



**Programm
Oktober –
Dezember
2026**

Aktiv in Bockenheim



**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 Bockenheimer Treff** 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 OKTOBER BIS DEZEMBER



Ein digitales Fenster zur Welt in Bockenheim

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet angeschafft und fühlen sich unsicher im Umgang damit? Gemeinsam wird nach individuellen Lösungen gesucht. Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen, was ihr Gerät alles kann und gehen individuell auf Ihre Interessen ein. Bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät mit.

Kosten: 4 € pro halbe Stunde

! **Individuelle Terminvergabe**



Frankfurt entdecken – Stadt erleben, Vielfalt stärken Aidshilfe Frankfurt e.V.

Sie sind 60+, beziehen Sozialleistungen oder haben ein geringes Einkommen und Lust auf neue Begegnungen und gemeinsame Erlebnisse? Bei „Frankfurt entdecken“ treffen Sie junge Menschen aus der queeren Community mit Fluchterfahrung und erkunden gemeinsam die Stadt. Ob Museum, Weihnachtsmarkt oder gemeinsames Kochen – machen Sie mit!

Teilnehmer*innen: max. 10 Personen

Rainbow Refugees | AHF



Montags | 09:00 – 10:00 Uhr

Gymnastik – auf dem Stuhl oder im Stehen

Gymnastik auf dem Stuhl oder im Stehen bietet eine sanfte und effektive Möglichkeit, die Mobilität und Fitness zu steigern – ideal für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Die Übungen fördern Kraft, Flexibilität und Koordination in jedem Alter.

Kosten: 10er-Karte für 60 €



Montags | 10:00 – 11:00 Uhr

Rückenfit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Mit Bettina Citino. Gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers. Dehnen, kräftigen, Schmerzen reduzieren, das ist das Motto des Rückenfit Kurses. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.

Kosten: 10er-Karte für 60 €



Mittwochs | 14:00 – 16:00 Uhr

Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los!

Wer hat Lust mit anderen zu spielen? Wer spielt gerne Karten, Tabu oder Activity? Machen Sie mit bei unserem Spielenachmittag und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein! Wir haben einige Spiele hier, es können aber auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Donnerstags | 11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Spielerische Übungen werden vorgeschlagen und z. T. auch in der Gruppe bearbeitet. Es soll kein Wettbewerb entstehen. Gefördert werden das vertrauensvolle Miteinander und das gemeinsame Zusammensein, die geistige Beweglichkeit, Erhöhung der Aufmerksamkeit, Erhaltung der Kreativität, uvm.

Kosten: 3 €



Donnerstags | 13:30 – 15:00 Uhr

Kreis- und Mitmachtänze

Schwungvolle Sitz- und Kreistänze für Senior*innen: Bewegung, Musik und gemeinsames Tanzen im Sitzen oder Stehen – sanft, aktivierend und für jedes Niveau geeignet. Ideal, um Körper und Geist in Schwung zu bringen und gemeinsam Freude an Bewegung zu erleben.

Kosten: 6er-Karte für 30 € / Einzeltermin 6 €

! Anmeldung erforderlich



Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Handarbeiten in gemütlicher Runde

Stricken, Nähen, Häkeln & co. Mit Dorothee Färber und Brigitte Weil-Soos

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Start am 01.10.



Donnerstags | 16:30 – 18:00 Uhr

Yoga 55+

Auch im höheren Alter kann man mit Yoga anfangen oder wieder einsteigen: Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und hilft dabei, innere Widerstände abzubauen und zu entspannen. Gemeinsam entdecken Sie als Gruppe die heilsamen Kräfte des Yoga!

Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €

! Anmeldung erforderlich



Donnerstags | 18:30 – 20:00 Uhr

Yoga für Berufstätige

Egal ob jung oder alt – Yoga ist jederzeit ein guter (Wieder-)Einstieg oder Neubeginn. Es fördert das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, hilft innere Blockaden zu lösen und unterstützt dabei, tief zu entspannen. In der Gruppe erleben Sie gemeinsam die wohltuende und heilsame Kraft des Yoga.

Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €

! Anmeldung erforderlich



Freitags | 10:00 – 12:00 Uhr

Lotsenbüro

Sie suchen das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle? Wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil. Bei uns erhalten Sie Informationen oder konkrete Unterstützung. Wir sind für Sie da.

! Anmeldung erforderlich.



Freitags | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 12:00 Uhr am Vortag

Entspannungsinsel im Alltag

Lernen Sie unter Anleitung von Dipl.-Psych. Christine Zwanzger-Mosebach verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren Alltag kennen. Der Kurs beinhaltet u. a. Atemübungen, progressive Muskelentspannung und Aktivierungsübungen, alles auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Geeignet auch für pflegende Angehörige.

Kosten: 10er-Karte für 70 €

**Kontakt: Christine Zwanzger-Mosebach, 0151 259 663 64,
christine.zwanzger@t-online.de**

! Auch Online-Teilnahme möglich. Fragen Sie gerne im Zuge Ihrer Anmeldung nach.



Freitags | 15:00 – 15:45 Uhr

Ballroom-Linedance (Kurs 1)

Sie tanzen, ohne Partner*in, in Reihen neben- und hintereinander, Standard- und Lateinamerikanische Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive, Salsa und Reggae aufbauend auf die Grundschritte des Welttanzprogramms. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Kosten: Kursgebühr 35 € / Einzelstunde 7 €

! Kursbeginn ab 04.09.



Freitags | 16:00 – 16:45 Uhr

Ballroom-Linedance (Kurs 2)

Sie tanzen, ohne Partner*in, in Reihe neben- und hintereinander, Standard- und lateinamerikanische Tänze: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive, Salsa und Reggae aufbauend auf die Grundschrirte des Welttanzprogramms. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Kosten: Kursgebühr 35 € / Einzelstunde 7 €

! Kursbeginn ab 04.09.



Di., 06.10. | 14:00 – 15:30 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 970 975 71

! Anmeldung erforderlich



Di., 06.10. | 15:45 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 02.10.

Schiedsamt – was ist das eigentlich?

Was macht eigentlich ein Schiedsamt? Der neue Schiedsmann Volker Nölle für Bockenheim und das Westend stellt sein Ehrenamt vor und informiert darüber, wie bei Nachbarschaftsstreitigkeiten und anderen Konflikten gemeinsam eine Lösung gefunden werden kann.



Sa., 10.10. | 16:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 02.10.

Syrisches Kochevent

Über den Tellerrand e.V.

Tauchen Sie ein in die Welt syrischer Gerichte und lernen Sie deren Zubereitung. Nach dem gemeinsamen Kochen, Essen wir gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre.

Teilnehmer*innen: max. 10 Teilnehmer*innen

! Anmeldung erforderlich



Di., 13.10. | 11:00 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis 09.10.

Besuch in der Bücherei Bockenheim

Stadtbücherei Frankfurt

Mit dem Ausweis der Stadtbücherei Frankfurt können Sie über den Press-reader kostenlos Zeitungen und Zeitschriften in über 60 Sprachen lesen. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie es geht – zu Hause, unterwegs oder in der Bibliothek. Laptop, Tablet oder Smartphone gerne mitbringen!

! Treffpunkt am Begegnungszentrum um 10:45 Uhr!



Di., 13.10. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 09.10.

Waffelnachmittag

Folgen Sie dem köstlichen Duft unserer hausgemachten Waffeln und seien Sie Gast im Bockenheimer Treff. Unsere Waffeln gibt es entweder klassisch mit Puderzucker oder wahlweise mit Vanilleeis und heißen Kirschen. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 14.10. | 13:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 07.10.

Kulinarische Begegnungen – Drei Gänge für mehr Miteinander

Über den Tellerrand e.V.

Ein festlich gedeckter Tisch, internationale Drei-Gänge-Menüs und Geschichten aus aller Welt: Gemeinsam mit dem Begegnungszentrum lädt das Projekt World Kitchen zu Kulinarischen Begegnungen ein. Erleben Sie Genuss, Gemeinschaft und kulturelle Vielfalt am Tisch.

