



**Programm  
Juli –  
September  
2026**

# **Aktiv in Sachsenhausen West/Riedhof**



**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 SachsenhausenWest/Riedhof** 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 SEPTEMBER

---



**Montags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Riedhof**

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm. Wir freuen uns über Ihren Besuch. Jeder ist herzlich willkommen.

**Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen**

---



**Dienstags | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Gehirnjogging**

**Kosten: 2,50 € pro Stunde**

---



**Dienstags | 15:00 – 16:00 Uhr**

### **Tanzkurs: Paartanz**

Zusammen mit unserer Tanzlehrerin Waltraut Kruse erfahren Sie viel über die Welt der Standard- und Lateinamerikanischen-Tänze. Außerdem werden Discofox und Salsa vermittelt. Wir freuen uns, wenn auch Sie dabei sind!

**Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P**

**! Start nach Sommerpause am 01.09.**

---



**Dienstags | 16:15 – 17:00 Uhr**

### **Ballroom-Line Dance**

Beim Ballroom Line Dance tanzen wir, ohne Partner\*in, in Reihen neben und hintereinander, Standard- und Lateinamerikanischen-Tänze. Einfach mal vorbeischaun und mitmachen.

**Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P**

**! Start nach Sommerpause ab 01.09.**

---



**Mittwochs | 10:00 – 12:00 Uhr**

### **Lotsenbüro**

Was ist los bei uns im Stadtteil? Wie kann ich mich einbringen und beteiligen? Wo bekomme ich Hilfe und Information? Wir finden Antworten und bieten eine gute Beratung und individuelle Lösungen. Nutzen Sie unsere Anlaufstelle.



**Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Tanzcafé**

Tanzen macht Spaß und gute Laune! Tanzen ist gut für die Beweglichkeit, die Koordination und fördert die Geselligkeit. Hier spielen jeden Mittwoch unterschiedliche Musiker live. Hier wird zu aktuellen Hits, zu Oldies oder Rock-Pop-Klassikern getanzt. Kommen Sie vorbei, ganz egal ob Sie allein, mit Partner oder Partnerin kommen – hier tanzt wirklich jeder mit!

**Kosten: Eintritt 5 €, Kosten für Speise und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr**

### **Sitz-Yoga**

Wenn Sie meinen, Sie wären zu steif, zu alt, zu krank oder zu schwer, dann gilt das alles nicht bei der Stuhl – Yoga. Hier können Sie auch sitzen. Die Übungen kräftigen Muskelgruppen, vermindern Rückenschmerzen und fördern die Beweglichkeit. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus – es wird Spaß machen!

**Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 60 €**



**Freitags | 13:30 – 15:00 Uhr**

### **Sprachcafé Deutsch**

Zu unserem Sprachcafé laden wir besonders unsere ukrainischsprachigen Gäste herzlich ein, in entspannter und vertrauter Atmosphäre bei einer Tasse Tee ihre Deutschkenntnisse zu verbessern. Kursleiterin Zhanna steht Ihnen dabei mit hilfreichen Tipps und Unterstützung zur Seite.

Особливо запрошуємо наших україномовних гостей до нашої мовної кав'ярні, щоб у невимушеній та рідній атмосфері за чашкою чаю покращити знання німецької мови. Керівник курсу Жанна буде поруч, щоб дати вам корисні поради та підтримати.

**Kosten: 2,50 €**



**Freitags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff für ukrainischsprachige Senior\*innen**

Der unterhaltsame Nachmittag für ukrainisch sprachige Senior\*innen! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm, sowie Deutschkurse, Ausflüge und Spiele. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Розважальні зустрічі для старших українок \*ців! Кава з солодощами з 15:00 години та корисна і цікава програма, що включає курс німецької для початкового рівня, подорожі та ігри. Ми раді кожній та кожному з вас

**Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen**



Do., 09.07. | 15:00 – 17:15 Uhr

### **Treffpunkt Kino 65plus**

**Deutsches Filminstitut & Filmmuseum**

Treffpunkt Kino 65plus lädt zu einem entspannten Kinonachmittag ein. Gezeigt werden ausgewählte Filmklassiker mit einer kurzen Einführung. In gemütlicher Atmosphäre können die Besucher\*innen den Nachmittag bei einem Glas Sekt oder Orangensaft beginnen und sich auf das gemeinsame Filmerlebnis einstellen.

