



Programm
September –
November
2026

Aktiv im Gallus

in der Frankenallee
und der Flörsheimer Straße



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 Gallus** 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 SEPTEMBER BIS NOVEMBER

Begegnungs- und Servicezentrum

GALLUS



Montags | 10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik im Sitzen und im Stehen

Bewegung und Fitness für Ältere. Im Sitzen und im Stehen gibt es verschiedene Übungen zur Stärkung und zum Erhalt von Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Schnupperstunde ist kostenlos.

Kosten: 3 € pro Termin



Montags | 14:00 – 17:00 Uhr

Spiel und Spaß am Nachmittag

Rommé und Rummikub sind hier die Klassiker. Aber auch andere Karten- und Brettspiele kommen zum Einsatz. Schauen Sie vorbei und probieren Sie Spiele in fröhlicher Runde.

! Neue Mitspieler*innen willkommen!



Dienstags | 10:15 – 11:15 Uhr

Gymnastik 60+

VHS Frankfurt

In diesen abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration.

Kosten: Kursgebühr der VHS

Kontakt: Claudia Zutavern, 069 212 70501

! Anmeldung über die VHS!



Dienstags | 14:30 – 16:30 Uhr

Stadtteiltreff

In unseren Stadtteiltreffs können Sie eine Stunde lang bei Kaffee und Kuchen gemütlich klönen. Anschließend bieten wir eine Stunde ein abwechslungsreiches Programm: Spiele, Rätsel, Geschichten hören, Gymnastik, Singen, Gedächtnistraining und vieles mehr. Probieren Sie es aus und treffen Sie nette Leute.

Kosten: 10 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm

! Im Stadtteiltreff gibt es wieder freie Plätze. Ein Schnuppermonat ist kostenlos.



Dienstags | 17:30 – 18:30 Uhr

Frankfurt Marathon Ü60 – monatlicher Austausch mit Gleichgesinnten

Sie sind über 60 Jahre alt und bereiten sich gerade auf den Frankfurt Marathon Ende Oktober vor? Das Training läuft mal gut, mal weniger gut, mal richtig schlecht? Dann sind Sie wahrscheinlich nicht alleine.

Wir treffen uns einmal im Monat zum Quatschen, Austauschen, Klagen, Motivieren, Freuen ...

! Jeden ersten Dienstag im Monat. Immer von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr. Letztes Treffen am 6. Oktober.



Mittwochs | 09:45 – 10:45 Uhr

Qigong

Qigong ist eine uralte Form der Bewegungsmeditation. Bewusste und behutsame Bewegungen fördern Körperbewusstsein und Gesundheit. Schnupperstunde kostenlos. Probieren Sie es aus.

Kosten: 3 € pro Termin

! Noch freie Plätze. Schnupperstunde kostenlos.



Mittwochs | 13:00 – 16:30 Uhr

Strick- und Handarbeiten

Unterstützt von Engagement im Gallus – eine Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Hier wird für den guten Zweck gestrickt, gehäkelt und gebastelt. In Handarbeit entstehen Mützen, Schals, Wollsocken für die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ und für Obdachlose im Franziskustreff in der Innenstadt. Neue kreative Stricker*innen sind willkommen!

! Wollspenden sind gerne gesehen!



Freitags | 09:00 – 10:00 Uhr

Wir tanzen Line! Anfänger

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Tanzen fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Einstieg in die Gruppe noch möglich. Und keine Angst: Wer gehen kann, kann auch tanzen!

Kosten: 3 € pro Termin

! 2. und 4. Freitag im Monat. Wieder freie Plätze!



Freitags | 10:15 – 11:30 Uhr

Wir tanzen Line! Fortgeschrittene

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Tanzen fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Wir tanzen die verschiedenen Schritte und Figuren in Reihen (=line). Einstieg in die Gruppe mit Vorkenntnissen möglich.

Kosten: 3 € pro Termin

! Jeden 2. und 4. Freitag im Monat



Freitags | 15:00 – 16:00 Uhr

Gedächtnistraining

Heiteres Gedächtnistraining. Hier kriegen die grauen Zellen Futter. Unser Gehirn lässt sich bis ins hohe Alter trainieren. Eine Stunde pro Woche werden Konzentration und Gedächtnis durch abwechslungsreiche Übungen verbessert. Der Humor kommt dabei nicht zu kurz.

