



**Programm
Juli – August
2026**

Aktiv in Rödelheim



**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 Rödelheim** 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 AUGUST



Cafeteria – unsere Öffnungszeiten

Dienstags 14:00 – 18:00 Uhr
Donnerstags 13:30 – 18:30 Uhr
Freitags 14:00 – 18:30 Uhr



Bürosprechzeiten

Dienstags 14:00 – 16:00 Uhr
Freitags 10:00 – 12:00 Uhr



Digitales Fenster zur Welt im AOH DANKE! Stiftung Anne und Rainer Wrenger

Willkommen beim Projekt „Fenster zur digitalen Welt“! Falls Sie bishernoch keine eigenen Erfahrungen mit entsprechenden Geräten oder Zugangzum Internet haben, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein internetfähiges Tablet auszuprobieren. Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen das Gerät und gehen individuell auf Ihre Interessen ein.

Kosten: 6 € / Unterrichtsstunde, Leihgerät kostenlos



Surftreff@uguste

Ob Smartphone, Laptop, Tablet oder PC – im Auguste Oberwinter Haus erhalten Sie vielfältige Unterstützung in einem eigens dafür eingerichteten Raum. Unsere ehrenamtlichen Tutor*innen stehen Ihnen fachkundig zur Seite. Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin

Kosten: 4 € / Std.



Schiedsamt Frankfurt

Schiedsamt für Rödelheim, Hausen und Praunheim
im Auguste-Oberwinter-Haus

Kontakt: Benno Krämer, 0162 6168 860, benno_kraemer@web.de



Montags | 17:15 – 18:45 Uhr

Conversation française

Sich über Tagesereignisse unterhalten, Urlaubsgeschichten erzählen oder ein Buch gemeinsam lesen. Frischen Sie in heiterer Runde Ihre französisch Kenntnisse auf. Á bientôt!

Kosten: 4 € inkl. Getränk; Kontakt: Sabine Lüttge

! 14-täglich, nach Vereinbarung



Dienstags | 13:00 – 14:00 Uhr

Gedächtnistraining

Machen Sie mit beim ganzheitlichen Training für die „Grauen Zellen“. Unter Anleitung von Doris Führer erhalten Sie ein umfassendes und aktivierendes Programm aus wöchentlich aufeinander aufbauenden Übungen – auch für zu Hause.

Kosten: 4 € / Std.; Kontakt: Doris Führer



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Fotofreunde Rödelheim

In den Austausch gehen und sich gegenseitig unterstützen. Die Fotofreunde treffen sich jeden ersten und dritten Dienstag im Monat und haben eines gemeinsam: Die Freude am Bild!

Kontakt: Reinhard Wandtner, fotoklub@ok.de



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff Rödelheim

Wir treffen uns zum Plaudern, um ernsthafte Gespräche zu führen und den Alltag hinter uns zu lassen. Dabei aktivieren wir unser Gedächtnis mit Übungen und Ratespielen, erleben Spaß beim Spielen und erfahren Interessantes sowie Neues durch Vorträge und Lesungen. Und vieles mehr – davor genießen wir gemeinsam Kaffee und Kuchen.

Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen

Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225



Dienstags | 18:30 – 20:00 Uhr

Yoga für Männer

Yogalehrer Klaus S. Ernst bietet ein ganzheitliches Training zur Aktivierung von Körper, Geist und Seele an. Der Kurs richtet sich speziell an Männer der 2. Lebenshälfte und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Schon angemeldet?

Kosten: 15 € / Std.; Kontakt: Klaus Ernst



Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr

Aktivclub Rödelheim

Lust auf Ausflüge? Jeden Mittwoch trifft sich der Aktivclub Rödelheim für gemeinsame Ausflüge in und um Frankfurt. Ob Spaziergänge, Führungen oder Museen – gestalten sie das Programm nach Ihren Wünschen mit!

Kosten: 6 € / Monat



Mittwochs | 15:00 – 16:30 Uhr

Bürgersprechstunde des Schutzmanns

POK Herr Michael Klein vom 11. Polizeirevier Rödelheim ist Ihr neuer Ansprechpartner vor Ort. Sie haben eine spezielle Frage oder möchten Informationen einholen? Nutzen Sie dafür die Sprechstunde im Auguste-Oberwinter-Haus oder melden Sie sich telefonisch unter 069 755 111 54.

