



**Programm  
Juli –  
September  
2026**

# **Aktiv in Ginnheim**



**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 **Begegnungszentrum Ginnheim** 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 | 10:30 – 12:00 Uhr**

**VHS-Kurs: Englisch B1.1. 60+**

**VHS**

Kursnummer 7142-58 Nord (14.09. – 18.01., 15 x, Kosten 144 €).

Leitung: Alka Popat Alle Angaben ohne Gewähr! Bitte direkt bei VHS anfragen!

**Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 212 715 01, vhs@frankfurt.de**

**NEU!**



**Montags | 14:00 – 15:00 Uhr | Bitte anmelden!**

**Gedächtnistraining**

Mit Freude abwechslungsreiche Aufgaben lösen.

**Kosten: 3 €**

**! Keine Termine: 27.07., 24.08., 28.09.**



**Montags | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!**

**Offene Gartenzeit – „ZusammenWachsen“**

ZusammenWachsen: Gemeinsam mit und für Nachbarn die Hochbeete im Innenhofbereich pflegen und bunt bepflanzen. Auf Wunsch können Sie gern (eine) eigene Blume(n) mitbringen und einpflanzen. Dankeschön!



**Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr**

**Leichtes Fitnessstraining für Männer ab 70**

Das Angebot ist für jedermann geeignet. Ziel ist, die eigene Fitness zu erhalten und (weiter) auszubauen. Gemeinsam – Bewegung mit Freude und Leichtigkeit. Ein Einstieg ist jederzeit mit einer kostenfreien Probe-stunde möglich.

**Kosten: Bitte beim Kursleiter erfragen!**

**Kontakt: Denis Bambusek, 0179 5071336**



**Mittwochs | 09:30 – 10:30 Uhr**

**VHS-Kurs: Gymnastik auf dem Stuhl 60+**

Kursnummer 7134-32 Nord (12.08. – 16.12., 19 x, Kosten bei VHS erfragen!).

Leitung: Petra Heller Alle Angaben ohne Gewähr! Bitte direkt bei VHS anfragen!

**Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 212 715 01, vhs@frankfurt.de**

**NEU!**



**Mittwochs | 10:30 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!**

### **Lotsenbüro**

Das für Sie richtige Ehrenamt oder die passende Anlaufstelle für spezielle Fragen und Anliegen – wir helfen Ihnen gerne weiter! Vertraulich und persönlich! Bitte vereinbaren Sie einen Termin!



**Mittwochs | 10:45 – 11:45 Uhr**

### **VHS-Kurs: Rückenfit und Mobilisation 60+**

Ein effektives Training, mit dem Sie gezielt die Rückenmuskulatur stärken, Verspannungen lösen und Ihre Beweglichkeit verbessern können. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Kursnummer 7133-4 Nord (26.08. – 07.10., 7 x, 45 €). Leitung: Petra Heller  
Alle Angaben ohne Gewähr! Bitte direkt bei VHS anfragen!

**Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 212 715 01, vhs@frankfurt.de**

**NEU!**



**Mittwochs | 13:00 – 14:30 Uhr**

### **VHS-Kurs: Hatha Yoga 60+**

Kursnummer 7130-08 Nord (19.08. – 16.12., 13 x, Kosten bei VHS erfragen!).  
Leitung: Nicole Kettenring Alle Angaben ohne Gewähr! Bitte direkt bei VHS anfragen!

**Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 212 715 01, vhs@frankfurt.de**

**NEU!**



**Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr | Bitte anmelden!**

### **Gedächtnistraining**

Mit Freude abwechslungsreiche Aufgaben lösen.

**Kosten: 4 €**

**! Keine Termin am 30.07., 13.08., 27.08., 10.09.**



**Donnerstags | 11:30 – 12:30 Uhr**

**Anmeldung bis einen Tag vorher!**

### **Offene Polizeisprechstunde**

Schutzfrau vom 12. Polizeirevier vor Ort : Die neue Sprechzeit wird bekanntgegeben!

**Kontakt: Alina Günther, 069 755 112 00**

**! Neue Sprechzeit für neue Kollegin der Polizei. Danke!  
Immer ungerade KW.**

**NEU!**



**Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!**

### **Aktivclub Ginnheim**

Abwechslungsreiche Treffen in geselliger Runde. Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie gern auf Nachfrage! Bitte beachten Sie, dass Zeiten und Treffpunkte abweichen können!

