



**Programm
Juli –
September
2026**

Aktiv in der Senioren-Initiative Höchst



**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 Senioren-Initiative-Höchst** 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



Lotsensprechzeit

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden? Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen rund um die Themen Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit Pflege, Vorsorge und behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Wir informieren, helfen weiter und vermitteln an die richtige Stelle.

! *Termine nach Vereinbarung*



Montags | 09:45 – 10:30 Uhr

Senioren-Wassergymnastik im Flachwasser

In Kooperation mit dem Hallenbad Höchst

Anmeldung bitte direkt im Hallenbad unter 069 271 089 14 00.

Auch weitere Infos erhalten Sie dort.

Kosten: 30 € für 5-wöchigen Kurs

Treffpunkt: Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



Montags | 11:00 – 11:45 Uhr

Senioren Aqua Fit im Tiefwasser

In Kooperation mit dem Hallenbad Höchst

Anmeldung bitte direkt im Hallenbad unter 069 271 089 14 00.

Auch weitere Infos erhalten Sie dort.

Kosten: 30 € für 5-wöchigen Kurs

Treffpunkt: Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



Montags | 14:00 – 16:00 Uhr

Alle neuen mit der SIH – Kegeln am Südbahnhof

Machen Sie mit bei der fröhlichen Kegelrunde! Jürgen Strauß hat eine gepflegte Bahn gefunden, die auch sehr verkehrsgünstig gelegen ist.

Bei Fragen können Sie sich direkt an ihn wenden. Günstige Getränke

können vor Ort erworben werden. Die Bahnmiete von 18 € für 2 Std. zahlen alle Kegler anteilig.

Kosten: RMV, Bahnmiete und Getränke sind selbst zu tragen.

**Treffpunkt: Südbahnhof Frankfurt, Hedderichstr. 51 – 53,
60594 Frankfurt**

Kontakt: Jürgen Strauß, 0162 72 23 756, jue.strauss@t-online.de

! *Wer mit anderen gemeinsam von Höchst zum Südbahnhof fahren möchte, findet sich bitte jeweils um 13:15 auf Gleis 2 ein. 14-täglich*



Montags | 14:00 – 16:00 Uhr

Theaterprobe der „Höchster Silberdisteln“

Die Theatergruppe der SIH verfügt über ein Repertoire aus Liedern, Sketchen und Gedichten und tritt im Rhein-Main-Gebiet auf. Zur Zeit findet die Probe nur nach Absprache statt. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Angelika Schmidt unter 06171 586 207.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.

**Kontakt: Angelika Schmidt, 06171 586 207,
marie-angelika.schmidt@t-online.de**



Dienstags | 13:00 Uhr

Wandern in der Umgebung

Nach Absprache mit Alfred Gerl, Tel. 06196 750158. Die Gruppe versammelt sich an einem vereinbarten Treffpunkt und wandert in gemäßigttem Tempo, je nach Kondition der Mitglieder*innen. Nach Möglichkeit mit Einkehr.

Kosten für Einkehr ist selbst zu zahlen.

Kontakt: Alfred Gerl, 06196 750 158, alfred.gerl@gmx.de



Dienstags | 15:00 Uhr

Die schnellste Sportart der Welt im Garten der SIH

NEU!

Tischtennis schult die Koordination und Reflexe, stärkt das Herz-Kreislauf-System und schont die Gelenke. Zudem fördert der Sport nachweislich die Gehirnaktivität, beugt Stürzen vor und kann den neuronalen Abbau im Alter verlangsamen. Machen Sie mit!

Kosten: 1 € je Nachmittag und Getränkekosten

! Schläger und Bälle sind vorhanden.



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

In Bewegung bleiben auch im Alter

Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung halten wir unsere Gelenke fit, stärken unsere Muskulatur und trainieren Gleichgewicht und Koordination. Wir üben vorwiegend am und auf dem Stuhl. Der Kurs umfasst 10 Einheiten. Sie können in den laufenden Kurs einsteigen.

Kosten: Kurs über 10 Stunden 40 €



Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativgruppe

Gemeinsam wird gestrickt, gehäkelt und gequatscht. Unsere Kreationen verkaufen wir z. B. auf dem Höchster Weihnachtsmarkt und bei Presse / Tabak Krämer.



Donnerstags | 10:00 – 11:15 Uhr

Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden

Mit der Yogalehrerin Margarete Berghoff. Der Wegfall des Kurses „Yoga auf der Matte“ bietet Gelegenheit einen weiteren Kurs „Yoga auf dem Stuhl“ anzubieten. Details bitte direkt bei Frau Berghoff erfragen: 0177 2734630.

Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €



Dienstags und Donnerstags | 14:30 – 17:30 Uhr

Boule im Garten oder in den Räumen der SIH

Wir spielen nur bei Regen drinnen. In der warmen Jahreszeit wird auch die Tischtennisplatte aufgebaut. Die Gruppe verabredet sich auch zu anderen Aktivitäten an sonstigen Tagen. Wegen der hohen Nachfrage wird jetzt auch um 10 Uhr dienstags und donnerstags nach Vereinbarung geboult.

Kosten: 1 € je Nachmittag + GetränkKosten



Donnerstags | 15:30 – 17:30 Uhr

Freie Zeichengruppe

Die Gruppe trifft sich 14-täglich und in Eigenregie. Das Angebot richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zeichenblock und Stifte sind selbst mitzubringen. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Monika Troglauer unter 069 357 077.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Offener Spieletreff

Wir spielen alle zwei Wochen, wonach das Herz begehrt. Derzeit Rummykub, Canasta und Rommé.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.

⚠ 14-täglich



Freitags | 14:30 – 16:00 Uhr

Singkreis

Alle zwei Wochen trifft sich eine Runde begeisterter Sängerinnen unter der Anleitung und musikalischen Begleitung von Lotar Raatz. Gerne können Interessierte dazustoßen.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.

⚠ 14-täglich



Mi., 01.07. | 15:00 Uhr | Anmeldung bis 30.06.

„Die reichste Frau der Welt“ im Filmforum Höchst
In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Wir schauen gemeinsam die aktuelle belgisch/französische Tragikomödie. Der Film erzählt die Geschichte der Milliardärin und Kosmetik-Erbin Marianne Farrère (brillant gespielt von Isabelle Huppert). Anschließend wollen wir in die Wunderbar gehen. Bitte melden Sie sich dazu zwecks Tischreservierung an.

Kosten: 8 €, 6 € für Schwerbehinderte oder Inhaber*innen einer Ehrenamtskarte, 4 € für Frankfurt-Pass-Inhaber*innen; Treffpunkt: Emmerich-Josef-Str. 46 a, 65929 Frankfurt am Main



Mi., 08.07. | 14:30 – 16:30 Uhr

„Meine Musik“ – mit Dieter Schmitt

Neue musikinteressierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen! Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 09.07. | 10:00 Uhr

Radtour zum Alten Bahnhof Heusenstamm – ca. 50 km

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Ufer





Do., 09.07.

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen und gemeinsam essen! Treffpunkt und Uhrzeit erfahren Sie bei Doris Stemmler (0170 521 0093) oder Rolf Schmidt (069 3904 3302). Bitte zwecks Tischreservierung bei einer der beiden Personen anmelden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Di., 14.07. | 11:00 Uhr

Kleine Radtour zum Arboretum nach Schwalbach – ca. 20 km

Eine Einkehr zum Mittagessen ist geplant. Bitte melden Sie sich zwecks Reservierung in der SIH an.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: SIH



Mi., 15.07. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 07.07.

Sommerfest im herrlichen Garten der SIH

Wir feiern ein buntes Fest in unserem Garten und gerne auch mit Ihnen! Es erwartet Sie ein buntes Programm und Kulinarisches von Kaffee und Kuchen bis Leckereien vom Grill und kalten Getränken. Gemäß unserem Motto „Gut behütet“ bitten wir um eine fantasievolle Kopfbedeckung. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Geschirr und Besteck mit.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie bis zum Grillen um 18 Uhr bleiben werden.



Mo., 20.07. | 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt mit Marianne Ockenga

Nach einem von der Leiterin oder der Gruppe vorgegebenen Thema werden nach der Methode des spontanen Schreibens Geschichten aufs Papier gebracht. Der fertige Text wird nicht bewertet, aber er wird im Regelfall in der Gruppe vorgelesen. Oft ergeben sich daraus bereichernde Gespräche und es wird viel gelacht.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.



Mi., 22.07. | 12:45 Uhr | Anmeldung bis 15.07.

NEU!

Besuch der Ausstellung „Vogelperspektiven“ im Sinclairhaus in Bad Homburg

Seit jeher üben Vögel mit ihren besonderen Fähigkeiten eine große Faszination auf uns Menschen aus. Die Ausstellung geht dieser Begeisterung für Vögel in der zeitgenössischen Kunst nach – von der Nachtigall bis zur Stadttaube. Wir fahren mit S-Bahn und Bus nach Bad Homburg. Nach dem Museumsbesuch kehren wir noch in ein Café in der Nähe ein.