Kosten: 10 € monatlich

! Noch freie Plätze! Schnupperstunde kostenlos. Anmeldung erwünscht.



Do., 10.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.09.

Deutsche Bank Park –

Führung durch das Stadion der Frankfurter Eintracht

Unterstützt durch die Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Nehmen Sie auf der Trainerbank Platz. Erleben Sie die VIP-Lounge. Schnuppern Sie Stadionatmosphäre ohne die üblichen Menschenmassen. Blicken Sie hinter die Kulissen von unserer Eintracht. Bei der Führung durch den Deutsche Bank Park erfahren Sie allerlei über das Stadion und die Menschen, die hier ein- und ausgehen.

Kosten: 12 €

Teilnehmer*innen: 20-30

Buchungsnr.: 11153-2026-09-10

! Für Menschen mit geringem Einkommen günstiger!



Mi., 16.09. | 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vor der Veranstaltung

Sicher auf den Beinen sein. Und bleiben!

Sturzprophylaxe in Theorie und Praxis

Beginnen Sie mit Übungen zur Sturzprophylaxe frühzeitig bevor es dringend wird. Der Vortrag über Sturzursachen wird mit praktischen Übungen für zu Hause und den Alltag ergänzt. Sie lernen, wie Sie Stürze vermeiden und alltägliche Stolperfallen beseitigen können. Die effektivsten Übungen zum Trainieren von Kraft und Balance zeigen wir Ihnen.



Do., 17.09. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 10.09.

Kreuz und quer unterwegs im Frankfurter Grüngürtel – der Quellenwanderweg

Der GrünGürtel-Quellenwanderweg führt von Seckbach nach Bergen. Etwa 6km lang wandern entlang von Quellen, Brunnen, Bornen und Mühlen an der Südseite des Berger Rückens. Höhepunkte der Tour sind Frankfurts kleinstes Naturschutzgebiet: das Mühlbachtal und Frankfurts kleinstes Wasserschlosschen: die Schelmenburg in Bergen.

Der Treffpunkt ist NICHT am Begegnungs- und Servicezentrum und wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

! Die Wanderung ist nicht barrierefrei. Bitte an Sonnenschutz und Getränke denken.



Fr., 18.09. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Hackbraten mit Salzkartoffeln und Zwiebelsauce

Kosten: 7,50 €

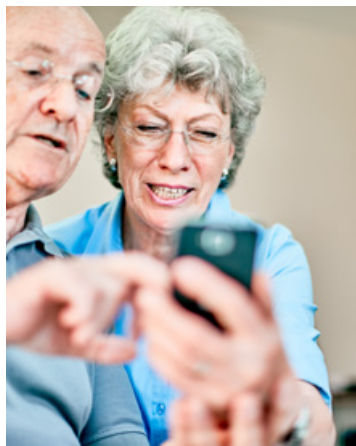


Di., 22.09. | 17:30 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vor der Veranstaltung

Sicher auf den Beinen sein. Und bleiben! Sturzprophylaxe in Theorie und Praxis

Beginnen Sie mit Übungen zur Sturzprophylaxe frühzeitig bevor es dringend wird. Der Vortrag über Sturzursachen wird mit praktischen Übungen für zu Hause und den Alltag ergänzt. Sie lernen, wie Sie Stürze vermeiden und alltägliche Stolperfallen beseitigen können. Die effektivsten Übungen zum Trainieren von Kraft und Balance zeigen wir Ihnen.



Do., 24.09. | 15:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 17.09.

NEU!

Früher war alles besser! Generationen im Gespräch

In Kooperation mit dem „Forum für Interkulturellen Dialog e.V.“

Alt und Jung im Gespräch. Miteinander reden, statt übereinander. Zwei Perspektiven: Erfahrung trifft auf Aufbruch, Sicherheit auf Risiko. Wie ist das mit der Generationengerechtigkeit? Welche Herausforderungen müssen junge Leute heute bewältigen und welche haben der älteren Generation zu schaffen gemacht? Wir wollen voneinander lernen.



Fr., 25.09. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 18.09.

NEU!

Glaub nicht alles was du siehst – Stark gegen Fakes im Internet: Desinformationen erkennen

*In Kooperation mit der Polizei Frankfurt und den
Seniorenseicherheitsbeauftragten*

Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf informiert über falsche Nachrichten und wie sie im Internet verbreitet werden. Manipulationstechniken bei sozialen Medien und Messengerdiensten werden vorgestellt und Kompetenzen zum Erkennen von Fake News und wie man damit umgehen kann werden vermittelt.