**Kosten: 8 € monatlich**



**Do., 02.07. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!**

### **Aktivclub Ginnheim: Stammtisch**

Die Mitglieder des Aktivclubs Ginnheim treffen sich zum gemütlichen Beisammensein im Café „Extrablatt“ (Bockenheimer Warte) zum Mittagstisch bzw. zur Kaffeezeit und genießen in schöner Atmosphäre bei heiteren Gesprächen leckere Gaumenfreuden. Auf Wunsch kleiner Spaziergang nach der Kaffeezeit möglich.

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



**Di., 07.07. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 06.07.**

### **Klassisches Sommerkonzert der Superlative**

Freuen Sie sich auf ein besonderes musikalisches Erlebnis der Gruppe „Vier Freunde“: Eine Reise durch Europa mit zwei stimmungswaltigen, international erfahrenen Musikern und einem erstklassigen Pianisten. Irene Knab führt unterhaltsam durch das Programm.

**Kosten: Eintritt 10 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**

**! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**

# Einfach mal reinschnuppern? Leicht gemacht!

Sie haben Interesse an einem der nebenstehenden Kurse?  
Dann melden Sie sich einfach hier zum reinschnuppern im Juli:

**Katrin Koch**  
Tel: 069 299 807 2227

- » Bauchtanzkurs für Seniorinnen im Sitzen
- » Bauchtanzkurs für Seniorinnen im Stehen
- » Französischkurs für AnfängerInnen
- » Kurs für Biographiearbeit
- » Trommelworkshop Djembe
- » Gemeinsamen Kochen
- » Tanz-Café



**Do., 09.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!**

### **Aktivclub Ginnheim: Eiskaffee trifft fruchtigen Eisbecher**

Gemeinsam genießen wir fröhlich die warme Jahreszeit mit frischem Kaffee, kühlen Getränken und einer Menge Eis ... aber bitte mit Sahne!

**Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**



**Di., 14.07. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!**

### **Blumen-Bingo!**

In fröhlicher Runde spielen wir gemeinsam „Bingo!“ und trainieren ganz nebenbei unsere geistige Beweglichkeit. Bei jedem „Bingo!“ gibt es eine schöne Blume zu gewinnen.

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

**⚠ Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



**Do., 16.07. | 12:15 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 15.07.**

### **Aktivclub Ginnheim: Seligenstadt**

Gemeinsam erkunden wir gemütlich Seligenstadt und kehren zur Kaffeezeit in ein Café Ihrer Wahl ein. Treffpunkt ist 12:20 Uhr im Hauptbahnhof vor dem Gleis 9.

**Kosten: Gastobolus 3 €, RMV-Ticketanteil, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**



**Mo., 20.07. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 16.07., 06.08.**

### **Schnupperstunde: Bauchtanz im Sitzen**

Er stärkt gelenkschonend die Körpermitte, verbessert die aufrechte Haltung und bringt Lebensfreude in den Alltag. Da das Gleichgewicht im Sitzen sicher ist, können Sie sich vollkommen auf die sanften, fließenden Bewegungen konzentrieren. Das mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt sanft den Beckenboden und hält die Gelenke beweglich.

Kursleitung: Hanan Kadur

**Kosten: 5 €, Getränke sind selbst zu tragen.**

**⚠ Interesse?! Ein regelmäßiges Kursangebot soll entstehen.**

**NEU!**



**Di., 21.07. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 16.07., 10.08.**

**NEU!**

### **Schnupperstunde: Bauchtanz im Stehen**

Es stärkt die Balance, kräftigt die Beine und fördert die Beweglichkeit von Hüfte und Wirbelsäule. Der Stand bietet die Möglichkeit, den gesamten Körper sanft in Schwingung zu bringen, während die Gelenke durch die weichen Bewegungen geschont werden. Der Spaß steht im Vordergrund!  
Kursleitung: Hanan Kadur

**Kosten: 5 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**! Café-Zeit ab 14:30 Uhr.**

**Interesse?! Ein regelmäßiges Kursangebot soll entstehen.**



**Do., 23.07. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Aktivclub Ginnheim**

Veranstaltung wird zeitnah bekanntgegeben!



**Di., 04.08. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!**

### **Blumen-Bingo!**

In fröhlicher Runde spielen wir gemeinsam „Bingo!“ und trainieren ganz nebenbei unsere geistige Beweglichkeit. Bei jedem „Bingo!“ gibt es eine schöne Blume zu gewinnen.

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

**! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



**Do., 06.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!**

### **Aktivclub Ginnheim: Eiskaffee trifft fruchtigen Eisbecher**

Gemeinsam genießen wir fröhlich die warme Jahreszeit mit frischem Kaffee, kühlen Getränken und einer Menge Eis ... aber bitte mit Sahne!

**Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**



Mo., 10.08. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 16.07., 06.08.

NEU!

### **Schnupperstunde: Bauchtanz im Sitzen**

Er stärkt gelenkschonend die Körpermitte, verbessert die aufrechte Haltung und bringt Lebensfreude in den Alltag. Da das Gleichgewicht im Sitzen sicher ist, können Sie sich vollkommen auf die sanften, fließenden Bewegungen konzentrieren. Das mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt sanft den Beckenboden und hält die Gelenke beweglich. Kursleitung: Hanan Kadur

**Kosten: 5 €, Getränke sind selbst zu tragen.**

! *Interesse?! Ein regelmäßiges Kursangebot soll entstehen.*



Di., 11.08. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 16.07., 10.08.

NEU!

### **Schnupperstunde: Bauchtanz im Stehen**

Es stärkt die Balance, kräftigt die Beine und fördert die Beweglichkeit von Hüfte und Wirbelsäule. Der Stand bietet die Möglichkeit, den gesamten Körper sanft in Schwingung zu bringen, während die Gelenke durch die weichen Bewegungen geschont werden. Der Spaß steht im Vordergrund! Kursleitung: Hanan Kadur

**Kosten: 5 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

! *Café-Zeit ab 14:30 Uhr.*

*Interesse?! Ein regelmäßiges Kursangebot soll entstehen.*



Mi., 12.08. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 11.08.

NEU!

### **Schnupperstunde: Parlez-vous français?!**

Ce cours de conversation s'adresse à tous ceux qui parlent déjà assez bien le français et cherchent l'occasion de l'utiliser dans une atmosphère agréable. Nous allons discuter de thèmes actuels qui intéressent les participants de ce cours. Le choix sera fait dès le début. Kursleitung: Gitta Kröcker

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

! *Das Café öffnet um 15:00 Uhr.*

*Interesse?! Dann Angebot: 14-tägiger Kurs mittwochs*



Do., 13.08. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

### **Aktivclub Ginnheim: Stammtisch**

Die Mitglieder des Aktivclubs Ginnheim treffen sich zum gemütlichen Beisammensein im Café „Extrablatt“ (Bockenheimer Warte) zum Mittagstisch bzw. zur Kaffeezeit und genießen in schöner Atmosphäre bei heiteren Gesprächen leckere Gaumenfreuden. Auf Wunsch kleiner Spaziergang nach der Kaffeezeit möglich.

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

# Das Wertvollste, das man zu verschenken hat, ist Zeit.



## Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



**Peter Gehweiler**

Tel: 069 299 807 2353

**Christine Fischer**

Tel: 069 299 807 2352



**ehrenamt@frankfurter-verband.de**

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**



**Mo., 17.08. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 16.08.**

### **Afrikanisches Trommeln: Schnupperstunde**

Der Klang der Djembé-Trommel. Sie probieren erste Grundtöne, einfache Schlagtechniken und Rhythmen zu spielen. Das Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch gesundheitsfördernd! Bitte möglichst Ihre eigene Trommel mitbringen! 3 Workshop: 07.9.+14.9.+21.9. für 36 € Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa

**Kosten: 12 €, Getränke sind selbst zu tragen.**

**NEU!**



**Di., 18.08. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 17.08.**

### **Lese-Café: Theodor Fontane**

Auf Wunsch seines Vaters machte Fontane eine Ausbildung zum Apotheker. Doch 1949 beschloss er, als freier Schriftsteller zu leben. Auszüge aus seinem bewegten Leben und seinen (un)bekannten Werken. Lesung: Katrin Koch

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

**! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



**Fr., 21.08. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 20.08.26**

### **Musik-Café: Die „Frankfort Igels“**

**Musikschule Frankfurt**

Sommer, Sonne, heiße Rhythmen! Die beliebte Band „Frankfort Igels“ musiziert seit vielen Jahren gemeinsam und präsentiert Ihnen bekannte Welt – und Tanzmusik, unter der Leitung von Nina Hacker. Ein absolutes Muss für jeden Musikfan und jede „Dancing Queen“!

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

**! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**

**NEU!**



Fr., 21.08. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 20.08.26

### **Aktivclub Ginnheim zu Gast bei den „Frankfort Igels“ Musikschule Frankfurt**

Sommer, Sonne, heiße Rhythmen! Die beliebte Band „Frankfort Igels“ musiziert seit vielen Jahren gemeinsam und präsentiert Ihnen bekannte Welt – und Tanzmusik, unter der Leitung von Nina Hacker. Ein absolutes Muss für jeden Musikfan und jede „Dancing Queen“!

