



**Programm
August –
September
2026**

Aktiv in Hausen



**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 Hausen** 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 AUGUST BIS SEPTEMBER



Montags | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

„Variété Theater“ – Ein Theaterkurs mit Zirkuselementen

Hereinspaziert in den Kurs für Menschen 60+, die Freude am Theaterspielen haben. Erlernen Sie die Grundlagen des Schauspielens, des Improtheaters und der Clownerie. Wagen Sie etwas Neues, trainieren Sie Kopf & Körper. Vorkenntnisse? Brauchen Sie nicht!

Kursleitung Katrin Skok ist Theaterpädagogin.

Kosten: 6 € pro Termin



Montags | 19:00 – 20:30 Uhr

„Solotanz“ Linedance

Für alle Menschen, die Spaß am Tanzen haben. Gerne können Sie ohne Vorkenntnisse am Kurs teilnehmen. Einen Tanzpartner oder eine Tanzpartnerin brauchen Sie nicht, da man nicht in Paaren tanzt. Der Unterricht wird von dem qualifizierten Tanzlehrer Dieter Lauer angeleitet.

Kosten: 5 €



Dienstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Aquarell- & Zeichenkurs für ALLE

Hurra! Endlich können wir wieder einen Malkurs anbieten! Die Künstlerin Insook Richter, studierte an der Städel Abendschule. Sie wird Sie in die Welt der Farben und Formen entführen. Probieren Sie verschiedene Maltechniken aus und entdecken Sie Ihre Kreativität. Wir freuen uns auf reges Interesse!

Kosten: 5 € ohne Material

! Bitte bringen Sie Ihre Materialien mit, soweit vorhanden!

NEU!



Dienstags | 19:30 – 21:00 Uhr

VHS Hatha Yoga

VHS Frankfurt

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperbewegungen und -haltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Sie Muskeln und Bänder, mobilisieren Sie Wirbelsäule und Gelenke. Mit Yoga können Sie in jeder Lebensphase beginnen!

! Dies ist ein Angebot der VHS. Info-Telefon: 069 212 71501



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining – Kopf„salat“

Bei einem ganzheitlichen Gedächtnistraining werden alle Sinne und beide Gehirnhälften mit einbezogen. Es verbessert die Durchblutung im Gehirn und steigert dadurch die allgemeine Lern- und Merkfähigkeit. Ein schöner Nebeneffekt dabei ist: Es macht Spaß! Kursleitung: Katrin Skok

Kosten: 4 € pro Termin

⚠ Bitte anmelden!



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Rücken-Fit:

Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 1

Ein gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers mit Bettina Citino. „Dehnen, Kräftigen, Schmerzen reduzieren“, so lautet das Motto des Rückenfit-Kurses. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.

Kosten: 6 € pro Termin



Mittwochs | 11:15 – 12:15 Uhr

Rücken-Fit:

Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2

Auch unser zweiter Kurs mit Bettina Citino ist ein gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers.

Kosten: 6 € pro Termin



Donnerstags | 10:00 – 11:45 Uhr

Themen-Frühstück & Stadtteiltreff

Das Themen-Frühstück & Stadtteiltreff mit Carina Negrón, bietet ein vielseitiges Programm. Nach einem gemeinsamen Frühstück widmen wir uns spannenden Themen, wozu auch immer wieder Referent*innen eingeladen werden. Wir freuen uns über neue Interessent*innen!

Kosten: 4,50 €

⚠ Bitte anmelden!



Donnerstags | 14:00 – 15:00 Uhr

Lotsenbüro

Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden? Wir verstehen uns als Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge & behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Wir unterstützen und vermitteln Sie gegebenenfalls an Fachstellen weiter.

⚠ Bitte anmelden!



Donnerstags | 15:00 – 16:00 Uhr

Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen

Der Kurs bietet Ihnen ein gezieltes Krafttraining, Übungen zum Trainieren der Beweglichkeit und der Rückenmuskulatur und das alles locker vom Hocker. Angeleitet von Sabine Blesching können Sie in fröhlicher Runde, Körper und Geist bewegen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist immer möglich!

Kosten: 5 € pro Termin



Mi., 12.08. und Mi., 09.09. | 13:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 10.08. und 07.09.

Klaus-Günter allein zu Hause – Haushaltsführung für Männer

Der Workshop richtet sich an Männer, die ihre Haushaltsfähigkeiten verbessern möchten, um mehr Selbstvertrauen im Alltag zu gewinnen. Hier geht's um die Basics: Heute wird gekocht! Wir bereiten ein einfaches, leckeres und vitaminreiches Gericht zu und essen gemeinsam! Ran an die Töpfe die Herren!

Kosten: 10 € inklusive Essen

⚠ Bitte anmelden!



