



**Programm
Juli –
September
2026**

Aktiv in Bockenheim



**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 Bockenheimer Treff** 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 JULI BIS SEPTEMBER



Ein digitales Fenster zur Welt in Bockenheim

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet angeschafft und fühlen sich unsicher im Umgang damit? Gemeinsam wird nach individuellen Lösungen gesucht. Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen, was ihr Gerät alles kann und gehen individuell auf Ihre Interessen ein. Bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät mit.

Kosten: 4 € pro halbe Stunde

⚠ *Individuelle Terminvergabe*



Montags | 09:00 – 10:00 Uhr

Gymnastik – auf dem Stuhl oder im Stehen

Gymnastik auf dem Stuhl oder im Stehen bietet eine sanfte und effektive Möglichkeit, die Mobilität und Fitness zu steigern – ideal für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Die Übungen fördern Kraft, Flexibilität und Koordination in jedem Alter.

Kosten: 10er-Karte für 60 €



Montags | 10:00 – 11:00 Uhr

Rückenfit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Mit Bettina Citino. Gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers. Dehnen, kräftigen, Schmerzen reduzieren, das ist das Motto des Rückenfit-Kurses. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.

Kosten: 10er-Karte für 60 €



Mittwochs | 10:45 – 12:15 Uhr

VHS English Book Club B1

Volkshochschule Frankfurt

Der Kurs English Book Club fördert Sprachkenntnisse durch Lesen und gemeinsame Gespräche. Je nach Sprachniveau stehen gekürzte oder Originalausgaben zur Auswahl. Gemeinsam werden mehrere Bücher gelesen und besprochen. Die benötigten Bücher kaufen die Teilnehmenden selbst.

Kosten: 135 €; Kontakt: Marika Anders

⚠ *Kursbeginn ab 9. September*

Anmeldung über <https://vhs.frankfurt.de/de/portal#/search/detail/183925>



Mittwochs | 14:00 – 16:00 Uhr

Spielnachmittag – An die Würfel, fertig, los!

Wer hat Lust mit anderen zu spielen? Wer spielt gerne Karten, Tabu oder Activity? Machen Sie mit bei unserem Spielnachmittag und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein! Wir haben einige Spiele hier, es können aber auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Donnerstags | 11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Spielerische Übungen werden vorgeschlagen und z. T. auch in der Gruppe bearbeitet. Es soll kein Wettbewerb entstehen. Gefördert werden das vertrauensvolle Miteinander und das gemeinsame Zusammensein, die geistige Beweglichkeit, Erhöhung der Aufmerksamkeit, Erhaltung der Kreativität, uvm.

Kosten: 3 €



Donnerstags | 13:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Tanz für Senior*innen

Schwungvolle Sitz- und Kreistänze für Senior*innen: Bewegung, Musik und gemeinsames Tanzen im Sitzen oder Stehen – sanft, aktivierend und für jedes Niveau geeignet. Ideal, um Körper und Geist in Schwung zu bringen und gemeinsam Freude an Bewegung zu erleben.

Kosten: 6er-Karte für 30 € / Einzeltermin 6 €



Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Handarbeiten in gemütlicher Runde

Stricken, Nähen, Häkeln & co. Mit Dorothee Färber und Brigitte Weil-Soos

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Start am 09.07.



Donnerstags | 16:30 – 18:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Yoga 55+

Auch im höheren Alter kann man mit Yoga anfangen oder wieder einsteigen: Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und hilft dabei, innere Widerstände abzubauen und zu entspannen. Gemeinsam entdecken Sie als Gruppe die heilsamen Kräfte des Yoga!

Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €



Donnerstags | 18:30 – 20:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Yoga für Berufstätige

Egal ob jung oder alt-Yoga ist jederzeit ein guter (Wieder-)Einstieg oder Neubeginn. Es fördert das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, hilft innere Blockaden zu lösen und unterstützt dabei, tief zu entspannen. In der Gruppe erleben Sie gemeinsam die wohltuende und heilsame Kraft des Yoga.

Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €



Freitags | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Lotsenbüro

Sie suchen das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle? Wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil. Bei uns erhalten Sie Informationen oder konkrete Unterstützung. Wir sind für Sie da.



Freitags | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 12:00 Uhr am Vortag

Entspannungsinsel im Alltag

Lernen Sie unter Anleitung von Dipl.-Psych. Christine Zwanzger-Mosebach verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren Alltag kennen. Der Kurs beinhaltet u. a. Atemübungen, progressive Muskelentspannung und Aktivierungsübungen, alles auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Geeignet auch für pflegende Angehörige.

Kosten: 10er-Karte für 70 €

**Kontakt: Christine Zwanzger-Mosebach, 0151 2596 6364,
christine.zwanzger@t-online.de**

! Auch Online-Teilnahme möglich.

Fragen Sie gerne im Zuge Ihrer Anmeldung nach.



Freitags | 15:00 – 15:45 Uhr

Ballroom-Linedance (Kurs 1)

Sie tanzen, ohne Partner*in, in Reihen neben- und hintereinander, Standard- und Lateinamerikanische Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive, Salsa und Reggae aufbauend auf die Grundschritte des Welttanzprogramms. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Kosten: Kursgebühr 35 € / Einzelstunde 7 €

! Kursbeginn ab 04.09.



Freitags | 16:00 – 16:45 Uhr

Ballroom-Linedance (Kurs 2)

Sie tanzen, ohne Partner*in, in Reihe neben- und hintereinander, Standard- und lateinamerikanische Tänze: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive, Salsa und Reggae aufbauend auf die Grundschritte des Welttanzprogramms. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Kosten: Kursgebühr 35 € / Einzelstunde 7 €

! Kursbeginn ab 04.09.



Di., 07.07. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 970 975 71



Fr., 10.07. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Vernissage zur Kunstausstellung Bäume

Es erwartet Sie eine kunst- und generationsübergreifende Ausstellung zur Schönheit und Unverzichtbarkeit der Bäume. Zur Eröffnung laden wir herzlich ein. Die Ausstellung ist bis 20.08. dienstags und donnerstags von 12 – 16 Uhr nach Anmeldung zu sehen.





Di., 14.07. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 07.07.

Konzert – Eine musikalische Reise durch Europa

Erleben Sie eine musikalische Reise durch Europa mit Gesang und Klavier, präsentiert von weißrussischen Musikern. Moderation: Irene Knab.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 15.07. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 10.07.

Bingo-Nachmittag

In Zusammenarbeit mit AWO Ortsverein Bockenheim

Gemeinsam mit unserem Partner – dem AWO Ortsverein Bockenheim – laden wir zu einem Bingo-Nachmittag im Bockenheimer Treff ein. Schauen Sie vorbei! **Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

Kontakt: Wolfgang Rüth, 0610 279 993 91, awo-bockenheim@t-online.de



Do., 16.07. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele.

Wir freuen uns auf Sie! **Kontakt: Maritta Leiss, 069 970 975 71**



Mi., 29.07. | 10:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 27.07.

Ausflug zum Niddapark

Wir unternehmen einen gemeinsamen Spaziergang durch den Niddapark und genießen die Natur sowie die frische Luft. Anschließend kehren wir im Ginnheimer Wirtshaus ein und lassen den Ausflug in gemütlicher Runde ausklingen. Die Strecke umfasst etwa 8 km.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Start vom Begegnungszentrum aus



Mo., 10.08. | 12:15 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 31.07.

Flughafenrundfahrt

Fraport AG

Entdecken Sie den Frankfurter Flughafen aus einer neuen Perspektive! Bei einer rund 45-minütigen Rundfahrt erhalten Sie spannende Einblicke hinter die Kulissen eines der größten Flughäfen Europas und erleben die faszinierende Welt von Technik, Logistik und Flugbetrieb hautnah.

