bzw. getauscht. So machen Sie sich selbst und anderen eine Freude und tragen zur Müllvermeidung bei. In geselliger Runde gibt es dazu selbstgebackenen Kuchen.



Di., 25.08. | 15:00 – 17:00 Uhr

## „Schlichter ist besser als Richter“

**Amtsgericht Frankfurt**

Was verbirgt sich hinter einem Schiedsamt? Das Amt der Schiedsfrauen und Schiedsmänner ist eine fast 200-jährige funktionierende und bewährte Institution. Wie diese Arbeit in der Praxis aussieht, darüber informiert der Schiedsmann Heinrich Nagel.



Do., 27.08. | 11:00 – 14:00 Uhr

## Gemeinsam kochen – gemeinsam essen

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat verschiedene Rezepte ausprobiert. Barbara Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin, begleitet dabei. Sie können auch direkt zum Essen um 13 Uhr kommen. Wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 8 €**

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!

### Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel.: 069 299 807 2353  
Christine Fischer Tel.: 069 299 807 2352  
[ehrenamt@frankfurter-verband.de](mailto:ehrenamt@frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**



Fr., 28.08. | 19:00 – 20:45 Uhr

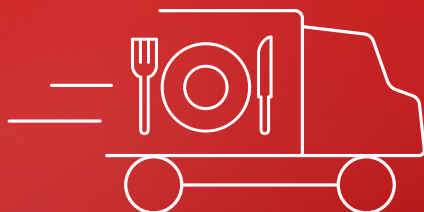
NEU!

## Meditationsgruppe

Sanfte Körperübungen, Sitzen in der Stille, dazwischen Gehen, Textimpulse. Alle, die vertraut sind im Sitzen in der Stille und die es lernen wollen, sind willkommen. Weitere Auskünfte erteilt die Kursleiterin Susanne Muellner unter: 069 308 9622.



# 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/](http://www.ihr-menueservice.de/)  
[frankfurter-verband](http://frankfurter-verband)



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags**     **14:30 – 16:30 Uhr**     Treffen der an Parkinson Erkrankten und ihren Angehörigen,  
*monatlich*
- 18:00 – 19:00 Uhr**     „Tai Chi & Qi Gong“ – zertifizierter Gesundheitskurs  
**Kosten: 90 €**
- 19:15 – 20:15 Uhr**     Yoga für Anfänger  
**Kosten: 2 €**
- Dienstags**     **15:00 – 17:00 Uhr**     Stadtteiltreff  
**Kosten: 10 € im Monat**
- Mittwochs**     **10:00 – 12:00 Uhr**     Tanzgruppe 60+ / mit Monika Fendler  
**Kosten: 4 € pro Termin**
- 18:00 – 19:00 Uhr**     Yoga für Fortgeschrittene  
**Kosten: 2 €, 14-täglich**
- 19:15 – 20:15 Uhr**     Lachyoga – für mehr Freude und Lachen im Leben  
**Kosten: 4 €**
- Donnerstags**     **10:30 – 12:00 Uhr**     Ganzheitliches Gedächtnistraining  
**Kosten: 4 € pro Termin**
- 11:00 – 14:00 Uhr**     Gemeinsam kochen- gemeinsam essen  
**Kosten: 8 €, monatlich**
- 15:30 – 17:00 Uhr**     Tanzen 55+ / VHS Kurs mit Anja Engelhardt
- Freitags**        **09:30 – 11:30 Uhr**     Internationales Frauen-Frühstück  
**Kosten: 4 € pro Termin, 14-täglich**

## Begegnungszentrum Preungesheim

Jaspertstraße 11  
60435 Frankfurt am Main

### Leitung

Gabriele Wahn  
Telefon: 069 299 807 2242  
gabriele.wahn@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter  
mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
**[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**