Kontakt: Michael Klein, svo-d311.ppffm@polizei.hessen.de



Mittwochs | 16:00 – 18:00 Uhr

VdK Cafélatsch

Die VdK Senioren Rödelheim kommen jeder ersten Mittwoch im Monat zusammen. Erleben Sie ein geselliges Miteinander mit Kaffee und Kuchen, erfahren sie Neues oder schwelgen sie in Erinnerungen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Kontakt: Ursula Graf



Donnerstags | 09:30 – 11:30 Uhr

Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen

Trainerin Martina Gunkel zeigt Ihnen Bewegungsübungen, verbunden mit Elementen des Yoga. Die Übungen können im Sitzen, Stehen und Gehen gemacht werden – für einen aktiven Start in den Donnerstag, Kraft und Energie!

Gruppe 1 von 09:30 – 10:30 Uhr

Gruppe 2 von 10:30 – 11:30 Uhr

Kosten: 12 € monatlich; Kontakt: Martina Gunkel



Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Schach und Rummikub

Sie möchten Schach oder Rummikub erlernen oder suchen regelmäßige Spielpartner*innen? Dann kommen Sie vorbei auf Kaffee und Kuchen und lassen Sie Spielgemeinschaften entstehen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Donnerstags | 15:00 – 15:45 Uhr

Babbel-Spaziergang

Wir bieten gemeinsame Spaziergänge an, um das persönliche Wohlbefinden zu fördern. Der Spaziergang, der für alle Alters- und Bewegungsstufen geeignet ist, dauert 45 bis 60 Minuten und bietet die perfekte Gelegenheit zum Plaudern! Treffpunkt ist der Empfang/Eingang des Auguste-Oberwinter-Hauses.

Kontakt: Karin Torner



Donnerstags | 19:30 – 21:00 Uhr

Qigong und Dao Natural Movements

Spielerisch Gelassenheit entfalten, mühelos die Vitalität und innere Stabilität vermehren, mit Leichtigkeit das Immunsystem stärken: Mit kraftvollen Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus/Dzogchen. Eine Reise zu einem Körper, der sich wieder leicht und gesund anfühlt und in dem man sich innerlich genährt und verbunden fühlt. Mit Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen. Kursinhalte sind bewegtes Qigong, Atemschule, daoistische Rückenschule, Dao-Natural Movements sowie die meditative Methode des 4-Second-Enlightenment. Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Bitte eine Bodenmatte mitbringen. www.Tao-to-be.de

Kosten: 150 € (10% Rabatt für RentnerInnen und Studierende.

Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von den Krankenkassen bezuschußt)

Kontakt: Haike Rausch, 0176 5353 2158, info@tao-to-be.de

! 02.07.– 20.08.



Freitags | 12:00 – 13:00 Uhr

Lotsenbüro:

Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung

Jeden Freitag stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihnen persönliche und vertrauliche Beratung anzubieten. Sie können einen Termin telefonisch oder persönlich vor Ort vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Mahjong

Schließen Sie sich uns an und genießen Sie unterhaltsame Spiele in gemütlicher Gesellschaft – neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Kontakt: Gisela Gunkel



Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr

Rommé

Jeden Freitag trifft sich eine kleine Gruppe zum gemeinsamen Rommé-Spiel. Gestartet wird mit Kaffee und Kuchen, um anschließend gestärkt die Karten auf den Tisch zu legen. Möchten auch Sie mitspielen? Dann kommen Sie vorbei!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 02.07. | 19:30 – 21:00 Uhr

Kennenlern-Abend „Qigong und Dao Natural Movements“

Spielerisch Gelassenheit entfalten, mühelos die Vitalität und innere Stabilität vermehren, mit Leichtigkeit das Immunsystem stärken: Mit kraftvollen Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus/Dzogchen. Eine Reise zu einem Körper, der sich wieder leicht und gesund anfühlt und in dem man sich innerlich genährt und verbunden fühlt. An diesem Abend praktizieren wir gemeinsam Qigong und ich gebe eine Einführung in die meditative Methode des 4-Second-Enlightenment.