Kosten: Rundfahrt kostenlos, RMV ist selbst zu zahlen

Teilnehmer*innen: mind. 10 Personen

! Treffpunkt um 12:15 Uhr: Ecke Am Weingarten / Leipziger Straße, namentliche Anmeldung verpflichtend



Do., 13.08. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 970 975 71



Di., 18.08. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 11.08.

„Erzähl’ mir von der Eintracht!“

Eintracht Frankfurt Museum

Pokalsiege, legendäre Spiele und persönliche Erinnerungen: Mitarbeitende des Eintracht-Museums besuchen uns mit Bildern, Trikots und weiteren Exponaten. Per VR-Brille tauchen wir sogar ins Stadion ein. Danach ist Zeit für Geschichten, Erinnerungen und Gebabbel.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 19.08. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 14.08.

Frankfurt Quiz mit der AWO

In Zusammenarbeit mit AWO Ortsverein Bockenheim

Wie gut kennen Sie Frankfurt? Testen Sie Ihr Wissen beim Frankfurt-Quiz und entdecken Sie spannende Fakten, interessante Geschichten und Überraschendes aus unserer Stadt. Mitraten, Spaß haben und gemeinsam lernen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Wolfgang Rüth, 0610 279 993 91, awo-bockenheim@t-online.de



Do., 20.08. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 17.08.

Stadtpaziergang- Frankfurter Brunnen

Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.

Den Gerechtigkeitsbrunnen kennt fast jeder. Aber wissen Sie, was es mit dem Goldenen Brunnen oder dem Löwenbrunnen auf sich hat? Das – und auch über andere Brunnen – erzählt Ihnen auf unserem Spaziergang Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt.

Teilnehmer*innen: max. 10 Teilnehmende

⚠ Treffpunkt: An der Hauptwache (Uhr)



Di., 25.08. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 970 975 71



Mi., 26.08. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 21.08.

Apps für morgen – Digitale Wege in eine enkeltaugliche Gesellschaft in Kooperation mit Café Anschluss

Nachhaltig leben war noch nie so einfach: Mit hilfreichen Apps wird Umweltschutz alltagstauglich und entspannt. Sie unterstützen dabei, bewusster zu konsumieren, Ressourcen zu sparen und den Alltag nachhaltiger zu gestalten. Im Vortrag stellen wir ausgewählte Anwendungen praxisnah vor. **Kosten: 5 €**



Sa., 29.08. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Sticken im Bockenheimer Treff

Mitglieder der Deutschen Stickgilde e.V. aus Frankfurt und Umgebung sowie Stick-Interessierte treffen sich zum Weiterarbeiten angefangener Werke, zu Gedankenaustausch, gegenseitiger Inspiration und aus Freude am Sticken.

Kontakt: Christa Zimmermann, ChristaZimmermann@web.de

! Speisen und Getränke bitte selbst mitbringen.



Mo., 31.08. | 18:30 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 26.08.

Konzert des Heartchors

Hier schlagen 15 Herzen mit Freude fürs gemeinsame Singen! Der Frauenchor begeistert sich für Songs quer durch die Jahrzehnte und singt gemeinsam in vier Stimmgruppen. Chorleiter Jan Breuers schreibt viele Arrangements selbst und motiviert die Sängerinnen Woche für Woche mit viel Schwung und Freude!



Di., 01.09. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 25.08.

Ran an den Grill!

Wir lassen wieder die Kohlen für Sie glühen. Lassen Sie sich von den gewohnten Grillköstlichkeiten anlocken und verführen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Vegetarische Ernährung bei Anmeldung angeben



Do., 03.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 31.08.

Stadtspaziergang – Westliche Wallanlagen

Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.

Auf einem Spaziergang vom Eschenheimer Turm über die Alte Oper bis zum Theater erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer wie Frankfurt zu seinem Anlagenring gekommen ist und was sich auf diesem Abschnitt alles entdecken lässt. **Teilnehmer*innen: max. 10 Teilnehmende**

! Treffpunkt: Eschenheimer Turm (Eingang Café)



Di., 08.09. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 04.09.

