



**Programm  
Juli – August  
2026**

# **Aktiv in Nieder- Eschbach**



**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 Nieder-Eschbach** 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

---



### Anmeldung erbeten

#### Liedercafé mit Frank Waas am Klavier

Singfreudige Gäste sind herzlich willkommen zum musikalischen Nachmittag! Wir singen mit Textbuch, Schlager, Volkslieder und was gefällt. Dabei begleitet Sie Frank Waas mit dem Klavier. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Kosten für Essen und Getränke sind selbst zu tragen.**

! *Immer am 1. Donnerstag im Monat.*

---



### Anmeldung erbeten

#### Senioren Yoga auf dem Stuhl

Erleben Sie mit der Yogalehrerin Sonja Holzschuh eine sanfte Yogapraxis auf dem Stuhl. Stärken Sie Ihren Rücken und mobilisieren Sie Ihre Schultern. Dabei erlernen Sie verschiedene Atem- und Meditationsübungen. Zum Ausklang wird eine Tasse Tee gereicht. Entspannen wir gemeinsam im hier und jetzt – Namasté.

! *Termine entnehmen Sie bitte dem Aushang.*

---



### Montags | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erbeten

#### Sitzanz mit Gedächtnstraining

Spielerisch vermittelt Ihnen Vanessa Hasbach den Tanz im Sitzen. Koordination und Beweglichkeit werden geschult. Dabei wird das Gedächtnis gefordert und trainiert. Lassen Sie sich von ihrem Elan anstecken!

**Kosten: € 5**

---



### Dienstags | 19:00 – 20:00 Uhr

#### Yoga am Abend

Der Yogakurs richtet sich an fitgebliebene Menschen, die ihre Beweglichkeit erhalten und zugleich neue Kraft aufbauen möchten. Sanfte Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur. Dabei bringt bewusstes Atmen Körper und Geist in Einklang und hilft Stress abzubauen. Teilnehmende erleben eine wohltuende Balance aus Aktivität und Erholung – Namasté.

**Kosten: 5 € pro Abend**

! *Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Matte und ggf. ein Yogakissen mit. Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und auf dem Boden statt.*

NEU!



**Mittwochs | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung erbeten**

### **Line Dance für Junggebliebene!**

Das Angebot wird von dem erfahrenen Tanztrainer Dieter Lauer angeleitet. Wir tanzen gemeinsam im Takt zu flotter Musik, aber jeder für sich. Koordination, Balance, Ausdauer und Gedächtnis werden dabei spielerisch trainiert. Kommen Sie zu einer unverbindlichen schwungvollen Schnupperstunde. Gute Laune ist garantiert!

**Kosten: 5 € pro Nachmittag**

**! Die Veranstaltung findet regelmäßig jeden Mittwoch Nachmittag statt. Eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser ist für jeden Teilnehmer inbegriffen!**



**Freitags | 15:00 – 18:00 Uhr**

### **Spielespaß im besten Alter**

**In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Regenbogen am Bügel**

Im Quartierszimmer erwartet Sie ein großes Angebot von Spielen. Nutzen Sie die Möglichkeit und treffen Sie sich zum gemütlichen Spielenachmittag. Eine Mitarbeiterin vom Familienzentrum steht Ihnen für Fragen zur Seite. Genießen Sie dabei eine Tasse Kaffee. Das Angebot ist kostenfrei.

**Treffpunkt: Quartierszimmer,  
Ben-Gurion-Ring 28; Kontakt: 069 507 70 78**



Evangelische Kirche  
in Frankfurt und Offenbach

**NEU!**



**Mi., 15.07. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 01.07.**

### **Restaurant im Viertel – Nieder Eschbach**

Das „Restaurant im Viertel“ bietet allen Bewohnern des Quartiers die Möglichkeit zur Begegnung bei einem gemeinsamen Essen mit Kerzenschein und schön gedeckten Tischen. In den Pausen erfahren Sie Neues aus dem Viertel. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 4 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen**

**! Anmeldung erbeten**



Unterstützt durch  
IKEA Frankfurt  
Nieder Eschbach





**Di., 28.07. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 21.07.**

## **Plauderstündchen am Alten Tower Bonames**

Erkunden Sie gemeinsam das Gelände am Alten Flugplatz in Bonames. Genießen Sie die Natur und lassen Sie den Nachmittag bei einer Tasse Kaffee oder einer Erfrischung in geselliger Runde ausklingen. Es erwartet Sie ein Nachmittag voller netter Plaudereien. Wir freuen uns auf Sie!

**! Fahrt- und Verpflegungskosten sind selbst zu tragen.**

**Treffpunkt: Parkplatz Alter Tower Bonames**

**(Bei Dauerregen oder Temperaturen über 30 Grad entfällt das Treffen.)**



**Do., 30.07. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung erbeten**

## **Sprachtreff Heimathafen: Dein Ort für Deutsch & Austausch**

**In Zusammenarbeit mit Umweltlernen e.V.**

Bei unseren interkulturellen Treffen greifen wir Themen auf, wie zum Beispiel Traditionen und Lebensgewohnheiten. Unser vielfältiges Programm umfasst Rollenspiele, Erzählrunden und Bastel- und Kochnachmittage – das alles auf deutsch. Wir möchten Ihnen damit mehr Sicherheit für den alltäglichen Sprachgebrauch geben. Trauen Sie sich!

