



**Programm
September –
Oktober
2026**

Aktiv in Rödelheim



**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 Rödelheim** 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 OKTOBER



Cafeteria – unsere Öffnungszeiten

Dienstags 14:00 – 18:00 Uhr

Donnerstags 13:30 – 18:30 Uhr

Freitags 14:00 – 18:30 Uhr



Bürosprechzeiten

Dienstags 14:00 – 16:00 Uhr

Freitags 10:00 – 12:00 Uhr



Digitales Fenster zur Welt im AOH

DANKE! Stiftung Anne und Rainer Wrenger

Willkommen beim Projekt „Fenster zur digitalen Welt“! Falls Sie bisher noch keine eigenen Erfahrungen mit entsprechenden Geräten oder Zugang zum Internet haben, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein internetfähiges Tablet auszuprobieren.

Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen das Gerät und gehen individuell auf Ihre Interessen ein.

**Kosten: 6 € / Unterrichtsstunde,
Leihgerät kostenlos**



Surftreff@uguste

Ob Smartphone, Laptop, Tablet oder PC – im Auguste Oberwinter Haus erhalten Sie vielfältige Unterstützung in einem eigens dafür eingerichteten Raum. Unsere ehrenamtlichen Tutor*innen stehen Ihnen fachkundig zur Seite.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin.

Kosten: 4 € / Std.



Schiedsamt Frankfurt

Schiedsamt für Rödelheim, Hausen und Praunheim im Auguste-Oberwinter-Haus

Kontakt:

Benno Krämer, Tel. 0162 6168 860, benno_kraemer@web.de



Montags | 16:45 – 17:45 Uhr

NEU!

Premium Präventionskurs – Yoga 55+ für (Wieder-) Einsteiger

Dieser 8-Wochen-Kurs richtet sich an alle, die sich eine gelenksensible Yogapraxis wünschen – mobilisierend und stärkend mit kurzgehaltenen Kopfüber-Positionen. Die Stunden sind bewusst ohne Leistungsdruck gestaltet. In der Premium-Variante praktizieren wir in der Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmenden. So bleibt ausreichend Raum, um auf alle Teilnehmenden individuell einzugehen.

Yoga fördert unsere Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. Durch diese Kombination stärken wir unseren Körper und unser inneres Gleichgewicht. So entwickeln wir mehr Gelassenheit im Alltag und reduzieren Stress.

Körperliche Beschwerden können verbessert werden.

Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und wird von allen Krankenkassen bezuschusst.

Die Höhe der Bezuschussung hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab.

Maureen-Maria ist zertifizierte Yogalehrerin und lizenzierte Fitnesstrainerin.

Sie führt dich mit Erfahrung und genauer Anleitung durch die Stunde.

Kosten: 180 €

Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 4626,

info@einklang-frankfurt.de

! 31.08. – 19.10.



Montags | 17:15 – 18:45 Uhr

Conversation française

Sich über Tagesereignisse unterhalten, Urlaubsgeschichten erzählen oder ein Buch gemeinsam lesen. Frischen Sie in heiterer Runde Ihre französisch Kenntnisse auf. À bientôt!

Kosten: 4 € inkl. Getränk

Kontakt: Sabine Lüttge

! 14-täglich, nach Vereinbarung



Dienstags | 13:00 – 14:00 Uhr

Gedächtnistraining

Machen Sie mit beim ganzheitlichen Training für die „Grauen Zellen“. Unter Anleitung von Doris Führer erhalten Sie ein umfassendes und aktivierendes Programm aus wöchentlich aufeinander aufbauenden Übungen – auch für zu Hause.

Kosten: 4 € / Std.

Kontakt: Doris Führer



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Fotofreunde Rödelheim

In den Austausch gehen und sich gegenseitig unterstützen. Die Fotofreunde treffen sich jeden ersten und dritten Dienstag im Monat und haben eines gemeinsam: Die Freude am Bild!

