



**Programm  
April – Juni  
2024**

# **Aktiv in Sachsenhausen West/Riedhof**



**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 Sachsenhausen West/Riedhof** gefallen.

***Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!***



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM APRIL BIS JUNI

---



**Montags | 10:00 – 10:45 Uhr**

### **Smartphone, Tablet, Internet – mit der Zeit Schritt halten!**

Fotos an deine Lieben schicken, YouTube entdecken, E-Mails schreiben – vereinbaren Sie einen Termin mit Herrn Elmar Schneider und mit ihm zusammen kommen Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel.

**Kosten: 6 €**

---



**Montags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Riedhof**

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm. Wir freuen uns über ihren Besuch. Jeder ist herzlich willkommen.

**Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen**

---



**Dienstags | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Gehirnjogging**

Hier tun Sie etwas für ein besseres Gedächtnis, für mehr Konzentration und weniger Stress, und das mit unglaublich viel Spaß. Probieren Sie es aus – wir freuen uns auf Sie.

**Kosten: 2,50 €**

---



**Dienstags | 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Fit & Aktiv**

Die abwechslungsreichen Kombinationen verschiedener Übungen führen zu einer guten und praktischen Gymnastik zur Stärkung Ihrer Muskeln, Knochen und Gelenke.

**Kosten: 5 € oder 10er Karte 40 € = 10 Stunden**

---



**Dienstags | 15:00 – 16:00 Uhr**

### **Tanzkurs: Paartanz**

Sind Sie Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen, Alleskönner\*innen oder nur neugierig? Eigentlich egal, denn mit unserer Tanzlehrerin Waltraut Kruse erfahren Sie viel über die Welt der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Außerdem werden auch Discofox und Salsa vermittelt. Wir freuen uns, wenn auch Sie dabei sind!

**Kosten: 5 € pro Person**



**Dienstags | 16:15 – 17:00 Uhr**

### **Ballroom-Line Dance (für Anfänger\*innen)**

Beim Ballroom Line Dance tanzen wir, ohne Partner\*in, in Reihen neben und hintereinander, Standard und Lateinamerikanische Tänze. Einfach mal vorbeischaun und mitmachen.

**Kosten: 5 €**



**Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Lotsenbüro**

Was ist los bei uns im Stadtteil? Wie kann ich mich einbringen und beteiligen? Wo bekomme ich Hilfe und Information? Wir finden Antworten und bieten eine gute Beratung und individuelle Lösungen. Nutzen Sie unsere Anlaufstelle.



**Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Tanzcafé**

Tanzen macht Spaß und gute Laune! Tanzen ist gut für die Beweglichkeit, die Koordination und fördert die Geselligkeit. Hier spielen jeden Mittwoch unterschiedliche Musiker live. Hier wird zu aktuellen Hits, zu Oldies oder Rock-Pop-Klassikern getanzt. Kommen Sie vorbei, egal ob Alleinstehend oder mit Partner oder Partnerin. Hier tanzen alle.



**Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr**

### **Sitz-Yoga**

Wenn Sie meinen, Sie wären zu steif, zu alt, zu krank oder zu schwer, dann gilt das alles nicht bei Stuhl Yoga. Hier können Sie auch sitzen. Die Übungen kräftigen Muskelgruppen, vermindern Rückenschmerzen und fördern die Beweglichkeit. Kommen Sie vorbei und probieren es aus – Sie werden merken, es macht Spaß!

**Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €**



**Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Rückengymnastik**

Durch die Übungen der Rückengymnastik wird nicht nur Kraft, sondern auch Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht trainiert, die Körperwahrnehmung geschult und das Körpergefühl verbessert.

**Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 €**



**Freitags | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Stadtteiltreff für ukrainisch sprachige Senioren\*innen** **In Kooperation mit IsraAID Germany e.V.**

Der unterhaltsame Nachmittag für ukrainisch sprachige Senioren\*innen! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm, sowie Deutschkurse, Ausflüge und Spiele. Wir freuen uns über ihren Besuch.

Розважальні зустрічі для старших українок \*ців! Кава з солодощами з 15:00 години та корисна і цікава програма, що включає курс німецької для початкового рівня, подорожі та ігри. Ми раді кожній та кожному з вас

**Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen**



**Mo., 01.04. | 11:00 – 14:00 Uhr**

## **Ostermontag-Brunch**

Genießen Sie einen leckeren Brunch mit traditionellen Köstlichkeiten aus verschiedenen Regionen und Kulturen in einer geselliger Atmosphäre mit Musik. Ein Glas Sekt ist auch dabei.

**Kosten: 10 €**



**Mi., 03.04. | 11:30 Uhr**

## **Grüne Soße: Der Klassiker aus Hessen**

Die frische Kräutersoße mit Eiern und Pellkartoffeln gehört in und um Frankfurt einfach dazu. Kommen Sie vorbei und genießen Sie das traditionelle Mittagessen in gemütlicher Atmosphäre.

**Kosten: 8 €**



**Do., 04.04. | 19:30 – 20:30 Uhr**

## **Yogalates 50+**

Eine Kombination aus Yoga und Pilates für das optimale Training des Körpers.

**Kosten: 95 € pro 8 Einheiten**



Sa., 06.04. | 12:00 – 15:00 Uhr

NEU!