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

! *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Di., 01.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

### **Blumen-Bingo!**

In fröhlicher Runde spielen wir gemeinsam „Bingo!“ und trainieren ganz nebenbei unsere geistige Beweglichkeit. Bei jedem „Bingo!“ gibt es eine schöne Blume zu gewinnen.

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

! *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Do., 03.09. | 14:00 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

### **Aktivclub Ginnheim: Kaffezeit mit anschl. Besuch des Theaterstück**

Gemeinsam genießen wir ab 14 Uhr im Café frischen Kaffee und leckeren Kuchen bei netten Gesprächen. Um 15:30 Uhr startet im Saal das poetische Erzähl- und Objekttheater vom Spielraum-Theater Kassel.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**

! *Einlass in den Saal ab 15:25 Uhr*



Do., 03.09. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 02.09.

### **Theater für jung und alt: Der Märchenkoch** **Jugendzentrum Ginnheim (JUZ)**

Das Stück vom Spielraum-Theater Kassel ist ein poetisches Erzähl- und Objekttheater (Kinder ab 4 Jahren). Mit Küchenutensilien und Gemüse erwecken die Schauspieler bekannte Märchen zum Leben. Kindgerechte Komik und Mitmachfaktor sind garantiert. Gemeinsam mit den Kindern bzw. den Enkeln mitmachen!

**Kosten: Eintritt ist an das JUZ zu entrichten.**

**Kontakt: Jugendzentrum Ginnheim, 069 517 591, juzginnheim@gmx.net**

⚠ **Einlass in den Saal ab 15:25 Uhr**



Mo., 07.09. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 03.09.

### **Afrikanisches Trommeln:** **Workshop Djembé – Trommel**

In diesem Workshop mit 3 Terminen (07.09.+14.09.+21.09.) erlernen Sie die Grundtöne, Schlagtechniken und Rhythmen. Das gemeinsame Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch gesundheitsfördernd! Bitte möglichst Ihre eigene Trommel mitbringen! Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa

**Kosten: 36 € (Vorkasse!), Getränke sind selbst zu tragen.**

NEU!



Di., 08.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 07.09.

### **Schnupperstunde:** **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Ein spielerischer Einstieg: Im Fokus stehen die Aktivierung der grauen Zellen, die Steigerung der Konzentration und die Verbesserung der Merkfähigkeit. Ganz ohne Leistungsdruck trainieren Sie in geselliger Runde, wie man den mentalen Herausforderungen des Alltags gelassener begegnen kann.

**Kosten: 5 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

⚠ **Das Café öffnet ab 14:30 Uhr.**

NEU!



Do., 10.09. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte anmelden!

### **Sultanita Band –** **Orientalische Klänge in westlicher Servierform!**

Traditionelle Lauteninstrumente (Oud/Saz), Gitarre, Klarinette und Gesang verbinden die traditionelle türkische, arabische und persische Volksmusik mit modernen, westlichen Einflüssen. Auf Wunsch tanzt das Publikum einfache Kreistänze zur feurigen Musik mit.

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

⚠ **Nähere Informationen zum Essen erhalten Sie auf Nachfrage!**

NEU!



Fr., 11.09. | 16:00 – 19:00 Uhr

## **Ginnheimer Spätsommerabend**

**IB Quartiersmanagement Ginnheim/Aktive Nachbarschaft**

Der Ginnheimer Spätsommerabend ist ein generationenübergreifendes Nachbarschafts- und Quartiersfest im Frankfurter Stadtteil Ginnheim. Es wird vom Stadtteilarbeitskreis Ginnheim initiiert und bringt zahlreiche lokale Vereine, Institutionen und die Anwohner zusammen.

Weitere Informationen siehe Aushang!

**Treffpunkt: Der Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekannt gegeben!**

**Kontakt: Dominikus Landwehr, 0160 225 91 12,  
Ginnheim@Frankfurt-SozialeStadt.de**



Mo., 14.09. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 03.09.

## **Afrikanisches Trommeln: Workshop Djembé – Trommel**

In diesem Workshop mit 3 Terminen (07.09.+14.09.+21.09.) erlernen Sie die Grundtöne, Schlagtechniken und Rhythmen. Das gemeinsame Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch gesundheitsfördernd! Bitte möglichst Ihre eigene Trommel mitbringen! Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa  
**Kosten: 36 € (Vorkasse!), Getränke sind selbst zu tragen.**

**NEU!**



Di., 15.09. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte anmelden!