Kontakt: Reinhard Wandtner, fotoklub@ok.de



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff Rödelheim

Wir treffen uns zum Plaudern, um ernsthafte Gespräche zu führen und den Alltag hinter uns zu lassen. Dabei aktivieren wir unser Gedächtnis mit Übungen und Ratespielen, erleben Spaß beim Spielen und erfahren Interessantes sowie Neues durch Vorträge und Lesungen. Und vieles mehr – davor genießen wir gemeinsam Kaffee und Kuchen.

Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen

Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225



Dienstags | 18:30 – 20:00 Uhr

Yoga für Männer

Yogalehrer Klaus S. Ernst bietet ein ganzheitliches Training zur Aktivierung von Körper, Geist und Seele an. Der Kurs richtet sich speziell an Männer der 2. Lebenshälfte und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Schon angemeldet?

Kosten: 15 € / Std.

Kontakt: Klaus Ernst



Dienstags | 19:15 – 20:15 Uhr

NEU!

Premium Präventionskurs – Hatha Yoga für Geübte

In diesem 8-wöchigen Präventionskurs fließen wir durch die klassischen Yogapositionen. Du solltest die Grundpositionen beim Namen kennen und auch über 3-4 Atemzüge halten können. In der Premium-Variante praktizieren wir in der Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmenden. So bleibt ausreichend Raum, um auf alle Teilnehmenden individuell einzugehen. Yoga fördert unsere Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. Durch diese Kombination stärken wir unseren Körper und unser inneres Gleichgewicht. So entwickeln wir mehr Gelassenheit im Alltag und reduzieren Stress. Körperliche Beschwerden können verbessert werden.

Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und wird von allen Krankenkassen bezuschusst. Die Höhe der Bezuschussung hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab. Maureen-Maria ist zertifizierte Yogalehrerin und lizenzierte Fitnesstrainerin. Sie führt dich mit Erfahrung und genauer Anleitung durch die Stunde.

Kosten: 180 €

**Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 4626,
info@einklang-frankfurt.de**

! 01.09. – 20.10.



Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr

Aktivclub Rödelheim

Lust auf Ausflüge? Jeden Mittwoch trifft sich der Aktivclub Rödelheim für gemeinsame Ausflüge in und um Frankfurt. Ob Spaziergänge, Führungen oder Museen – gestalten sie das Programm nach Ihren Wünschen mit!

Kosten: 6 € / Monat



Mittwochs | 16:00 – 18:00 Uhr

VdK Caféklatsch

Die VdK Senioren Rödelheim kommen jeder ersten Mittwoch im Monat zusammen. Erleben Sie ein geselliges Miteinander mit Kaffee und Kuchen, erfahren sie Neues oder schwelgen sie in Erinnerungen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Kontakt: Ursula Graf



Donnerstags | 09:30 – 11:30 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 gemacht werden – für einen aktiven Start in den Donnerstag, Kraft und Energie!

Gruppe 1 von 09:30 – 10:30 Uhr

Gruppe 2 von 10:30 – 11:30 Uhr

Kosten: 12 € monatlich

Kontakt: Martina Gunkel



Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Schach und Rummikub

Sie möchten Schach oder Rummikub erlernen oder suchen regelmäßige Spielpartner*innen? Dann kommen Sie vorbei auf Kaffee und Kuchen und lassen Sie Spielgemeinschaften entstehen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Donnerstags | 15:00 – 15:45 Uhr

Babbel-Spaziergang

Wir bieten gemeinsame Spaziergänge an, um das persönliche Wohlbefinden zu fördern. Der Spaziergang, der für alle Alters- und Bewegungsstufen geeignet ist, dauert 45 bis 60 Minuten und bietet die perfekte Gelegenheit zum Plaudern!

Treffpunkt ist der Empfang/Eingang des Auguste-Oberwinter-Hauses.

Kontakt: Karin Torner



Donnerstags | 18:15 – 19:15 Uhr

Meditation – Achtsamkeit – Klang

In diesem für Einsteiger geeigneten Kurs leitet der Meditationslehrer Stefan Rettig Achtsamkeitsübungen und Meditationen an (z. B. Atembeobachtung, Body-scan, Affirmationen, „Liebende Güte“). Entspannungsübungen, die sowohl im Liegen als auch im Sitzen praktiziert werden können und Körperübungen, die im Stehen und Gehen ausgeführt werden, runden den Kurs ab. Einige der leicht auszuführenden Übungen werden mit sanften Klängen von Klangschalen, Koshi, Handpan u. a. begleitet.