## Samstags Schachclub für Anfänger und Fortgeschrittene

Schach verbindet, lehrt und begeistert, „denn Schach ist alles zugleich: Kunst, Wissenschaft und Sport!“ (nach Anatoly Karpov). Schauen Sie doch einfach in unserem Samstags-Schachclub vorbei und spielen Sie eine Runde Schach mit uns unter der Anleitung von Mykola Khitsko.

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

! *Weitere Termine: 27.04, 11.05, 25.05, 08.06, 22.06.*



Mo., 08.04. | 13:15 – 14:45 Uhr

NEU!

## Kreativatelier für Erwachsene

Möchten Sie Ihre kreative Seite hervorholen? Dann sind Sie bei Claudias Bastelstunde richtig! Karten, Schatullen, Kalender sowie auch eigene Ideen können gerne eingebracht werden.

**Kosten: 5 € pro Stunde inkl. Material**

! *Weitere Termine: 22.04, 06.05, 13.05, 03.06, 17.06.*



Mo., 22.04. | 16:00 – 17:00 Uhr

## Riedhof damals und heute

Eine spannende Zeitreise über die Geschichte des Riedhofs von Pfarrer Mahnkopp.

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

! *Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.*



So., 28.04. | 10:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 22.04.

## Original Hamburger Fischmarkt in Aschaffenburg

Was darf's sein: ein saftiges Fischbrötchen mit Krabben, ein Backfisch im Bierteigmantel oder gebratene grüne Heringe? Genießen Sie mit uns den Backfisch & Co. aus Hamburg auf dem Schlossplatz in Aschaffenburg. Nach Essen und Marktbummel lassen wir den Tag im Tanzparadies ausklingen.

**Kosten: 25 € inkl. Busfahrt und Eintritt ins Tanzparadies**

**Buchungsnr.: 33117-02-24**

! *Abfahrt: Mörfelder Landstr./Ecke Heimatsring gegenüber der Hausnummer 247 (Shell Tankstelle). Zahlung im Zuge der Anmeldung*



Di., 30.04. | 19:30 Uhr

## Tanz in den Mai

Hast Du Lust in den Mai zu tanzen? Dann bist Du richtig bei uns – wir feiern symbolisch den Frühlingsanfang mit LIVEMUSIK! **Kosten: 9 €**



So., 05.05. | 12:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 26.04.

### Frühlings-Grill-Fest

Wir begrüßen den Frühling mit Live-Musik und Gegrilltem, dazu leckeren Spezialitäten aus der ukrainischen Küche. Zu Gast haben wir die Chorgruppe „Singen ist Leben“ unter der Leitung von Jana Shewchenko eingeladen. Kaffee und Kuchen dürfen natürlich auch nicht fehlen!

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



Di., 07.05. | 19:00 – 20:30 Uhr

### Hatha-Yoga – Präventionskurs 50+

Die in diesem Kurs vorgestellte Übungsreihe lädt Anfänger dazu ein, die Grundprinzipien des Hatha Yoga zu erfahren. Die Übungen sind zur Entspannung und Kräftigung der Muskulatur und fördern die Beweglichkeit. Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Bitte informieren Sie sich vorab.

**Kosten: 140 € pro 8 Einheiten**



Mo., 13.05. | 16:00 – 17:00 Uhr

### Pflegeberatung

Durch die Pflegeberatung von David Hildesheim, Leiter des Teams Süd des ambulanten Dienstes des Frankfurter Verbandes, erfahren Sie, wie die Pflege im Falle einer Pflegebedürftigkeit organisiert werden kann.

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

**!** *Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.*



Mo., 10.06. | 16:00 – 17:00 Uhr

### Rosen, Tulpen, Nelken

Poesie und Geschichten rund um die einzelnen Blumen.

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

**!** *Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.*



Mi., 26.06. | 12:00 – 18:00 Uhr

### Sommerfest

**In Kooperation mit Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Sachsenhausen**

Wir feiern auf der grünen Wiese zwischen dem Begegnungs- und Servicezentrum und der Seniorenwohnanlage mit Live-Musik, erfrischenden Getränken, Grillspezialitäten, frischen Salaten sowie Kaffee und Kuchen und einer großen Tombola.

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

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Riedhof <b>Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen</b>
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Gehirnjogging <b>Kosten: 2,50 €</b>
	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Fit & Aktiv <b>Kosten: 5 € oder 10er Karte 40 € = 10 Stunden</b>
	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>	Tanzkurs: Paartanz <b>Kosten: 5 € pro Person</b>
	<b>16:15 – 17:00 Uhr</b>	Ballroom-Line Dance (für Anfänger*innen) <b>Kosten: 5 €</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Tanzcafé
<b>Donnerstags</b>	<b>09:00 – 10:00 Uhr</b>	Sitz-Yoga <b>Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €</b>
	<b>10:15 – 11:15 Uhr</b>	Sitz-Yoga <b>Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €</b>
<b>Freitags</b>	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Rückengymnastik <b>Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 €</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff für ukrainisch sprachige Senioren*innen <b>Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen</b>

## Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen West – Riedhof

Mörfelder Landstraße 210  
60598 Frankfurt am Main

### Leitung

Alena Laufer  
Telefon: 069 299 807 2211  
alena.laufer@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



**Cafeteria**  
Montag –  
Donnerstag  
12:00 Uhr bis  
16:00 Uhr

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