Di., 29.09. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 25.09.

Stadtteiltreff PLUS! „Hackfleisch unterm Oberhemd“ – eine Lesung mit Autogrammen

Brigitte Völkel ist schon seit Kindertagen eine leidenschaftliche Autogramm-Sammlerin. Die 40 schönsten Anekdoten ihrer erfolgreichen Jagd hat sie in einem Buch versammelt, eine Auswahl davon stellt sie uns vor. Sie dürfen erraten, um welchen Prominenten es sich handelt und bekommen auf der Leinwand die Fotos und Autogramme zu sehen.

Kosten: Gedeck Kaffee und Kuchen 3,50 €, für Mitglieder des Stadtteiltreffs kostenfrei.

! Die Veranstaltung findet im Rahmen des Stadtteiltreffs am Dienstag statt. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.



Mi., 30.09. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus – Zu schade für den Müll!

In Kooperation mit dem Netzwerk Reparatur Initiativen

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Immer am letzten Mittwoch im Monat laden wir zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

! Das Repair-Café Gallus findet immer am letzten Mittwoch im Monat statt. Anmeldung ist nicht erforderlich.



Do., 01.10. | 14:30 – 16:30 Uhr

Streifzug durch das Alte Frankfurt – NEUE Folge – aus der Zeit als Frankfurt 100 Gassen hatte

Thomas Sock hat sich wieder einmal tief in das Frankfurter Stadtarchiv gegraben und hat wunderbare Bilder der alten Frankfurter Altstadt entdeckt. Kommen Sie mit auf eine neue Zeitreise mitten hinein in das alte Herz von Frankfurt.



**Frankfurter
Plattform 55+**

**GROSSER
AKTIONSTAG
am
23.10.2026**

Das Netzwerk und die Plattform zum Anfassen

Infostände, Beratung und Technikhilfe der
Netzwerkpartner und vieles mehr.

Wir sind Teil des Netzwerks:

Treffen Sie uns am Infostand des Frankfurter Verbands –
wir freuen uns über Ihren Besuch.

**kostenlos
&
barrierefrei**

**Freitag, 23. Oktober 2026
von 14 – 17 Uhr**

Zentralbibliothek Stadtbücherei Frankfurt
Hasengasse 4 • 60311 Frankfurt a. M.



VHS Frankfurt/Frankfurter Plattform 55+
frankfurter-plattform-55plus.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



Do., 08.10. | 13:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 05.10.

Oktoberfest im Gallus nach Frankfurter Art!

Unterstützt von Engagement im Gallus – eine Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Auch in Frankfurt wird deftig gefeiert! Mit Handkäs mit ordentlich Musik als Vorspeise, Leberkäse mit Kartoffelsalat als Hauptgang. Mit Ebbelwei und Weissbier. Natürlich alles auch alkoholfrei. Unser „Hausmusiker“ Jörg Ratz sorgt für tolle Musik. Für die tolle Stimmung sorgen wir und lassen ordentlich die Kuh fliegen.

Kosten: 6 €

! Eintritt inkl. Kaffee, Kuchen, Essen und Musik.



Mo., 19.10. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 13.10.

Filabend im Gallus – „Im Taxi mit Madeleine“

Im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen

Madeleine zieht in ein Altersheim. Auf der Fahrt dorthin bittet sie den Taxifahrer, in Paris wichtige Stationen ihres Lebens anzufahren. So entfaltet sich eine faszinierende Lebensgeschichte mit Höhen und Tiefen. Im Anschluss findet ein Filmgespräch statt.



Di., 20.10. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 16.10.

Stadtteiltreff PLUS! „Bingo mit Ingo“

Die rasante Zahlenjagd mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr im Rahmen des Stadtteiltreffs. Gäste sind willkommen. Wir starten um 14:30 Uhr mit Kaffee und Kuchen. Das Bingo-Spiel beginnt um 15:00 Uhr.

Kosten: 3 € für Bingo; Gedeck Kaffee und Kuchen: 3,50 €, für Mitglieder des Stadtteiltreffs kostenfrei.

⚠ Die Veranstaltung findet im Rahmen des Stadtteiltreffs am Dienstag statt. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.