Zusätzlich werden Kenntnisse vermittelt, die die Teilnehmer im Alltag dabei unterstützen, drohende Überforderung rechtzeitig zu erkennen und gesund auf sie zu reagieren.

Kosten: 80 € (6 Einheiten)

Kontakt: Stefan Rettig, info@moments-of-light.de

! 10.09. – 15.10.

NEU!



Donnerstags | 19:30 – 21:00 Uhr

Qigong und Dao Natural Movements

Spielerisch Gelassenheit entfalten, mühelos die Vitalität und innere Stabilität vermehren, mit Leichtigkeit das Immunsystem stärken: Mit kraftvollen Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus/Dzogchen. Eine Reise zu einem Körper, der sich wieder leicht und gesund anfühlt und in dem man sich innerlich genährt und verbunden fühlt. Mit Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen. Kursinhalte sind bewegtes Qigong, Atemschule, daoistische Rückenschule, Dao-Natural Movements sowie die meditative Methode des 4-Second-Enlightenment. Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Bitte eine Bodenmatte mitbringen. www.Tao-to-be.de

Kosten: 150 € (10% Rabatt für RentnerInnen und Studierende.

Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von den Krankenkassen bezuschußt);

Kontakt: Haike Rausch, 0176 535 321 58, info@tao-to-be.de

! 15.10. – 03.12.



Freitags | 12:00 – 13:00 Uhr

Lotsenbüro:

Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung

Jeden Freitag stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihnen persönliche und vertrauliche Beratung anzubieten. Sie können einen Termin telefonisch oder persönlich vor Ort vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Mahjong

Schließen Sie sich uns an und genießen Sie unterhaltsame Spiele in gemütlicher Gesellschaft – neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Kontakt: Gisela Gunkel



Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr

Rommé

Jeden Freitag trifft sich eine kleine Gruppe zum gemeinsamen Romméspiel. Gestartet wird mit Kaffee und Kuchen, um anschließend gestärkt die Karten auf den Tisch zu legen.

Möchten auch Sie mitspielen? Dann kommen Sie vorbei!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Freitags | 17:00 – 17:45 Uhr

Pilates Basic 6-Wochen-Kursreihe

NEU!

Diese Kursreihe richtet sich an Männer und Frauen, die Pilates neu entdecken, nach einer Pause wieder einsteigen oder vorhandene Kenntnisse festigen möchten. Egal ob AnfängerIn oder GeübteR- diese Kursreihe bietet dir eine perfekte Basis. Über 6 Wochen werden die Grundlagen und Übungen des Pilates vermittelt. Im Fokus stehen die Kräftigung der Tiefenmuskulatur für eine bessere Körperhaltung, bewusste Atmung und ein besseres Körperbewusstsein. Im Kurs Arbeiten wir mit dem Magic Circle, Pilatesball und Widerstandsbändern. Jede Stunde steht für sich, du kannst also auch dann problemlos mitmachen, wenn du mal eine Einheit verpasst.

Kosten: 108 € (6 Einheiten)

Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 4626, info@einklang-frankfurt.de

! 04.09. – 09.10. und 16.10. – 20.11.



Freitags | 18:00 – 19:15 Uhr

Yoga Basic – Anfänger bis gute Grundkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen – egal ob du Yoga-Neuling bist oder bereits gute Grundkenntnisse mitbringst. Im Yoga-Basic-Kurs lernst du die Grundpositionen (Asanas) und die Grund-Atemtechniken (Pranayama) kennen. Verständlich erklärt und achtsam angeleitet. Die genaue und gesunde Ausrichtung der Positionen und die bewusste Atmung helfen dir, Kraft aufzubauen, mehr Beweglichkeit zu erlangen, sowie ein besseres Körperbewusstsein und mehr innere Ruhe zu entwickeln. Wir praktizieren mit den klassischen Yoga-Hilfsmitteln, wie Blöcke, Gurt und Yogarolle. Maureen-Maria ist zertifizierte Yogalehrerin und lizenzierte Fitnesstrainerin. Sie führt dich mit Erfahrung und genauer Anleitung durch die Stunde.

