



**Programm  
Juli – August  
2026**

# **Aktiv in Sossenheim**



**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 Sossenheim** 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 AUGUST

---



### Sommerpause

Vom 10. bis zum 23. August 2026 befinden wir uns in der Sommerpause. Angebote entfallen in diesem Zeitraum. Wir freuen uns darauf, das Begegnungszentrum am 24. August 2026 wieder für Sie zu öffnen.

---



**Montags | 10:00 – 10:45 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 ausgeführt werden – für einen aktiven Start in den Montag.

**Kosten: 15 € monatlich**

---



**Dienstags | 10:00 – 11:00 Uhr**

### English Conversation Circle

Lockere Gesprächsrunde zum Aufpolieren alter Sprachkenntnisse mit unserem „Englisch-Pilot“ Will Copley und Frau Annelie Bohlender.

**Kosten: 3 € inkl. 1 Tasse Kaffee**

---



**Dienstags | 11:15 – 12:15 Uhr**

### Englisch für Anfänger

Frau Annelie Bohlender erklärt mit viel Spaß und Geduld die englische Sprache für Beginner.

**Kosten: 3 € inkl. 1 Tasse Kaffee**

---



**Dienstags | 14:30 – 16:30 Uhr**

### Stadtteiltreff

Herzliche Einladung zum Stadtteiltreff jeden Dienstag. Es erwarten Sie verschiedene Themen, Lesungen und Spiele. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen. Wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee-Kuchengedeck**

---



**Mittwochs | 09:00 – 10:30 Uhr**

### Frühstückstreff

Es erwartet Sie ein leckeres und abwechslungsreiches Frühstück in geselliger Runde mit O-Saft, Tee und Kaffee „satt“!

**Kosten: 5 € inkl. Kaffee und O-Saft**



---

**Mittwochs | 14:30 – 15:30 Uhr**

### **Bastelkids**

*in Kooperation mit dem Frankfurter Institut für Erziehungshilfen und Familienbegleitung e.V. – fief*

Im Rahmen eines generationsübergreifenden Projektes treffen sich Kinder der Nachmittagsbetreuung der Albrecht-Dürer-Schule („fief“) mit Senior\*innen in unserem Begegnungszentrum, um gemeinsame Aktivitäten durchzuführen.



---

**Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Es erwartet Sie ein „Angriff auf den Gehirnschmalz“. Unsere Übungen helfen Ihnen auf Ihrem Weg zu einem besserem Gedächtnis und mehr Konzentration. Auch der Spaß ist mit dabei!

**Kosten: 3 €, inkl. 1 Glas Mineralwasser**



---

**Freitags | 10:00 – 11:30 Uhr**

### **Tischtennis**

Tischtennis-Profis sowie Tischtennis-Anfänger sind herzlich eingeladen, in sportlicher Atmosphäre den Tischtennis-Schläger zu schwingen.

**Kosten: 2,50 €**



---

**Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Spielenachmittag**

Spielenachmittag mit leckerem, selbstgebackenen Kuchen von Christa Eisert. Immer am 1. Freitag des Monats.

**Kosten: 1 €**



---

**Mo., 06.07. | 14:00 – 15:30 Uhr**

### **Schach**

Alle, die Freude am Schachspiel haben, sind herzlich eingeladen, mit uns ihre „grauen Zellen“ zu bewegen. Auch Anfänger und jene, die das Spiel erlernen wollen, sind willkommen!

**Kosten: 2,50 €**



---

**Mi., 08.07. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 06.07.**

### **Gourmet-Frühstück**

Wir laden Sie herzlich zu einem leckeren und abwechslungsreichen Frühstücksbuffet in geselliger Atmosphäre mit O-Saft, Kaffee und Tee ein. Ein Gläschen Sekt ist auch dabei.

**Kosten: 6,50 €**



---

**Di., 21.07. | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Sommerfest**

Es ist wieder soweit! Das Sommerfest auf unserer schönen Terrasse. Bei Bier, Schorle, Gegrilltem und guter Musik lassen wir uns es gut gehen.

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



---

**So., 26.07. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Sonntagscafeteria**

Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen und erzählen uns Neuigkeiten aus aller Welt sowie aus Sossenheim.

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



**Mo., 03.08. | 14:00 – 15:30 Uhr**

### **Schach**

Alle, die Freude am Schachspiel haben, sind herzlich eingeladen, mit uns ihre „grauen Zellen“ zu bewegen. Auch Anfänger und jene, welche das Spiel erlernen wollen, sind willkommen!

**Kosten: 2,50 €**



**Mi., 05.08. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 03.08.**

### **Gourmet-Frühstück**

Wir laden Sie herzlich zu einem leckeren und abwechslungsreichen Frühstücksbuffet in geselliger Atmosphäre mit O-Soft, Kaffee und Tee ein. Ein Gläschen Sekt ist auch dabei.

**Kosten: 6,50 €**



**So., 30.08. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Sonntagscafeteria**

Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein in guter nachbarschaftlicher Tradition bei Kaffee und Kuchen. Es werden Neuigkeiten aus aller Welt sowie aus Sossenheim erzählt.

**Kosten für 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**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 10:45 Uhr</b>	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen <b>Kosten: 15 monatlich</b>
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	English Conversation Circle <b>Kosten: 3 € inkl. 1 Tasse Kaffee</b>
	<b>11:15 – 12:15 Uhr</b>	Englisch für Anfänger <b>Kosten: 3 € inkl. 1 Tasse Kaffee</b>
	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Stadtteiltreff <b>Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee-Kuchengedeck</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>09:00 – 10:30 Uhr</b>	Frühstückstreff <b>Kosten: 5 € inkl. Kaffee und O-Saft</b>
	<b>14:30 – 15:30 Uhr</b>	Bastelkids, <b>2. + 4. Mittwoch im Monat (nicht in den Schulferien)</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 3 €, inkl. 1 Glas Mineralwasser</b>
<b>Freitags</b>	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b>	Tischtennis <b>Kosten: 2,50 €</b>
	<b>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Spieelnachmittag <b>Kosten: 1 €, monatlich</b>

## Begegnungszentrum Sossenheim

Toni-Sender-Straße 29  
65936 Frankfurt am Main

### Leitung

Karsten Ruddies  
Telefon: 069 299 807 5523  
karsten.ruddies@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



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