Do., 22.10. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 19.10.

Kreuz und quer unterwegs im Frankfurter Grüngürtel – Historischer Wanderweg Schwanheim

Der historische Wanderweg hat einiges zu bieten: Kelsterbacher Terrasse (vom Ende der Eiszeit vor 10.000 Jahren), Hügelgräber aus der Bronzezeit (vor 4.000 Jahren), Reste einer römischen Villa und der damals so genannte „Luftkurort“ Kobeltruhe (Anfang des 20. Jahrhunderts). Der Weg ist flach, aber mit 11 km recht lang.

⚠ Die Strecke beträgt etwa 11 km und ist überwiegend flach. Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.



Fr., 23.10. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: wieder mal der Klassiker: Backfisch mit Kartoffelsalat

Kosten: 7,50 €



Mi., 28.10. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus – Zu schade für den Müll!

In Kooperation mit dem Netzwerk Reparatur Initiativen

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Immer am letzten Mittwoch im Monat laden wir zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

! Das Repair-Café Gallus findet immer am letzten Mittwoch im Monat statt. Anmeldung ist nicht erforderlich.



Do., 29.10. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 22.10.

Villa 102 – eine Villa mit Geschichte: Besichtigung und Führung durch das Haus und die Umgebung

Gefördert durch die Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Die Villa in der Bockenheimer Landstraße 102 ist vor mehr als 100 Jahren gebaut worden. Wer hat sie entworfen? Wer hat dort gelebt? Und welche Spuren hat die Weltkriegsbombe hinterlassen, die im Garten der Villa detonierte? Die spannende einhundertjährige Geschichte des Hauses, seiner Bewohner und der Institutionen, die dort wirkten.

Kosten: 12 €

Buchungsnr.: 11153-2026-10-29

! Mit Frankfurtpass oder Kulturpass Ermäßigung!





Do., 05.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 29.10.

St. Leonhard – ein Schatzkästchen!

Besichtigung und Führung durch die sanierte Kirche

Gefördert von der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Frankfurt hat eine Sehenswürdigkeit zurück. Nach 20 Jahren Bauzeit ist die Sanierung von St. Leonhard abgeschlossen. Das einzigartige hängende Gewölbe ist der Öffentlichkeit wieder zugänglich. Wir besichtigen das Frankfurter Schatzkästchen und erfahren bei einer Führung viel zur Geschichte und den Kunstwerken der Kirche.

Kosten: 12 €

Buchungsnr.: 11153-2026-11-05



! Mit Frankfurtpass oder Kulturpass Ermäßigung!



Do., 12.11. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 09.11.

Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz (KI)!

KI ist für Senior:innen wichtig

in Kooperation mit dem Café Anschluss vom Frankfurter Verband

Steven McAvenue vom Café Anschluss stellt Ihnen in seinem Vortrag vor, warum KI für Senioren wichtig sein kann und welche Rolle sie in Ihrem Leben spielen kann. Anhand von Beispielen aus den Bereichen Gesundheit, Mobilität, Barrierefreiheit, etc. können Sie ein Verständnis für KI entwickeln. Natürlich ist Raum für Ihre Fragen.

Kosten: 5 €



Fr., 13.11. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 09.11.

„Aus heiterem Himmel“ – Führung durch die Ausstellung In Kooperation mit der Kunststiftung der DZ-Bank

Die Kunststiftung der DZ-Bank vergibt alle 2 Jahre Stipendien an Künstler:innen. Die beiden Preisträger Kirsten Justesen und Sven Johné präsentieren ihre Arbeiten. Wie immer werden die neuen Kunstwerke thematisch passend in Beziehung zu bereits in der Sammlung vorhandenen Werken gesetzt und in einer spannenden Ausstellung präsentiert.



Do., 19.11. | 13:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.11.

Kreuz und quer unterwegs im Frankfurter Grüngürtel – Waldrundweg Schwanheimer Wald

Rund um die Schwanheimer Wiesen und am versteckten und verwunschenen Rohsee entlang verläuft dieser schöne etwa 5,5 km lange Wanderweg. Hier gibt es neben der komischen Kunst im Grüngürtel auch viel Wissenswertes rund um die Bäume im Schwanheimer Wald zu entdecken.