Kosten: 18 € je Einzelstunde

oder 75 € für eine 5er Karte (3 Monate gültig)

Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 4626, info@einklang-frankfurt.de



Samstags | 10:45 – 12:00 Uhr

NEU!

Präventionskurs – Yoga und Klangschaalenmeditation (Einsteiger)

Yogakurs für Einsteiger. In diesem 8-wöchigen Präventionskurs üben wir sanft und doch gleichzeitig gezielt. Schritt für Schritt lernen wir die wichtigsten Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechnik (Shavasana) kennen. Begleitet von den wohltuenden Schwingungen der Klangschaalenmeditation. Wir praktizieren in der Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmenden. So bleibt ausreichend Raum, um auf alle Teilnehmenden individuell einzugehen. Yoga fördert unsere Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. Durch diese Kombination stärken wir unseren Körper und unser inneres Gleichgewicht. So entwickeln wir mehr Gelassenheit im Alltag und reduzieren Stress. Körperliche Beschwerden können verbessert werden. Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und wird von allen Krankenkassen bezuschusst. Die Höhe der Bezuschussung hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab. Maureen-Maria ist zertifizierte Yogalehrerin und lizenzierte Fitnesstrainerin. Stefan ist zertifizierter Meditationslehrer und Achtsamkeitstrainer. Gemeinsam führen die beiden dich mit Erfahrung und genauer Anleitung durch die Stunde.

Kosten: 190 €

Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 288 4626, info@einklang-frankfurt.de

! 10.10. – 28.11.



Fr., 04.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 03.09.

Rödelheimer Literaturfrühstück – Gesundes Altern

Genießen Sie ein leckeres Frühstücksbuffet und freuen Sie sich anschließend auf den Vortrag von Frau Christiane Scherer (Heilpraktikerin) zum Thema „Gesund, aktiv und selbstbestimmt leben“. Sie zeigt auf, wie bereits kleine Veränderungen im Alltag eine große Wirkung erzielen können und wie die Naturheilkunde dabei unterstützend wirken kann.

Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft



Sa., 05.09. | 15:00 – 17:30 Uhr

Repaircafé Rödelheim

Haben sie ein Klein- oder Elektrogerät, welches nicht mehr funktioniert oder kleinere Näharbeiten? Gemeinsam mit unseren fachkundigen Ehrenamtlichen ist reparieren statt wegwerfen das Ziel. Helfen auch Sie mit, Ressourcen zu schonen! Anmeldung erforderlich per E-Mail!

Kontakt: Ursula Lenger, Repaircafe-Roedelheim@gmx.de



So., 06.09. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 04.09.

Klavierkonzert am Sonntag

Musikschule Taunus

Erleben Sie ein beeindruckendes Klavierkonzert mit der Konzertpianistin Mascha von Knebel und ihren Schüler*innen der Musikschule Taunus. Freuen Sie sich auf ein bunt gemischtes Repertoire verschiedener Epochen, das Sie in die vielfältige Welt der Klaviermusik entführt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

❗ **Anmeldung erwünscht**



Mi., 09.09. | 16:30 – 18:30 Uhr

Kraft schöpfen durch Meditation

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

Kosten: 7 € pro Termin

Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530



Fr., 11.09. | 18:00 – 19:00 Uhr

Offenes Singen

Lassen Sie sich unser offenes Singen mit Markus Kneisel nicht entgehen. Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kosten: 4 €



So., 13.09. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Sonntag ist Bingotag! Machen Sie mit und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spannung und Spaß. Tolle Preise warten auf die Gewinner – kommen Sie vorbei und erleben Sie die Freude am Spiel!