Kosten: 4 €

! Anmeldung erforderlich wegen Einkauf!



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.



Do., 15.10. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 08.10.

Stadtspaziergang – Geheimnisse Frankfurts 2.0

Freundeskreis lebenswertes Frankfurt e.V.

Wissen Sie, dass Frankfurt auch eine Freiheitsstatue hat? Oder wo das Geburtshaus des Atomphysikers Otto Hahn stand? Das und über andere rätselhafte Kleinigkeiten in der Frankfurter Altstadt, erzählt Angelika Ramm-Fischer beim Spaziergang durch die Innenstadt.

Teilnehmer*innen: max. 10 Teilnehmende

! Treffpunkt: Brunnen auf dem Liebfrauenberg, Seite mit den Bänken



Sa., 17.10. | 14:00 – 16:30 Uhr

Sticken im Bockenheimer Treff

Mitglieder der Deutschen Stickgilde e.V. aus Frankfurt und Umgebung sowie Stick-Interessierte treffen sich aus Freude am gemeinsamen Sticken, zu Gespräch und gegenseitiger Hilfe und Inspiration. Neu-Einsteigerinnen sind herzlich willkommen.

Kontakt: Christa Zimmermann, ChristaZimmermann@web.de

! Anmeldung erforderlich; Speisen und Getränke bitte selbst mitbringen



Mi., 21.10. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 14.10.

Oktoberfest mit der AWO

AWO Ortsverein Bockenheim

O'zapft is! Wir feiern Oktoberfest im Bockenheimer Treff: Mit Weißwürsten, Brezeln, Kaffee, Kuchen, Live-Musik und bester Stimmung. Gemeinsam mit der AWO Bockenheim laden wir herzlich ein!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Wolfgang RÜth, 06102 799 9391, awo-bockenheim@t-online.de

! Anmeldung erforderlich.



Do., 22.10. | 14:00 – 15:30 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich



Di., 27.10. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 23.10.

Vorstellung der Omas gegen Rechts

Omas gegen Rechts e.V.

Was können wir gegen den Rechtsruck in der Gesellschaft tun? Die „Omas gegen Rechts“ stellen ihren Verein vor, berichten von ihrem Engagement und zeigen, wie jede und jeder sich für Demokratie, Vielfalt und ein respektvolles Miteinander einsetzen kann.



Do., 29.10. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 26.10.

Offene Stunde und Vorführung der Kreis- und Mitmachtänze

Lust auf Bewegung und Musik? Lernen Sie bei unserer offenen Stunde schwingvolle Kreis- und Mitmachtänze kennen und erleben Sie eine kleine Vorführung. Zum Zuschauen, Ausprobieren und Mitmachen – ganz ohne Vorkenntnisse!



Di., 03.11. | 14:00 – 15:30 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich



Di., 03.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 27.10.

Online Banking – wie sicher ist es und wie geht es? in Kooperation mit Café Anschluss

Online-Banking einfach erklärt: Wie funktioniert es, wie sicher ist es und was braucht man für die Einrichtung? An praktischen Beispielen zeigen wir, wie Sie Kontostand und Buchungen prüfen und Überweisungen vornehmen können. Voraussetzungen: Praktische Erfahrungen mit dem Internet.

Kosten: 5 €



Do., 05.11. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 30.10.

Frühstück im Bockenheimer Treff

Genießen Sie ein gemütliches Beisammensein mit leckerem Essen, guten Gesprächen und einer entspannten Atmosphäre. Alle sind herzlich willkommen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 10.11. | 13:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 03.11.

Kulinarische Begegnungen – Drei Gänge für mehr Miteinander

Über den Tellerrand e.V.

Ein festlich gedeckter Tisch, internationale Drei-Gänge-Menüs und Geschichten aus aller Welt: Gemeinsam mit dem Begegnungszentrum lädt das Projekt World Kitchen zu Kulinarischen Begegnungen ein. Erleben Sie Genuss, Gemeinschaft und kulturelle Vielfalt am Tisch.

Kosten: 4 €

! Anmeldung erforderlich wegen Einkauf!



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



Di., 17.11. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10.11.