## **Erste Ginnheimer Jam-Session! Afrikanischer Kulturverein e.V.**

Eine Jamsession ist ein musikalisches Treffen, bei dem Musiker – oft auch Amateure – zusammenkommen, um spontan und ohne große Vorbereitung gemeinsam zu musizieren. Der Spaß an der Musik steht im Vordergrund. Bitte eigenes Instrument mitbringen! Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa  
**Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.**

**NEU!**



Mi., 16.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13.09.

## **Der kluge Mensch sorgt vor! VDK**

Es geht um Informationen zur Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und die Regelungen im Ehegattenvertretungsrecht. Referent: Jürgen Frank

**Kontakt: Sozialverband VdK, 069 436 52 13, kv-frankfurt@vdk.de**

**! Der VdK stellt Kaffee und Kuchen bereit.**



**Do., 17.09. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!**

### **Aktivclub Ginnheim: Stammtisch**

Die Mitglieder des Aktivclubs Ginnheim treffen sich zum gemütlichen Beisammenssein im Café „Extrablatt“ (Bockenheimer Warte) zum Mittagstisch bzw. zur Kaffeezeit und genießen in schöner Atmosphäre bei heiteren Gesprächen leckere Gaumenfreuden. Auf Wunsch kleiner Spaziergang nach der Kaffeezeit möglich.

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



**Sa., 19.09. | 17:00 – 21:00 Uhr**

### **„Bella Italia!“ – Italienisches Essen, Tanz und Live-Musik Pro Seniore Italienischer Kulturverein e.V.**

Ein Hochgenuss für jeden Italien-Fan! Heute feiern alle Generationen aus verschiedensten Nationen fröhlich miteinander. Ein besonderer Höhepunkt ist der Auftritt der Folklore-Tanzgruppe.

**Kosten: Eintritt frei, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Mo., 21.09. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 03.09.**

### **Afrikanisches Trommeln: Workshop Djembé – Trommel**

In diesem Workshop mit 3 Terminen (07.09.+14.09.+21.09.) erlernen Sie die Grundtöne, Schlagtechniken und Rhythmen. Das gemeinsame Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch gesundheitsfördernd! Bitte möglichst Ihre eigene Trommel mitbringen! Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa

**Kosten: 36 € (Vorkasse!), Getränke sind selbst zu tragen.**

**NEU!**



**Di., 22.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 21.09.**

### **Musik-Café: Shanty-Chor Eschersheim**

Das weltweit bekannteste Seemannslied ist wohl „Drunken Sailor“. Solche beliebten Klassiker und andere bunte Überraschungen präsentiert Ihnen der stimmungsgewaltige Shanty-Chor Eschersheim passend zum bunten Herbst.

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

**! Das Café öffnet um 14:00 Uhr.**



**Do., 24.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 23.09.**

### **Aktivclub Ginnheim: Gaumenfreuden bei Geselligkeit**

Gemeinsam starten wir fröhlich in die bunte Jahreszeit mit frischem Kaffee und leckerem Pflaumenkuchen ... aber bitte mit Sahne!

**Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**



# Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

[www.frankfurter-plattform-55plus.de](http://www.frankfurter-plattform-55plus.de)

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG  
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00  
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>14:00 – 15:00 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 3 €</b>
	<b>15:30 – 16:30 Uhr</b>	Offene Gartenzeit – „ZusammenWachsen“
<b>Dienstags</b>	<b>09:30 – 10:30 Uhr</b>	Leichtes Fitnesstraining für Männer ab 70
<b>Mittwochs</b>	<b>10:30 – 12:30 Uhr</b>	Lotsenbüro
<b>Donnerstags</b>	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 4 €</b>
	<b>11:30 – 12:30 Uhr</b>	Offene Polizeisprechstunde, <b>14-täglich</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Aktivclub Ginnheim <b>Kosten: 8 € monatlich</b>

### Wir machen Urlaub:

25.07.–02.08., 22.08.–30.08., 25.09.–04.10.26

### Begegnungszentrum Ginnheim

Ginnheimer Landstraße 172 – 174 (Eingang im Hof)  
60431 Frankfurt am Main

#### Leitung

Katrin Koch

Telefon: 069 299 807 2227

[katrin.koch@frankfurter-verband.de](mailto:katrin.koch@frankfurter-verband.de)

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter  
mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
**[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**