Kontakt: Christel Couroubatzacis

! Achtung: Geänderter Termin im September



Fr., 18.09. | 16:30 – 18:00 Uhr

Internationaler Spielnachmittag

Einmal im Monat treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, die Integrationskurse absolviert haben und ein Interesse an der deutschen Kultur und Sprache teilen. Zu diesen Treffen sind auch unsere Freunde eingeladen, die bereits lange in Deutschland leben und ihre Integrationserfahrungen teilen können. Diese Gemeinschaft, die sich für Sprache und Kultur interessiert, teilt auch die Vorliebe für lehrreiche Brettspiele!

Kontakt: Kateryna Bulych, ketrinbulich@gmail.com



So., 20.09. | 12:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

O'zapft is!

Erleben Sie mit uns das berühmte Oktoberfest und tauchen Sie in bayerische Traditionen ein. Für die perfekte Feststimmung sorgt natürlich stimmungsvolle Musik von Entertainer Jörg Ratz. Genießen Sie eine köstliche bayerische Spezialität. Eintrittskarten sind während der Bürozeiten erhältlich. Bitte beachten Sie: Einlass ist ab 12 Uhr.

Kosten: 11 € inkl. Mittagessen, zzgl. Getränke



Mi., 23.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 22.09.

Straftaten zum Nachteil älterer Menschen

Aktionswoche „Älter werden in Frankfurt“

POK Michael Klein informiert über aktuelle Betrugsmaschen zum Nachteil älterer Menschen – von Trickbetrug, Trickdiebstahl und Schockanrufen bis hin zu neuen Formen des Anlagebetrugs. Er gibt praxisnahe Tipps, wie man sich wirksam schützen kann. Gäste sind herzlich willkommen.



Mi., 23.09. | 16:30 – 18:30 Uhr

Kraft schöpfen durch Meditation

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

Kosten: 7 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530



So., 27.09. | 11:00 – 16:00 Uhr

Haus- und Hofflohmarkt in Rödelheim

Entdecken, stöbern, fündig werden: Beim beliebten Rödelheimer Flohmarkt warten vielfältige Stände und echte Schätze – auch rund um das Auguste-Oberwinter-Haus. Die Cafeteria ist geöffnet und lädt zum Verweilen ein!



Fr., 02.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 03.09.

Rödelheimer Literaturfrühstück – Balladen um Liebe und ferne Welten

Freuen Sie sich auf einen literarischen Vormittag! Erleben Sie eine Auswahl an Balladen und Gedichten von Voss, Goethe, Lessing, Kästner, Chamisso, Schiller, Mörike, Heine, Fontane und Brecht sowie Wilhelm Busch. Ein Vormittag voller Poesie, großer Gefühle und ferner Welten! Vorgetragen von Karl Lurk

Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft



So., 04.10. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Sonntag ist Bingotag! Machen Sie mit und genießen Sie einen unterhaltenden Nachmittag voller Spannung und Spaß. Tolle Preise warten auf die Gewinner – kommen Sie vorbei und erleben Sie die Freude am Spiel!

Kontakt: Christel Couroubatzacis



Mi., 07.10. | 16:00 – 18:00 Uhr

Pflege, wie funktioniert das?

VdK Ortsverband Rödelheim

Pflegegrad, Kombinationspflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Entlastungsbetrag und mehr: Referentin Frau Hannelore Schüssler, Vorsitzende des Landesausschusses und Kreisvorsitzende des Sozialverbands VdK Hessen-Thüringen e. V., erklärt wichtige Begriffe rund um Pflege und Pflegeversicherung und beantwortet Ihre Fragen. Wir laden Sie herzlich zu dieser Informationsveranstaltung ein!

Kontakt: Ulrike Peschelt-Elflein, peschelt-elflein@t-online.de

NEU!



Fr., 09.10. | 18:00 – 19:00 Uhr

Offenes Singen

Lassen Sie sich unser offenes Singen mit Markus Kneisel nicht entgehen. Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kosten: 4 €



So., 11.10. | 14:00 – 18:00 Uhr
So., 18.10. | 14:00 – 18:00 Uhr
So., 25.10. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Gute Nachrichten für alle Genießer: Unsere Cafeteria ist ab sofort auch an bestimmten Sonntagen für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Auszeit zum Wochenendausklang!