Kosten: 18 € (Für Kursteilnehmer*innen des Kurses kostenfrei)

Kontakt: Haike Rausch, 0176 5353 2158, info@tao-to-be.de



Fr., 03.07. | 10:00 – 12:00 Uhr

Rödelheimer Literaturfrühstück – Friedrich Stoltze

Starten Sie genussvoll in den Tag! Von 10 – 11 Uhr Frühstück, anschließend liest Frau Ramm-Fischer von den Freunden Liebenswertes Frankfurt Werke des Frankfurter Dichters Friedrich Stoltze. Ein Morgen für Literatur und Genuss!

Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft



Sa., 04.07. | 15:00 – 19:00 Uhr

Sommerfest im Hof

Feiern Sie mit uns den Sommer in unserem hübschen Hinterhof und auf der Terrasse! Freuen Sie sich auf ein Überraschungsspiel, Livemusik mit „Third Man Lost“, Leckerer vom Grill und erfrischende Getränke in entspannter Atmosphäre.



So., 05.07. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Gute Nachrichten für alle Genießer: Unsere Cafeteria ist ab sofort auch sonntags für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Auszeit zum Wochenendausklang!

NEU!



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

Stadtteiltreff Rödelheim – Die jüngste Altstadt der Welt: Frankfurts neue Altstadt

Mittlerweile ist die „neue Altstadt“ 8 Jahre alt. Das Gebiete zwischen Dom und Römer, das im 2. Weltkrieg komplett ein Opfer der Flammen wurde, konnte nicht vollständig rekonstruiert werden. Warum das so ist, wie dennoch ein Eindruck des alten Frankfurts erreicht werden konnte und inwieweit sich einst und jetzt von einander unterscheiden, zeigt Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis liebenswertes Frankfurt in einem Bildervortrag.

Kosten: 3,50 € für Gäste inkl. Kaffee-Kuchengedeck

Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225



Mi., 08.07. | 16:30 – 18:30 Uhr

Kraft schöpfen durch Meditation

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

Kosten: 7 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 6817 530



Fr., 10.07. | 18:00 – 19:00 Uhr

Offenes Singen

Lassen Sie sich unser offenes Singen mit Markus Kneisel nicht entgehen – von 18:00 bis 19:00 Uhr. Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kosten: 4 €



So., 12.07. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Sonntag ist Bingotag! Machen Sie mit und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spannung und Spaß. Tolle Preise warten auf die Gewinner – kommen Sie vorbei und erleben Sie die Freude am Spiel!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Kontakt: Christel Couroubatzacis

⚠ Achtung: Geänderter Termin im Juli



Fr., 17.07. | 16:30 – 18:00 Uhr

Internationaler Spielnachmittag

Einmal im Monat treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, die Integrationskurse absolviert haben und ein Interesse an der deutschen Kultur und Sprache teilen. Zu diesen Treffen sind auch unsere Freunde eingeladen, die bereits lange in Deutschland leben und ihre Integrationserfahrungen teilen können. Diese Gemeinschaft, die sich für Sprache und Kultur interessiert, teilt auch die Vorliebe für lehrreiche Brettspiele!

Kontakt: Kateryna Bulych, ketrinbulich@gmail.com



So., 19.07. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Gute Nachrichten für alle Genießer: Unsere Cafeteria ist ab sofort auch sonntags für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Auszeit zum Wochenendausklang!

NEU!



Mi., 22.07. | 16:30 – 18:30 Uhr

Kraft schöpfen durch Meditation

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

Kosten: 7 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 6817 530



So., 26.07. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Gute Nachrichten für alle Genießer: Unsere Cafeteria ist ab sofort auch sonntags für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Auszeit zum Wochenendausklang!

NEU!