**⚠ Die Strecke beträgt etwa 5,5 km und ist überwiegend flach.
Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.**



Mo., 23.11. | 17:00 – 19:00 Uhr

Filabend im Gallus

Unser Filmabend geht weiter. Wenn Sie Filme in gemütlicher „Kinoatmosphäre“ mögen, dann kommen Sie zu unserem Filmabend. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenwerbeverbot. Den Filmtitel können Sie etwa eine Woche vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Di., 24.11. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 16.10.

Stadtteiltreff PLUS! „Bingo mit Ingo“

Die rasante Zahlenjagd mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr im Rahmen des Stadtteiltreffs. Gäste sind willkommen. Wir starten um 14:30 Uhr mit Kaffee und Kuchen. Das Bingo-Spiel beginnt um 15:00 Uhr.

Kosten: 3 € für Bingo, Gedeck Kaffee und Kuchen: 3,50 €, für Mitglieder des Stadtteiltreffs kostenfrei.

⚠ Die Veranstaltung findet im Rahmen des Stadtteiltreffs am Dienstag statt. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.



Mi., 25.11. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus – Zu schade für den Müll!

In Kooperation mit dem Netzwerk Reparatur Initiativen

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Immer am letzten Mittwoch im Monat laden wir zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

! Das Repair-Café Gallus findet immer am letzten Mittwoch im Monat statt. Anmeldung ist nicht erforderlich.



Do., 26.11. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 23.11.

Reisen „Einst und Jetzt“ – eine Zeitreise rund ums Reisen

Nirgends sind Veränderungen so sichtbar und drastisch wie beim Reisen. Von der Kutsche bis zum Düsenjet in gerade mal 100 Jahren. Hannelore Herke erzählt die Entwicklung unserer Arten zu reisen in lustigen, komischen und auch tragischen Geschichten.

NEU!



Fr., 27.11. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 23.11.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Der Hessen-Klassiker: Rippchen mit Sauerkraut und Kartoffelbrei

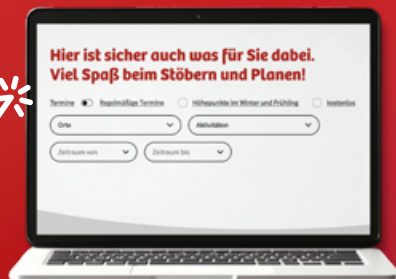
Kosten: 7,50 €

Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul

Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen – ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:



[www.frankfurter-verband.de/
aktuelle-veranstaltungen-
unserer-zentren](http://www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren)



**FRANKFURTER
VERBAND**



Dienstags | 09:00 – 10:00 Uhr

Gymnastik 60+

VHS Frankfurt

In diesen abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration.

Kosten: Kursgebühr der VHS

Kontakt: Claudia Zutavern, 069 212 715 01

! Anmeldung über die VHS!



Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr

Aktiv-Nachmittag in der Cafeteria

Aktiv werden bei Kaffee und Kuchen und sonstigen Getränken. Kommen Sie vorbei zum Stricken, Basteln oder Spielen. Lassen Sie sich überraschen, was wir uns einfallen lassen. Ihre Ideen sind sehr willkommen. Natürlich können Sie auch einfach in Ruhe Ihren Kaffee und Kuchen genießen.



Mittwochs | 11:00 – 12:00 Uhr

Sitzgymnastik

mit anschließender Babbelrunde

Eine halbe Stunde lang Gymnastik im Sitzen und eine halbe Stunde lang unterhalten über alles mögliche. Probieren Sie es aus. Schnupperstunde kostenlos. Themen für die Babbelrunde werden gemeinsam überlegt.

Kosten: 2 €



Freitags | 11:30 – 12:30 Uhr

Yoga mit dem Stuhl

Yoga entspannt. Yoga hält fit und ist gesund. Die erfahrene Yoga-Lehrerin Elke Hostmann zeigt und vertieft verschiedene Yoga-Übungen mit Hilfe eines Stuhls im Sitzen und im Stehen.

Kosten: 5 €

! Noch freie Plätze!



Mi., 09.09. | 14:30 – 16:30 Uhr

Das Gallus-Bilder-Quiz!

Wie gut kennen Sie das Gallus? Thomas Sock ist mit der Kamera losgezogen und hat viele Fotos geschossen. Detail-Fotos. Erkennen Sie, wo er seine Motive gefunden hat? Rätseln Sie mit. Vieles werden Sie kennen, aber wissen Sie auch, wo genau es sich befindet? Ein schöner Rätselspaß rund um unseren Stadtteil.