Mi., 14.10. | 16:30 – 18:30 Uhr

Kraft schöpfen durch Meditation

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

Kosten: 7 € pro Termin

Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530



Do., 15.10. | 19:30 – 21:00 Uhr

Qigong und Dao Natural Movements – Kennenlern-Abend

Spielerisch Gelassenheit entfalten, mühelos die Vitalität und innere Stabilität vermehren, mit Leichtigkeit das Immunsystem stärken: Mit kraftvollen Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus/Dzogchen. Eine Reise zu einem Körper, der sich wieder leicht und gesund anfühlt und in dem man sich innerlich genährt und verbunden fühlt. An diesem Abend praktizieren wir gemeinsam Qigong und ich gebe eine Einführung in die meditative Methode des 4-Second-Enlightenment.

Kosten: 18 € (Für Kursteilnehmer*innen des Kurses kostenfrei)

Kontakt: Haike Rausch, 0176 535 321 58, info@tao-to-be.de



Fr., 16.10. | 16:30 – 18:00 Uhr

Internationaler Spielnachmittag

Einmal im Monat treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, die Integrationskurse absolviert haben und ein Interesse an der deutschen Kultur und Sprache teilen. Zu diesen Treffen sind auch unsere Freunde eingeladen, die bereits lange in Deutschland leben und ihre Integrationserfahrungen teilen können. Diese Gemeinschaft, die sich für Sprache und Kultur interessiert, teilt auch die Vorliebe für lehrreiche Brettspiele!

Kontakt: Kateryna Bulych, ketrinbulich@gmail.com



Mi., 28.10. | 16:30 – 18:30 Uhr

Kraft schöpfen durch Meditation

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs, speziell für pflegende Angehörige, bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

Kosten: 7 € pro Termin

Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530

Digitales Fenster zur Welt



Sie gehören zu der Gruppe der Senior*innen, die bisher noch kein Smartphone oder Tablet nutzen? Sie haben auch sonst wenig oder gar keine Erfahrung mit den Digitalen Medien? Sie scheuen die Investition in ein neues, Ihnen noch unbekanntes Gerät?

Ob Tablet oder Smartphone: Wir möchten Ihnen gerne den Zugang in die Digitale Welt eröffnen! Im Rahmen unseres Projektes „Digitales Fenster zur Welt“ erhalten Sie ein internetfähiges Tablet. Begleitend zur Leihgabe unterstützen wir Sie dabei, den Umgang mit einem digitalen Endgerät zu erlernen.

BGSZ Bockenheim

Tel. 069 299 807 2212

BGSZ Eckenheim

Tel. 069 299 807 268

**BGSZ Rödelheim /
Surftreff @uguste**

Tel. 069 299 807 2225

**BGSZ Höchst /
Café Mouseclick**

Tel. 069 299807 2219



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	17:15 – 18:45 Uhr	Conversation française Kosten: 4 € inkl. Getränk, <i>nach Vereinbarung</i>
Dienstags	13:00 – 14:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 € / Std.
	15:00 – 17:00 Uhr	Fotofreunde Rödelheim, 1. und 3. Dienstag im Monat
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Rödelheim Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen
	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga für Männer Kosten: 15 € / Std.
Mittwochs	14:00 – 17:00 Uhr	Aktivclub Rödelheim Kosten: 6 € / Monat
	16:00 – 18:00 Uhr	VdK Caféklatsch, monatlich
Donnerstags	09:30 – 11:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen Kosten: 12 € monatlich
	14:00 – 17:00 Uhr	Schach und Rummikub
Freitags	14:00 – 17:00 Uhr	Mahjong
	14:30 – 17:00 Uhr	Rommé



Begegnungs- & Servicezentrum Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7
60489 Frankfurt am Main

Leitung

Sascha Brenninger
Telefon: 069 299 807 2225
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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