Sa., 01.08. | 15:00 – 17:30 Uhr

Repaircafé Rödelheim

Haben sie ein Klein- oder Elektrogerät, welches nicht mehr funktioniert oder kleinere Näharbeiten? Gemeinsam mit unseren fachkundigen Ehrenamtlichen ist reparieren statt wegwerfen das Ziel. Helfen auch Sie mit, Ressourcen zu schonen! Anmeldung erforderlich per E-Mail an: Repaircafe-Roedelheim@gmx.de

Kontakt: Ursula Lenger



So., 02.08. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Sonntag ist Bingotag! Machen Sie mit und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spannung und Spaß. Tolle Preise warten auf die Gewinner – kommen Sie vorbei und erleben Sie die Freude am Spiel!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Kontakt: Christel Couroubatzacis



Fr., 07.08. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 06.08.

Rödelheimer Literaturfrühstück – Lustiges aus der Nachkriegszeit

Diesmal liest unser beliebter Herr Müller aus eigenen Werken und nimmt sein Publikum mit auf eine persönliche Reise durch seine Jugend in Frankfurt. Mit lebendigen Erinnerungen, unterhaltsamen Anekdoten und eindrucksvollen Schilderungen lässt er vergangene Zeiten wieder aufleben und gewährt spannende Einblicke in das Frankfurt seiner Kindheit und Jugend.

Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft



So., 09.08. | 17:00 – 20:00 Uhr

dEFFTig – Rock 'n' Deutsch

„Die Tafel rockt ...“ geht in die 4. Runde! Erleben Sie deutschen Rock mit der Coverband dEFFTig und unterstützen Sie die Frankfurter Tafel e.V. Helfen und genießen zugleich! Mit dabei: die „Swinging Lions“, Hausband der ING Bank – ein Abend voller Energie und guter Musik!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Mi., 12.08. | 16:30 – 18:30 Uhr

Kraft schöpfen durch Meditation

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

Kosten: 7 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 6817 530



Fr., 14.08. | 18:00 – 19:00 Uhr

Offenes Singen

Lassen Sie sich unser offenes Singen mit Markus Kneisel nicht entgehen – von 18:00 bis 19:00 Uhr. Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kosten: 4 €



So., 16.08. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Gute Nachrichten für alle Genießer: Unsere Cafeteria ist ab sofort auch sonntags für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Auszeit zum Wochenendausklang!

NEU!



Fr., 21.08. | 16:30 – 18:00 Uhr

Internationaler Spielnachmittag

Einmal im Monat treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, die Integrationskurse absolviert haben und ein Interesse an der deutschen Kultur und Sprache teilen. Zu diesen Treffen sind auch unsere Freunde eingeladen, die bereits lange in Deutschland leben und ihre Integrationserfahrungen teilen können. Diese Gemeinschaft, die sich für Sprache und Kultur interessiert, teilt auch die Vorliebe für lehrreiche Brettspiele!

Kontakt: Kateryna Bulych, ketrinbulich@gmail.com



So., 23.08. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Gute Nachrichten für alle Genießer: Unsere Cafeteria ist ab sofort auch sonntags für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Auszeit zum Wochenendausklang!

NEU!



Mi., 26.08. | 16:30 – 18:30 Uhr

Kraft schöpfen durch Meditation

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

Kosten: 7 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 6817 530



So., 30.08. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Gute Nachrichten für alle Genießer: Unsere Cafeteria ist ab sofort auch sonntags für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Auszeit zum Wochenendausklang!

NEU!

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	17:15 – 18:45 Uhr	Conversation française Kosten: 4 € inkl. Getränk, <i>nach Vereinbarung</i>
Dienstags	13:00 – 14:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 € / Std.
	15:00 – 17:00 Uhr	Fotofreunde Rödelheim, 1. und 3. Dienstag im Monat
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Rödelheim Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen
	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga für Männer Kosten: 15 € / Std.
Mittwochs	14:00 – 17:00 Uhr	Aktivclub Rödelheim Kosten: 6 € / Monat
	15:00 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde des Schutzmanns
	16:00 – 18:00 Uhr	VdK Cafékatsch, monatlich
Donnerstags	09:30 – 11:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen Kosten: 12 € monatlich
	14:00 – 17:00 Uhr	Schach und Rummikub
Freitags	14:00 – 17:00 Uhr	Mahjong
	14:30 – 17:00 Uhr	Rommé



Begegnungs- & Servicezentrum Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7
60489 Frankfurt am Main

Leitung

Sascha Brenninger
Telefon: 069 299 807 2225
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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