**Kosten: 9 € (inkl. Getränk), ermäßigt 5 €**

**Treffpunkt um 14:30 Uhr: DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum, Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt am Main**

**! Nächster Termin: 10.09.2026**

**Anmeldung unter 069 961 2200 oder unter 069 299 807 2211**



Do., 16.07. | 16:00 – 17:15 Uhr

### **Sprachcafé Englisch**

Lust auf Englisch bei Kaffee, Tee und Musik? Plaudern, lachen, englische Songs singen und neue Leute kennenlernen – spielerisch Englisch üben, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene!

**Kosten: 8 Einheiten 60 € inkl. Kaffee oder Tee**



Mi., 29.07. | 14:00 – 18:00 Uhr

### **Schwarz-Weiß-Party**

Die Schwarz-Weiß-Party lädt zu einem stilvollen Abend voller Kontraste ein. In eleganter Kleidung in Schwarz und Weiß genießen die Gäste Musik, Tanz und besondere Atmosphäre. Ein abwechslungsreiches Programm, gute Stimmung und gemeinsames Feiern stehen im Mittelpunkt.

**Kosten: Eintritt 7 € Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Do., 30.07. | 14:00 – 15:30 Uhr

### **Literaturkreis – Worte öffnen Welten. Wir lesen weiter**

Ausgewählte Romanausschnitte aus „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg ...“ von Jonas Jonasson laden zum Zuhören, Schmunzeln und Entdecken ein. Erleben Sie eine humorvolle Geschichte voller überraschender Wendungen. Karolin Röcker gestaltet eine abwechslungsreiche Lesung und den Nachmittag.

**Kosten: 5 € inkl. Kaffee**



**Do., 30.07. | 15:30 – 17:30 Uhr**

### **Reparaturatelier – Geht nicht? Gibt's nicht!**

Das Bügeleisen nur als Briefbeschwerer? Die Stehlampe als Garderobenständer? Ab in den Müll und Neukauf? Auf keinen Fall! Jeden letzten Donnerstag im Monat kümmert sich Oleh Palii um defekte elektrische und mechanische Geräte. Nachhaltig und kostenlos.

⚠ **Weiter Termine sind: 27.08., 24.09.**



**Mo., 03.08. | 11:15 – 12:45 Uhr**

### **Hatha Yoga- Prävention Kurs 65+**

Die in diesem Kurs vorgestellte Übungsreihe lädt Anfänger dazu ein, die Grundprinzipien des Hatha Yoga zu erfahren. Die Übungen fördern Entspannung und Kräftigung der Muskulatur sowie die Beweglichkeit. Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Bitte informieren Sie sich vorab. **Kosten: 98 € pro 8 Einheiten**



**Sa., 08.08. | 12:00 – 15:00 Uhr**

### **Samstags-Schachclub für Anfänger und Fortgeschrittene**

Schach verbindet, lehrt und begeistert, denn Schach ist alles zugleich: Kunst, Wissenschaft und Sport! (nach Anatoly Karpov). Schauen Sie doch einfach in unserem Samstags-Schachclub vorbei, und spielen Sie eine Runde Schach mit uns unter der Anleitung von Mykola Khitsko.

