



**Programm
November –
Dezember
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



Cafeteria – unsere Öffnungszeiten

Dienstags 14:00 – 18:00 Uhr

Donnerstags 13:30 – 18:30 Uhr

Freitags 13:00 – 17:30 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, 0162 6168 860, benno_kraemer@web.de



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



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 | 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 5353 2158, 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 | 13:00 – 17:30 Uhr

Freitags gibt's dick Supp!

Ab sofort gibt es jeden Freitag ab 13 Uhr unser leckeres Mittagessen – außer am 1. Freitag im Monat. Kommt vorbei und lasst es euch schmecken! Solange der Vorrat reicht.



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 und 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 Rommé-Spiel. 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 und Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Freitags | 17:00 – 17:45 Uhr

Pilates Basic 6-Wochen-Kursreihe

Diese Kursreihe richtet sich an Männer und Frauen, die Pilates neu entdecken, nach einer Pause wieder einsteigen oder vorhandene Kenntnisse festigen möchten. Egal ob Anfänger*in oder Geübte*r – 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

! 23.10.–27.11.2026 und 04.12.–15.12.2026

NEU!



Freitags | 18:00 – 19:00 Uhr

Offenes Singen

Liebe Sängerinnen, unser offenes Singen legt im November und Dezember eine kleine Pause ein. Im neuen Jahr geht es dann wieder gemeinsam mit viel Freude am Singen weiter!



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**



So., 01.11. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

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

NEU!



Di., 03.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 02.11.

Stadtteiltreff Rödelheim – Märchen aus Italien

„Die Braut, die von Luft lebte“ – und weitere zauberhafte Märchen aus Italien, ergänzt durch Bekanntes der Brüder Grimm. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Fantasie, leiser Magie und wundervoller Geschichten.

Es liest: Maria Niesen

Kosten: 3,50 € für Gäste inkl. Kaffee-Kuchengedeck

Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225



Fr., 06.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 05.11.

Rödelheimer Literaturfrühstück – Das wahre Gretchen

Genießen Sie ein leckeres Frühstücksbuffet und freuen Sie sich anschließend auf die Lesung von Gabriele Steiner zum Thema „Das wahre Gretchen“. Sie beleuchtet die bekannte Figur aus Goethes Faust aus einer neuen Perspektive und lädt zum Nachdenken und Entdecken ein.

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



So., 08.11. | 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 November



Mi., 11.11. | 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., 13.11. | 13:00 – 14:30 Uhr

Freitags gibt's dick Supp – Cremige Kartoffelsuppe

NEU!

Wärmend, cremig und voller Geschmack! Unsere Kartoffelsuppe mit feinem Gemüse ist echtes Wohlfühlessen für jeden Tag.

Kosten: 5 €



Fr., 13.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Kino im AOH: „In voller Blüte“

17. Europäische Filmfestival der Generationen

Launiger Kinonachmittag mit Popcorn. Wir zeigen den Film „In voller Blüte“ – die bewegende Geschichte eines fast 90-jährigen Kriegsveteranen, der sich auf eine außergewöhnliche Reise begibt, um seiner gefallenen Kameraden zu gedenken. Gleichzeitig erzählt der Film von einer lebenslangen Liebe, Mut, Erinnerungen und den Herausforderungen des Alterns.

Kosten und Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Sa., 14.11. | 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., 15.11. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

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

NEU!



Fr., 20.11. | 13:00 – 17:30 Uhr

Freitags gibt's dick Supp! – Deftiger Linseneintopf

Herzhaft, rustikal und richtig lecker! Mit Linsen, frischem Gemüse und auf Wunsch mit Würstchen – genau das Richtige für den großen Hunger.

Kosten: 5 €

NEU!



Fr., 20.11. | 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

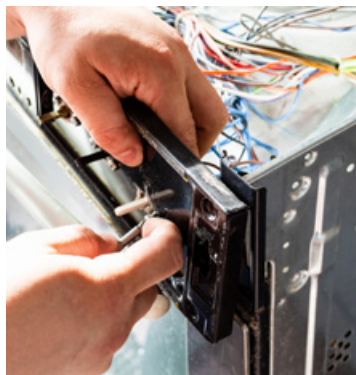


So., 22.11. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

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

NEU!



Mi., 25.11. | 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., 27.11. | 13:00 – 17:30 Uhr

Freitags gibt's dick Supp – Hausgemachte Erbsensuppe

Sämige Erbsensuppe mit würzigem Gemüse und herzhaftem Speck – ein Klassiker, der satt und glücklich macht.