Kosten: 3 € Gebühr, evtl. Einkehr- und Fahrtkosten

Treffpunkt: 12:50 Uhr Bahnhofshalle Höchst

Buchungsnr.: 44152-09-2026



Do., 23.07. | 10:00 Uhr

Radtour in der Taunusregion – ca. 45 km

Treffpunkt: SIH

! Bitte beachten Sie, dass fast alle Mitfahrenden ein E-Bike benutzen.



Mi., 05.08. | 14:30 – 16:30 Uhr

„Meine Musik“ – mit Dieter Schmitt

Neue musikinteressierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen! Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 06.08. | 10:00 Uhr

Radtour zum Frankfurter Lohrberg – ca. 45 km

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: Wörthspitze



Di., 11.08. | 10:00 Uhr

Kleine Radtour nach Rüsselsheim – ca. 32 km

Bernd Renker führt Sie auf ebener, bequemer Strecke.

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Seite



Mi., 12.08. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 10.08.

NEU!

Reihe: Höchst erleben! – Besuch der Ausstellung Höchst erzählt!

Im Sommer 2027 öffnet das Museum im Bolongaropalast seine Türen. Der Westen Frankfurts erhält damit ein eigenes Museum, gleichzeitig entsteht ein vielfältiges und partizipatives kulturelles Zentrum. Die Sonderausstellung im Stadtlabor gibt einen Vorgeschmack auf das künftige Museum. Im Anschluss wollen wir noch in ein Café einkehren.

Kosten: Eintritt 1-8 €, je nach Ermäßigung, RMV und Einkehr

**Treffpunkt: 13:45 Bahnhofshalle Höchst oder
14:30 Uhr Eingangsbereich Museum**



Do., 13.08.

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen und gemeinsam essen! Treffpunkt und Uhrzeit erfahren Sie bei Doris Stemmler (0170 521 0093) oder Rolf Schmidt (069 3904 3302). Bitte zwecks Tischreservierung bei einer der beiden Personen anmelden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Di., 18.08. | 09:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 13.08.

NEU!

Wandern mit Kultur

Bernd Renker nimmt Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln mit nach Kronberg-Süd. Dort ist ein Besuch der Braun-Sammlung geplant. Anschließend wird 5 km durch Wald und Kulturlandschaft nach Bad Soden gewandert. Gegen 13 Uhr genießen Sie das Mittagsangebot in Gustav's Brasserie. Rückfahrt ab Bad Soden.

Kosten: 3 € Eintritt, RMV und Einkehr

Treffpunkt: 9:30 Uhr, Bahnhofshalle Höchst



Mi., 19.08. | 17:00 Uhr | Anmeldung bis 12.08.

White Dinner im Garten der Senioren-Initiative Höchst

Holen Sie Ihre weiße Kleidung aus dem Schrank, packen Sie Geschirr, Besteck und kulinarische Köstlichkeiten fürs Büfett ein und kommen Sie in die SIH! Hier sind im Garten die weißen Tafeln vorbereitet und Getränke stehen kalt. Für musikalische Untermalung ist gesorgt.

Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Kosten: 5 € Getränkepauschale



Do., 20.08. | 10:00 Uhr

Radtour zur Gaststätte Eisgrub-Bräu in Mainz – ca. 60 km

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Seite



Mi., 26.08. | 09:45 Uhr | Anmeldung bis 24.08.

Wandern mit andern – Auf geht's zum 3-Burgen-Weg

Der schöne, zwölf Kilometer lange Rundweg verbindet die Burgen in Kronberg, Königstein und Falkenstein. Auf den Spuren des Mittelalters geht es vorbei an schönen Aussichtspunkten und vielen historisch bedeutsamen Orten. 280 Höhenmeter sind zu bewältigen, das Tempo ist moderat. Eine Mittagseinkehr ist geplant.

Kosten: RMV + Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst, 9:45 Uhr

Teilnehmer*innen: 12

⚠ Achtung: Wir laufen zum Teil schmale Pfade auf felsigem Untergrund.

NEU!