Mi., 16.09. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 14.9.

Hackfleisch unterm Oberhemd – eine Lesung mit Autogrammen

Brigitte Völkel ist schon seit Kindertagen eine leidenschaftliche Autogramm-Sammlerin. Die 40 schönsten Anekdoten ihrer erfolgreichen Jagd hat sie in einem Buch versammelt, eine Auswahl davon stellt sie uns vor. Um welchen Prominenten es sich handelt, dürfen Sie erraten und bekommen auf der Leinwand Fotos und Autogramme zu sehen.

Kosten: Wenn Sie mögen: Kaffeegedeck mit Kaffee und einem Stück Kuchen: 4,50 €



Mi., 23.09. | 09:30 Uhr

Mi., 14.10. | 09:30 Uhr

Mi., 18.11. | 09:30 Uhr

Frühstückszeit

Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Mit den Nachbarn im Begegnungszentrum gemütlich frühstücken statt alleine in der eigenen Wohnung. Wie immer reichhaltig und lecker.

Kosten: 7,50 €

! An diesen Tagen schließt die Cafeteria schon um 12:00 Uhr.



Mi., 21.10. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 19.10.

Die Kraft der Pflanzen – Vortrag zu Heilkräutern und zur Heilkraft von Bäumen

Hannelore Herke kennt sich aus mit Heilpflanzen. In einem spannenden und informativen Vortrag informiert sie über Geschichte und Wirkung von bekannten und weniger bekannten Kräutern, Sträuchern und Bäumen. Anschauungsmaterial hat sie dabei.



Mi., 28.10. | 12:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 21.10.

Halloween-Party!

In Kooperation mit Engagement im Gallus – eine Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Das schaurig-schöne Fest, das aus Amerika zu uns übergeschwappt ist! Feiern Sie mit! Es gibt nicht nur was zum Fürchten, sondern auch zum Lachen. Gruselig und schaudervolle Speisen und Getränke machen Halloween zum Erlebnis. Natürlich sind Essen und Trinken lecker! Die Musik macht wieder Jörg Ratz!

! Damit wir das Essen planen können, bitten wir um Anmeldung.



Mi., 11.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 09.11.

Was ist schon normal? – Filmnachmittag im Gallus

Im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen

Auf der Flucht vor der Polizei landen Vater und Sohn in einem Feriencamp für junge Menschen mit unterschiedlichen körperlichen und kognitiven Einschränkungen. Ein perfektes Versteck? Jedenfalls müssen sie sich immer wieder fragen: Was ist schon normal? Im Anschluss findet ein Filmgespräch statt.

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



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Gallus

- Montags** **10:00 – 11:00 Uhr**
Gymnastik im Sitzen und im Stehen
- 14:00 – 17:00 Uhr**
Spiel und Spaß am Nachmittag
- Dienstags** **10:15 – 11:15 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
- 14:30 – 16:30 Uhr**
Stadtteiltreff Dienstag
- Mittwochs** **09:45 – 10:45 Uhr**
Qigong
- 13:00 – 16:30 Uhr**
Strick- und Handarbeiten
- Freitags** **09:00 – 10:00 Uhr**
Wir tanzen Line! Anfänger,
Jeden 2. und 4. Freitag im Monat
- 10:15 – 11:30 Uhr**
Wir tanzen Line! Fortgeschrittene,
Jeden 2. und 4. Freitag im Monat
- 15:00 – 16:00 Uhr**
Gedächtnistraining

Flörsheimer Straße

- Dienstags** **09:00 – 10:00 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
- 14:00 – 16:00 Uhr**
Aktiv-Nachmittag in der Cafeteria
- Mittwochs** **11:00 – 12:00 Uhr**
Sitzgymnastik mit
anschließender Babbelrunde
Kosten: 2 €
- Freitags** **11:30 – 12:30 Uhr**
Yoga mit dem Stuhl



Begegnungs- & Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206 – 210
60326 Frankfurt am Main

Leitung

Hans-Christoph Fehr
Telefon: 069 299 807 2217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Flörsheimer Straße

Flörsheimer Straße 16
60326 Frankfurt am Main

Leitung

Christa Czernin
Telefon: 069 299 807 2226
christa.czernin@frankfurter-verband.de

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