Kosten: 5 €

NEU!

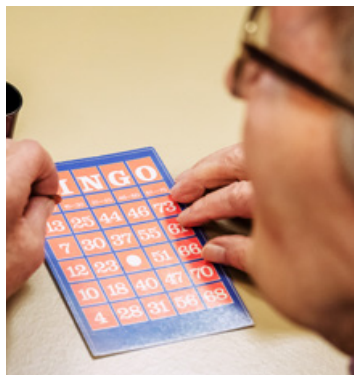


So., 29.11. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

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

NEU!



Do., 03.12. | 18:00 – 19:00 Uhr

Stille Momente im Advent

Mit sanften Klängen von Klangschalen, Handpan u. a. lade ich Dich zu einer kleinen Auszeit im vorweihnachtlichen Trubel ein. Dazu gebe ich kurze Anleitungen zum achtsamen Innehalten und wir finden Gelegenheit, um für einen Moment zur Ruhe zu kommen. Bei weihnachtlichem Tee und gemeinschaftlichem Austausch lassen wir den Abend ausklingen. Um Anmeldung wird gebeten.

Kosten: 8 €

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



Fr., 04.12. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 03.12.

Rödelheimer Literaturfrühstück – Besinnlich in den Advent

Freuen Sie sich auf ein gemütliches Frühstücksbuffet und eine stimmungsvolle Lesung: Angelika Ramm-Fischer präsentiert besinnliche Weihnachtsgeschichten und sorgt für einen festlichen Start in die Adventszeit.

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



Sa., 05.12. | 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., 06.12. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 04.12.

Klavierkonzert im Advent

Musikschule Taunus

Erleben Sie ein beeindruckendes Klavierkonzert mit der Konzertpianistin Irina von Knebel und ihren talentierten Schüler*innen. Freuen Sie sich auf ein bunt gemischtes weihnachtliches Repertoire aus verschiedenen Epochen, das Sie in die vielfältige Welt der Klaviermusik entführt.

Kosten und Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Fr., 11.12. | 15:00 – 18:00 Uhr

AOH Adventszauber

Genießen Sie einen stimmungsvollen Abend mit „Third Man Lost“. Feiern Sie in gemütlicher Atmosphäre – drinnen und draußen – bei Gegrilltem und Glühwein. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Kosten und Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



So., 13.12. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

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

NEU!



Mi., 16.12. | 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., 17.12. | 18:00 – 19:00 Uhr

Stille Momente im Advent

Mit sanften Klängen von Klangschalen, Handpan u. a. lade ich Dich zu einer kleinen Auszeit im vorweihnachtlichen Trubel ein. Dazu gebe ich kurze Anleitungen zum achtsamen Innehalten und wir finden Gelegenheit, um für einen Moment zur Ruhe zu kommen. Bei weihnachtlichem Tee und gemeinschaftlichem Austausch lassen wir den Abend ausklingen. Um Anmeldung wird gebeten.

Kosten: 8 €

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



Fr., 18.12. | 13:00 – 17:30 Uhr

Freitags gibt's dick Supp – Kräftige Gulaschsuppe

NEU!

Zartes Rindfleisch, knackige Paprika und Kartoffeln, vereint in einer kräftigen, aromatischen Brühe. Herzhaft gewürzt und voller Geschmack – ein heißer Genuss für alle Suppenliebhaber! **Kosten: 6,50 €**



Fr., 18.12. | 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., 20.12. | 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntagscafeteria

NEU!

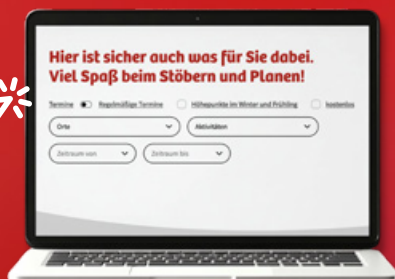
Gute Nachrichten für alle Genießer: Unsere Cafeteria ist ab sofort auch sonntags für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Auszeit zum Wochenendausklang!

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**

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 Cafélatsch, 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

Das AOH macht Winterpause und bleibt vom 22. Dezember bis zum 4. Januar geschlossen. Wir wünschen allen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Vielen Dank für Ihr Verständnis, und wir freuen uns darauf, Sie im neuen Jahr wieder willkommen zu heißen.

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

Cafeteria
Dienstags
14:00 – 18:00 Uhr
Donnerstags
13:30 – 18:30 Uhr
Freitags
14:00 – 18:30 Uhr