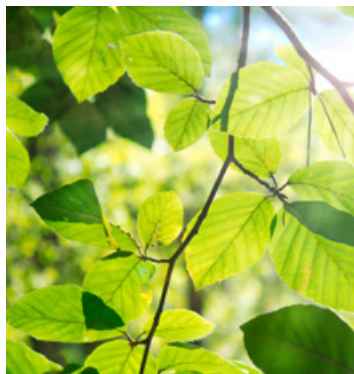
Mi., 02.09. | 15:00 Uhr

Überraschungsfilm im Filmforum Höchst Filmforum Höchst

Der Spielplan für den September liegt zur Drucklegung noch nicht fest. Der gezeigte Film wird rechtzeitig bekanntgegeben. Im Anschluss treffen wir uns zu einem Plausch in der Wunderbar. Bitte melden Sie sich an wenn Sie mit in die Wunderbar gehen möchten, damit ausreichend Plätze reserviert werden können.

Kosten: 8 €, 6 € für Schwerbehinderte oder Inhaber*innen einer Ehrenamts card, 4 € für Frankfurt-Pass-Inhaber*innen; Treffpunkt: Emmerich-Josef-Str. 46 a, 65929 Frankfurt

Mit dem
**Frankfurt
Pass**
günstiger



Do., 03.09. | 10:00 Uhr

Radtour zum Laupus-Hof nach Bad Vilbel – ca. 50 km

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: Wörthspitze



Di., 08.09. | 11:00 Uhr

Kleine Radtour zum Landgasthof Rote Mühle nach Bad Soden – ca. 22 km

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: SIH



Mi., 09.09. | 12:30 Uhr | Anmeldung bis 01.09.

Flammkuchen und Federweißer

Wir servieren vielfältige Flammkuchen, vegetarisch oder fleischhaltig, immer ofenfrisch auf den Tisch. Zusammen mit einem Federweißer aus der Region schmeckt das wunderbar!

**Kosten: 7 € inkl. ein Glas Federweißer und Wasser
(zu zahlen bis Anmeldeschluss)**

Teilnehmer*innen: 20; Buchungsnr.: 44152-08-2026

NEU!



Do., 10.09.

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen und gemeinsam essen! Treffpunkt und Uhrzeit erfahren Sie bei Doris Stemmler (0170 521 0093) oder Rolf Schmidt (069 3904 3302). Bitte zwecks Tischreservierung bei einer der beiden Personen anmelden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Di., 15.09. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 13.09.

Zoom-Treffen der Gruppe „Rund ums Buch“

Eine offene Gruppe Menschen aus ganz Frankfurt. Wir kommen über die Plattform ZOOM zusammen und sprechen über Bücher, die uns besonders begeistert haben. Jeder, kann, muss aber nicht ein Buch vorstellen. Der Link wird bei der Anmeldung verschickt.



Mi., 16.09. | 14:30 – 16:30 Uhr

„Meine Musik“ – mit Dieter Schmitt

Neue musikinteressierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen! Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 17.09. | 10:00 Uhr

Radtour zum Brauhaus Castel, Mainz-Kastel, ca. 50 km

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: SIH



Mo., 21.09. | 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt mit Marianne Ockenga

Nach einem von der Leiterin oder der Gruppe vorgegebenen Thema werden nach der Methode des spontanen Schreibens Geschichten aufs Papier gebracht. Der fertige Text wird nicht bewertet, aber er wird im Regelfall in der Gruppe vorgelesen. Oft ergeben sich daraus bereichernde Gespräche und es wird viel gelacht.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.



Di., 22.09. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 17.09.

„Alle wollen alt werden, niemand will es sein. Ist das nicht absurd?“

Szenische Lesung mit Bildern und Musik, die nicht der Reihenfolge des Buches entspricht, sondern in lockerer Folge die Schwerpunkte des Bestsellers des Jahres 2024 „Altern“ im O-Ton Heidenreich extrahiert. Elke Heidenreich provoziert, ist alles andere als einfach und hat auch nicht immer recht.

Kosten: 5 € inkl. Pausensnack. Bitte bis zum Anmeldeschluss bezahlen.

Buchungsnr.: 44152-07-2026



Mi., 23.09. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

NEU!

Was ich schon immer über Kryptowährungen, Bitcoin und den digitalen Euro wissen wollte ...

Dennis Pfaff, Leiter der Filiale Höchst der Volksbank Rhein/Main, informiert Sie gemeinsam mit seinem Kollegen Stefano Tramontana, zu diesem spannenden Thema. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Vortrag und die Gelegenheit, den Experten viele Fragen zu stellen.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 26.09. | 12:00 Uhr

14. Internationales Suppenfest – die SIH macht mit! In Kooperation mit „Der Bunte Tisch – Höchst miteinander“

Die SIH beteiligt sich mit einer hausgemachten Lieblingssuppe an diesem bunten Höchster Fest. Wer möglichst viele Suppen für 5 € probieren möchte, kommt am besten pünktlich um 12 Uhr. Im Anschluss kann noch selbstgebackener Kuchen erworben werden.