Ran an den Grill!

Letztes Grillen des Jahres: Wir lassen die Kohlen glühen! Genießen Sie gewohnte Grillköstlichkeiten und lassen Sie sich von herzhaften Leckereien verwöhnen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Vegetarische Essenswünsche bitte bei der Anmeldung mitteilen.



Mi., 18.11. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.11.

Bildervortrag Fernreise und Jahresrückblick

AWO Ortsverein Bockenheim

Lassen Sie das Jahr mit uns Revue passieren! Beim Jahresrückblick in Bildern mit Kaffee und Kuchen wird es unterhaltsam und gemütlich. Herr Rüth nimmt Sie außerdem mit auf eine Reise durch seine schönsten Fernreisen und zeigt Bilder davon. In Kooperation mit der AWO Bockenheim.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Wolfgang Rüth, 06102 7999 391, awo-bockenheim@t-online.de

! Anmeldung erforderlich



Sa., 21.11. | 13:00 – 15:30 Uhr

Sticken im Bockenheimer Treff

Mitglieder der Deutschen Stickgilde e.V. aus Frankfurt und Umgebung sowie Stick-Interessierte treffen sich aus Freude am gemeinsamen Sticken, zu Gespräch und gegenseitiger Hilfe und Inspiration. Neu-Einsteigerinnen sind herzlich willkommen.

Kontakt: Christa Zimmermann, ChristaZimmermann@web.de

! Anmeldung erforderlich; Speisen und Getränke bitte selbst mitbringen



Di., 24.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 20.11.

Konzert des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes

Lassen Sie sich musikalisch auf die Adventszeit einstimmen. Das Senioren-
orchester des Frankfurter Verbands unter der Leitung von Günther Stegmüller
präsentiert festliche Melodien mit den Solistinnen Petra Bornhövd und
Karen Nagel. Charmante Moderationen führen durch das Programm.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ Anmeldung erforderlich.



Di., 01.12. | 14:00 – 15:30 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen
singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinner-
ungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und
an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele.
Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

❗ Anmeldung erforderlich



Di., 08.12. | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung unbedingt erforderlich bis 04.12.

Musikalische Weihnachtsfeier im Bockenheimer Treff

Wir starten gemeinsam mit Kaffee, feinem Weihnachtsgebäck
und unserer Gesangsgruppe mit Gitarrenbegleitung, die
zum Mitsingen einlädt. Als festliches Highlight können
Sie im Anschluss ein klassisches Weihnachtskonzert mit
renommierten Musikern der „Vier Freunde“ erleben,
moderiert von Irene Knab.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.



Do., 17.12. | 14:00 – 15:30 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen
singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinner-
ungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und
an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele.
Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

❗ Anmeldung erforderlich

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:00 – 10:00 Uhr	Gymnastik – auf dem Stuhl oder im Stehen Kosten: 10er-Karte für 60 €
	10:00 – 11:00 Uhr	Rückenfit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Kosten: 10er-Karte für 60 €
Mittwochs	14:00 – 16:00 Uhr	Spielemittwoch – An die Würfel, fertig, los!
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	13:30 – 15:00 Uhr	Kreis- und Mitmachtanze Kosten: 6er-Karte für 30 € / Einzeltermin 6 €
	14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeiten in gemütlicher Runde, 14-täglich
	16:30 – 18:00 Uhr	Yoga 55+ Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €
	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga für Berufstätige Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €
Freitags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	10:30 – 12:00 Uhr	Entspannungsinsel im Alltag Kosten: 10er-Karte für 70 €
	15:00 – 15:45 Uhr	Ballroom-Linedance (Kurs 1) Kosten: Kursgebühr 35 € / Einzelstunde 7 €, 14-täglich
	16:00 – 16:45 Uhr	Ballroom-Linedance (Kurs 2) Kosten: Kursgebühr 35 € / Einzelstunde 7 €, 14-täglich

Cafeteria
Dienstag –
Donnerstag
12 – 16 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18–20
60487 Frankfurt am Main

Leitung

Judith Dahm
Telefon: 069 299 807 2212
judith.dahm@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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