**! Jeden letzten Donnerstag im Monat!**



Hessisches Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt,  
Weinbau, Forsten, Jagd und  
Heimat



BNE in Hessen  
Netzwerk Nachhaltigkeit  
lernen in Frankfurt



**Di., 04.08. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Frankfurter Traditionslokale**

**In Kooperation mit Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt**

In der beengten Altstadt vor dem Krieg gab es viele Lokale, die quasi als erweitertes Wohnzimmer fungierten, z. B. das „Haus zum Storch“ oder „Die alte Eule“. Auch nach dem Krieg gab es beliebte Cafés wie das legendäre „Wipra“. Die Geschichten, die sich darum ranken, erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer in einem Bildervortrag.

**Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Mi., 05.08. | 10:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 20.07.

## Ausflug nach Eltville

*In Zusammenarbeit mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim*

Gemeinsam fahren wir ins malerische Eltville an den Rhein! Wir starten mit einem gemütlichen Mittagessen im Restaurant „Altes Holztor“. Frisch gestärkt folgt eine historische Führung durch die Altstadt. Danach steht die Zeit zur freien Verfügung. Genießen Sie zum Ausklang einen Kaffee am Rheinufer. Sind Sie dabei?

**Kosten: 38 € (Vorkasse)**

**Buchungsnr.: 22151-03-2026**

**! In den Kosten inbegriffen sind: Busfahrt & Führung.**

**Treffpunkte und Uhrzeit Hinfahrt:**

**10:00 Uhr Bad Vilbel (PP Radio FFH)**

**10:30 Uhr Kalbach Busbahnhof**

**10:50 Uhr Heddernheim Busbahnhof**

**Rückfahrt: 17:00 Uhr (Ankunft circa 18:30/19:00 Uhr)**



Di., 11.08. | 15:00 – 17:00 Uhr

## Lesung: Amüsante Kurzgeschichten

*In Kooperation mit Lesefreuden*

Freuen Sie sich auf Geschichten aus dem Leben gegriffen, vorgetragen von der Autorin Martina Richards. Es erwartet Sie ein humorvoller Nachmittag mit Schmunzelmomente und vertrauten Alltagssituationen, die das Herz erwärmen. Lassen Sie sich überraschen und bestens unterhalten!

**Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Di., 18.08. | 15:00 – 17:00 Uhr

## Eiszeit – leckere Geschichten ...

*In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Regenbogen am Bügel*

Wer erfand das Speiseeis? Gibt es ein Land ohne Eis? Erfahren Sie von Gabriele Wolff-Starck alles über die Köstlichkeit in der berühmten Waffel. Neue Sorten werden getestet und Erinnerungen an das erste Eis ausgetauscht. Zum Schluss schreiben alle eine „eiskalte“ Geschichte ... die nächste Story für unser Kurzgeschichtenbuch.

**Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Di., 25.08. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Mythos Salz: Die Historie**

*In Kooperation mit Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt*

Als weißes Gold prägte Salz unsere Kultur, Sprache und die Entwicklung von Städten wie Lüneburg. Der spannende Bildervortrag von Angelika Ramm-Fischer beleuchtet diese historischen Spuren und zeigt, warum das Gewürz weit mehr als nur eine Zutat in unserer täglichen Küche ist.

**Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Do., 27.08. | 18:00 – 20:00 Uhr | **Anmeldung erbeten**

## **Sprachtreff Heimathafen:**

### **Dein Ort für Deutsch & Austausch**

*In Zusammenarbeit mit Umweltlernen e.V.*

Bei unseren interkulturellen Treffen greifen wir Themen auf, wie zum Beispiel Traditionen und Lebensgewohnheiten. Unser vielfältiges Programm umfasst Rollenspiele, Erzählrunden und Bastel- und Kochnachmittage – das alles auf deutsch. Wir möchten Ihnen damit mehr Sicherheit für den alltäglichen Sprachgebrauch geben. Trauen Sie sich!

**! Jeden letzten Donnerstag im Monat!**



**HESSEN**

Hessisches Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt,  
Wohnbau, Forsten, Jagd und  
Heimat



BNE in Hessen

**Netzwerk Nachhaltigkeit  
lernen in Frankfurt**



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>	Sitztanz mit Gedächtnistraining mit Vanessa Hasbach <b>Kosten: € 5</b>
<b>Dienstags</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff mit wechselndem Angebot <b>Kosten: 4 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck oder Mitgliedsbeitrag von 14 €, <i>monatlich</i></b>
<b>Mittwochs</b>	<b>09:00 – 10:30 Uhr</b>	Frühstückstreff <b>Kosten: 6 € je nach Teller, <i>14-täglich</i></b>
	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Lotsensprechstunde (Termin nach Vereinbarung)
	<b>17:00 – 18:30 Uhr</b>	Linedance mit dem Tanztrainer Dieter Lauer <b>Kosten: 5 €</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Aktiv bis 100, Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756 <b>Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder Eschbach</b>
	<b>16:00 – 17:30 Uhr</b>	Liedercafé mit Frank Waas am Klavier, <i>alle vier Wochen</i>
<b>Freitags</b>	<b>11:00 – 12:15 Uhr</b>	Senioren Yoga auf dem Stuhl mit Sonja Holzschuh, <i>14-täglich</i>
	<b>15:00 – 18:00 Uhr</b>	Spielepaß im besten Alter

**Cafeteria**  
Dienstag & Freitag  
09:00 Uhr bis  
11:00 Uhr

Der Stadtteiltreff hat im Juli Sommerpause!

### Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20  
60437 Frankfurt am Main

#### Leitung

Jeannette Nold  
Telefon: 069 299 807 2010  
jeannette.nold@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



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