Sa., 05.09. | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 03.09.

Geburtstagsfeier mit dem Heartchor – 50 Jahre BGZ Hausen

Zum 50. Geburtstag überreicht uns der Frankfurter Heartchor einen musikalischen Blumenstrauß. Freuen Sie sich auf einen beschwingten Nachmittag mit Liedern verschiedener Genres. 15 Herzen schlagen mit Freude fürs gemeinsame Singen in diesem fröhlichen Frauenchor.

Chorleitung: Jan Breuers.

Kosten für Getränke und Snacks sind selbst zu tragen.

! Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an!



Mi., 16.09. | 14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung unbedingt erforderlich bis 10.09.

Der Hausnotruf des Frankfurter Verbandes stellt sich vor

Informationsveranstaltung zum Thema: Hausnotruf mit echtem Service. Sicherheit bedeutet mehr als nur ein Knopfdruck! Mit uns haben Sie jemanden, der im entscheidenden Moment für Sie da ist. Erfahren Sie von Frau Duru, wie Sie selbstbestimmt und sicher zu Hause leben können – heute und in Zukunft.



Do., 17.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 15.09.

Themen-Frühstück & Stadtteiltreff – Wie schütze ich mich vor Schockanrufen?

Polizeipräsidium Frankfurt

Telefonbetrüger versuchen immer wieder, Menschen mittels Schockanrufen um ihre Ersparnisse zu bringen. Wie Täter vorgehen und wie Sie sich selbst, sowie Ihre Angehörigen davor schützen können, erfahren Sie heute. Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf, beantwortet gerne Ihre Fragen.

Kosten: 5 € für das Frühstück

! Bitte anmelden!



Di., 22.09. | 15:00 – 16:00 Uhr

„Sturzprophylaxe“ – fest auf beiden Beinen stehen!

Schnupperkurs zum Kennenlernen: speziell auf Sturzprävention ausgerichtete Übungen, Techniken um Ihre Balance zu verbessern, um Hindernisse sicher zu überwinden, sowie Ihre Körperhaltung zu optimieren. Sie erhalten Informationen zu Risikofaktoren & Tipps zur Gestaltung eines sicheren Wohnumfelds.

! Bitte anmelden!



Mi., 23.09. | 14:30 – 15:30 Uhr

Sicher wohnen: Brandschutz im Alltag **Vereins Florian Frankfurt 60plus**

Brandschutzwissen aus erster Hand. Pensionierte Berufsfeuerwehrleute geben praxisnahe Tipps zum Brandschutz im Haushalt. Wie können Brände im Haushalt vermieden werden? Was ist im Ernstfall zu tun? Sie erhalten leicht verständliche Tipps zum vorbeugenden Brandschutz in den eigenen vier Wänden.

⚠ **Bitte anmelden!**



Do., 24.09. | 15:00 – 16:00 Uhr

Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen

Heute Schnupperkurs: gezieltes Krafttraining, Übungen zum Trainieren der Beweglichkeit und der Rückenmuskulatur und das alles locker vom Hocker. Angeleitet von Sabine Blesching können Sie in fröhlicher Runde, Körper und Geist bewegen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist immer möglich!

Kosten: 5 € pro Termin

⚠ **Bitte anmelden!**



Do., 24.09. | 16:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 22.09.**

Café Gold – der Cafétreff im Viertel – **50 Jahre BGZ Hausen**

Willkommen im Café Gold, unserem Treffpunkt für die Nachbarschaft und die Besucher*innen unseres Begegnungszentrums. Das Café „Gold“ verwandelt sich für Sie in eine gemütliche Klönstube, heitere Klaviermusik lädt zum Mitsingen ein und dazu werden Kaffee und Kuchen gereicht! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 5 – für 1 Stk. Kuchen und Kaffee

⚠ **Bitte anmelden!**



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	„Varieté Theater“ – Ein Theaterkurs mit Zirkuselementen Kosten: 6 € pro Termin
	19:00 – 20:30 Uhr	„Solotanz“ Linedance Kosten: 5 €
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Aquarell- & Zeichenkurs für ALLE Kosten: 5 € ohne Material
	19:30 – 21:00 Uhr	VHS Hatha Yoga
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining – Kopf„salat“ Kosten: 4 € pro Termin
	10:00 – 11:00 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 1 Kosten: 6 € pro Termin
	11:15 – 12:15 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2 Kosten: 6 € pro Termin
Donnerstags	10:00 – 11:45 Uhr	Themen-Frühstück & Stadtteiltreff Kosten: 4,50 €
	14:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro
	15:00 – 16:00 Uhr	Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen Kosten: 5 € pro Termin

Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15
60488 Frankfurt am Main

Leitung

Katrin Skok

Telefon: 069 299 807 2228

katrin.skok@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



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