Kaffeenachmittag mit selbstgebackenen Kuchenspezialitäten

Kommen Sie zu unserem Kaffeenachmittag mit Marias selbstgebackenen Köstlichkeiten. Genießen Sie den Duft frischer und mit Liebe gebackener Kuchen in einer gemütlichen Atmosphäre. Ein Nachmittag zum Zusammenkommen, Plaudern und Genießen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 16.09. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.09.

Vortrag: Reisen einst und jetzt

In Zusammenarbeit mit AWO Ortsverein Bockenheim

Wie hat sich das Reisen im Laufe der Zeit verändert? Hannelore Herke nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch Vergangenheit und Gegenwart und berichtet von Entwicklungen, Erlebnissen und Veränderungen rund ums Reisen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Wolfgang Rüth, 0610 279 993 91, awo-bockenheim@t-online.de



Do., 17.09. | 09:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 14.09.

Frühstück mit mobiler Modeboutique

Genießen Sie ein gemütliches Frühstück mit leckerem Essen, guten Gesprächen und entspannter Atmosphäre bis 11 Uhr. Ab 10 Uhr lädt die mobile Modeboutique zum Stöbern ein – entdecken Sie modische Highlights und lassen Sie sich in entspannter Runde individuell beraten.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 22.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 15.09.

Vortrag zu aktuellen Betrugsphänomenen

Polizeipräsidium Frankfurt, 13. Polizeirevier

Unsere Schutzfrau vor Ort, Polizeioberkommissarin Michelle Böstler und Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf klären über aktuelle Kriminalitätsphänomene, wie Trickbetrug oder Haustürgeschäfte auf und wie man sich dagegen wappnen kann.



Do., 24.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 970 975 71



Di., 29.09. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 22.09.

Day Disco 60+

Zurück auf die Tanzfläche! Mit den größten Hits der 60er, 70er und 80er Jahre wird getanzt, mitgesungen und gefeiert. Jörg Ratz sorgt live am Keyboard für den passenden Sound. Gute Laune und unvergessliche Musikmomente garantiert!

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



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:00 – 10:00 Uhr	Gymnastik – auf dem Stuhl oder im Stehen Kosten: 10er-Karte für 60 €
	10:00 – 11:00 Uhr	Rückenfit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Kosten: 10er-Karte für 60 €
Mittwochs	10:45 – 12:15 Uhr	VHS English Book Club B1, Kosten: 135 €
	14:00 – 16:00 Uhr	Spielemittag – An die Würfel, fertig, los!
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	13:30 – 15:00 Uhr	Tanz für Senior*innen Kosten: 6er-Karte für 30 € / Einzeltermin 6 €
	14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeiten in gemütlicher Runde, 14-täglich
	16:30 – 18:00 Uhr	Yoga 55+, Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €
	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga für Berufstätige, Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €
	Freitags	10:00 – 12:00 Uhr
	10:30 – 12:00 Uhr	Entspannungsinsel im Alltag, Kosten: 10er-Karte für 70 €
	15:00 – 15:45 Uhr	Ballroom-Linedance (Kurs 1) Kosten: Kursgebühr 35 € / Einzelstunde 7 €, 14-täglich
	16:00 – 16:45 Uhr	Ballroom-Linedance (Kurs 2) Kosten: Kursgebühr 35 € / Einzelstunde 7 €, 14-täglich

In der Woche vom 20. – 24. Juli finden Kurse wegen Grundreinigung nur vereinzelt statt.

Unsere Cafeteria ist in der Zeit geschlossen.

Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18–20
60487 Frankfurt am Main

Leitung

Judith Dahm
Telefon: 069 299 807 2212
judith.dahm@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



Cafeteria
Dienstag –
Donnerstag
12 – 16 Uhr

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de