⚠ **Weitere Termine: 08.08., 22.08., 05.09., 19.09.**



**Sa., 08.08. | 16:00 – 17:00 Uhr**

### **Line Dance für alle. „Lucky Legs“ sucht neue Mitglieder!**

Sind Sie passionierter Tänzer oder möchten Sie Line Dance erlernen? Dann sind Sie herzlich willkommen in unsere Trainingsgruppe „Lucky Legs“! Eins ist klar: Männer sind auch herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie! **Kosten: 3 €**

⚠ **Weitere Termine sind am: 22.08., 05.09., 19.09.**



Do., 03.09. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 28.08.

NEU!

### **sulumeé by Susanne Schroder**

Ab September lädt Susanne zu einem Schnupperkurs mit einer wohl-tuenden Entspannungsstunde ein. Mit Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Qigong, Atemübungen und Traumreisen fördern Sie Ruhe, Gelassenheit und neues Wohlbefinden.

**Kosten: 5er Schnupperkarte, 60 €**

! **Anmeldung [www.sulume.de](http://www.sulume.de), Tel. 0155 635 326 54**



Do., 17.09. | 14:00 – 18:00 Uhr

### **„Wie kommt der Apfel in die Flasche?“**

Erleben Sie eine spannende Führung durch die traditionsreiche Kelterei Possmann und entdecken Sie, wie aus frischen Äpfeln köstlicher Saft und Apfelwein entstehen. Freuen Sie sich auf interessante Einblicke, regionale Traditionen und eine Verkostung. Im Anschluss gemeinsames Essen in der „Frankfurter Apfelwein Botschaft“.

**Kosten: Führung inkl. Verkostung 15 € p.Person**

**Treffpunkt: 14:00 Uhr an der Hauptwache, neben der GALERIA (Zeil 116 – 126), Frankfurt. Bitte seid pünktlich vor Ort.**

! **Auf Wunsch gemeinsames Essen in der Frankfurter Apfelwein Botschaft. Die Besichtigung ist nicht für Personen mit einer Gehbehinderung, Rollatoren oder Kinderwagen geeignet.**



Do., 24.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 20.07.

### **Königswahlen in Frankfurt: Ein Blick ins Mittelalter**

Frankfurt ist ein bedeutender Schauplatz deutscher Geschichte: Seit dem Mittelalter wurden hier römisch-deutsche Könige gewählt. Meist herrschte Einigkeit, doch es kam auch zu Konflikten und Doppelwahlen. Der Vortrag beleuchtet diese bewegten Zeiten.

**Kosten: 5 €**



Mo., 28.09. | 14:00 – 17:00 Uhr

### **Schuh Residenz**

Bequeme Schuhe für anspruchsvolle Füße! In dem mobilen Schuhfach-geschäft wird direkt in unsere Einrichtung 600 Bequem- und Spezialschuhe bekannter Hersteller präsentiert! Kaffee und Kuchen darf dabei natürlich nicht fehlen!

**Kosten für Kaffee und Kuchen sowie für die Schuhe sind selbst zu tragen.**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Riedhof <b>Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen</b>
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Gehirnjogging <b>Kosten: 2,50 € pro Stunde</b>
	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>	Tanzkurs: Paartanz <b>Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P</b>
	<b>16:15 – 17:00 Uhr</b>	Ballroom-Line Dance <b>Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Tanzcafé <b>Kosten: Eintritt 5 €</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>09:00 – 10:00 Uhr</b>	Sitz-Yoga <b>Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 60 €</b>
	<b>10:15 – 11:15 Uhr</b>	Sitz-Yoga <b>Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 60 €</b>
<b>Freitags</b>	<b>13:30 – 15:00 Uhr</b>	Sprachcafé Deutsch <b>Kosten: 2,50 €</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff für ukrainischsprachige Senior*innen <b>Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen</b>

## Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen West – Riedhof

Mörfelder Landstraße 210  
60598 Frankfurt am Main

### Leitung

Alena Laufer

Telefon: 069 299 807 2211

alena.laufer@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



**Cafeteria**  
Montag –  
Donnerstag  
12:00 Uhr bis  
16:00 Uhr

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