Treffpunkt: Dalbergkreisel, 65929 Frankfurt



Di., 29.09. | 09:45 – 15:00 Uhr

Bad Homburg erleben – Führung durch den Kurpark

NEU!

Der Bad Homburger Kurpark ist mit über 40 Hektar eine der größten und schönsten Kurparklandschaften Deutschlands. Wir zeigen Ihnen die schönsten Orte dieser einmaligen Gartenlandschaft innerhalb einer ca. 90-minütigen Führung. Etwa gegen 13 Uhr kehren wir zu einem gemeinsamen Mittagessen in einem nahegelegenen Restaurant ein.

Kosten: RMV und Einkehr

Treffpunkt: 9:50 Uhr Bahnhofshalle Höchst

⚠️ Wir fahren mit der S-Bahn nach Bad Homburg, je nach Gruppenzusammensetzung nehmen wir zum Kurpark den Bus.





Mi., 30.09. | 12:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 23.09.

NEU!

Ausflug in den Wetterpark Offenbach – Wetter hautnah erleben

Entdecken Sie spannende Phänomene rund um Klima, Wind und Wetter bei einer abwechslungsreichen Führung (90 Minuten) durch den Wetterpark. Erleben Sie anschauliche Experimente, interessante Einblicke und faszinierende Fakten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, zu welchem Treffpunkt Sie kommen.

**Kosten: 7 € Führungsgebühr (bis Anmeldeschluss zu zahlen),
RMV und Einkehr**

**Treffpunkt: 12:30 Uhr Bahnhofhalle Höchst oder
13:50 Uhr Terrasse des Besucherzentrums, Am Wetterpark 15,
63071 Offenbach**

Teilnehmer*innen: 19; Buchungsnr.: 44152-10-2026

! Die Führung findet bei jedem Wetter statt.



Rikscha-Fahrer:innen gesucht: Schenken Sie Menschen (Fahrrad-)Freude ...

... und unternehmen Sie mit der **elektrisch unterstützten Rikscha** und ein bis zwei Passagieren Ausfahrten am Main entlang.

Neue Pilot:innen erhalten eine Einweisung zum korrekten Umgang mit Rikscha und Passagieren und gewinnen mit Trainingsfahrten Sicherheit.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

Tel.: 069 299 807 2216



**Begegnungs- & Servicezentrum
Fechenheim**

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main

Leitung
Naoual Alyarrudi



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:45 – 10:30 Uhr	Senioren-Wassergymnastik im Flachwasser Kosten: 30 € für 5-wöchigen Kurs
	11:00 – 11:45 Uhr	Senioren Aqua Fit im Tiefwasser Kosten: 30 € für 5-wöchigen Kurs
	14:00 – 16:00 Uhr	Alle neune mit der SIH – Kegeln am Südbahnhof Kosten: RMV, Bahnmieta, 14 täglich
Dienstags	14:00 – 16:00 Uhr	Theaterprobe der „Höchster Silberdisteln“, <i>nach Absprache</i>
	13:00 Uhr	Wandern in der Umgebung
Mittwochs	14:30 – 17:30 Uhr	Boule im Garten oder in den Räumen der SIH Kosten: 1 € je Nachmittag
	10:00 – 11:00 Uhr	In Bewegung bleiben auch im Alter Kosten: Kurs über 10 Stunden 40 €
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativgruppe
	10:00 – 11:15 Uhr	Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €
	14:30 – 17:30 Uhr	Boule im Garten oder in den Räumen der SIH Kosten: 1 € je Nachmittag
	15:30 – 17:30 Uhr	Freie Zeichengruppe, <i>14-tätlich</i>
Freitags	14:00 – 17:00 Uhr	Offener Spieletreff, <i>14-tätlich</i>
	14:30 – 16:00 Uhr	Singkreis, <i>14-tätlich</i>

Das SIH-Büro ist vom 24.07. bis 09.08. nicht geöffnet. Alle Gruppen und Veranstaltungen finden wie ausgeschrieben statt.

Begegnungs- & Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstr. 44
65929 Frankfurt am Main

Leitung

Ute Brink-Geenen
Telefon: 069 299 807 2221
ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



Büro-
Öffnungszeiten
Montag –
Donnerstag
10 – 13 Uhr

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