



**Programm  
März – April  
2026**

# **Aktiv in Preungesheim**



**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 **Begegnungszentrum Preungesheim** 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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL



**Di., 03.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Lesung: „Wir Wundertiere“**

Ricarda Grünberg liest: Über einen äußerst intelligenten Spürhund und einen schlecht erzogenen Kater, der leider sprechen kann. Sowie über einen getauften Affen und einen New Yorker Judenvogel, die alle ihren Menschen den letzten Nerv rauben.



**Fr., 06.03. | 18:00 – 21:00 Uhr**

### **Disco 60 plus**

Bringen Sie Spaß am Tanzen mit! Unser DJ spielt flotte Hits und erfüllt Musikwünsche. Für alle Menschen, die neue Kontakte knüpfen, Freunde treffen oder sich auf der Tanzfläche austoben möchten.

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



**Di., 17.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **„Fit und vital im Alter“**

**Verbraucherzentrale Hessen**

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude. Heute erfahren Sie, wie eine gesunde Ernährung im Alltag gelingt und welche Nährstoffe der Körper jetzt besonders braucht. Die Ernährungspyramide hilft den Überblick zu behalten.



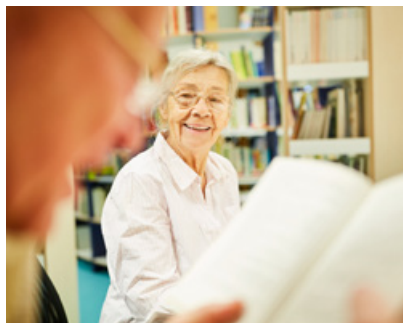
**So., 22.03. | 12:00 – 16:00 Uhr**

### **Kochen am Sonntag/Schnippel-Babbel-Kochkurs**

**Lebensmittelretter Radieschen mit Herz e.V.**

Aus geretteten Lebensmittel wird eine Essens-Überraschung, weil die Lebensmittel kurz zuvor in den Kühlschrank geliefert werden. Alle bereiten gemeinsam an Tischen das Essen zu und verspeisen es gemeinsam. Andreas Wiedow übernimmt die Organisation vor Ort.

**Kosten: 3 € inkl. Wassergetränk**





**Di., 24.03. | 11:00 – 16:00 Uhr**

### **Kulinarische Reise in die Kleinmarkthalle**

Fahrt zur Kleinmarkthalle. Dort gemeinsames Mittagessen im Lokal „Zur Marktstubb“. Anschließend Zeit zum Einkaufen an den Marktständen und Besuch des Café Melange in der Braubachstraße.

**Kosten: 8 € für die Fahrt, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Do., 26.03. | 11:00 – 14:00 Uhr**

### **Gemeinsam kochen – gemeinsam essen**

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat neue Rezepte ausprobiert. Barbara Hedtmann, erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei. Sie können auch direkt zum Essen und Genießen um 12 Uhr kommen.

**Kosten: 8 €**



**Di., 31.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **„Vertellekes“ Spielrunde**

Wir spielen das beliebte Erzählspiel und dabei wird der „eine oder andere Osterhase“ über den Tisch hüpfen.



**So., 05.04. | 12:00 – 16:00 Uhr**

### **Kochen am Sonntag/Schnippel-Babbel-Kochkurs**

**Lebensmittelretter Radieschen mit Herz e.V.**

Aus geretteten Lebensmittel wird eine Essens-Überraschung, weil die Lebensmittel kurz zuvor in den Kühlschrank geliefert werden. Alle bereiten gemeinsam an Tischen das Essen zu und verspeisen es gemeinsam. Andreas Wiedow übernimmt die Organisation vor Ort.

**Kosten: 3 € inkl. Wassergetränk**





Di., 07.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

### Mitsingkonzert im Frühling

Singen macht Spaß und tut gut. Singen Sie mit oder hören Sie nur zu. Sibylle Glaab begleitet die Lieder mit Gitarre und Gesang.



Di., 14.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

### Gesprächszeit – NRW/das Bundesland an Rhein und Ruhr

Kennen Sie sich mit dem Ruhrgebiet aus? Wie ist es entstanden? Was verbinden Sie damit? Peter Döpfer berichtet aus der Geschichte und Gegenwart des Bundeslandes.



Di., 21.04. | 11:00 – 16:00 Uhr

### Ausflug nach Bad Vilbel – Stadt der Mineralquellen

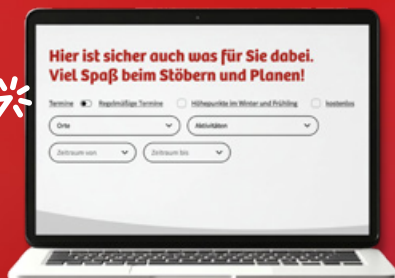
Mit dem Chaffeurservice Fahrt nach Bad Vilbel. Dort Besuch des an der Nidda gelegenen Restaurants „Alte Mühle“ zum gemeinsamen Mittagessen. Danach besteht die Möglichkeit zum Spaziergang im angrenzenden Kurpark.

**Kosten: 8 € für die Fahrt. Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

## Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul

NEU

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





Di., 28.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Historischer Stadtpaziergang – Frankfurter Wallanlagen** *Historischer Stadtpaziergang Frankfurt*

Vortrag mit Bildern. Ein historischer Spaziergang auf den Spuren der Frankfurter Stadtmauern. Was sich im Verlauf der Jahrhunderte im Stadtbild dort alles ereignete. Die Referentin, Brigitte Holdinghausen, ist Autorin eines Buches über das Thema. Ihr Wissen vermittelt die begeisterte Fotografin auch bei Führungen durch Frankfurt.

**Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchen**



Do., 30.04. | 11:00 – 14:00 Uhr

## **Gemeinsam kochen – gemeinsam essen**

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat neue Rezepte ausprobiert. Barbara Hedtmann, erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei. Sie können auch direkt zum Essen und Genießen um 12 Uhr kommen.

**Kosten: 8 €**





# Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

[www.frankfurter-plattform-55plus.de](http://www.frankfurter-plattform-55plus.de)

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG  
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00  
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Treffen der an Parkinson Erkrankten und ihren Angehörigen, <i>monatlich</i>
	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b>	„Tai Chi & Qi Gong“ – zertifizierter Gesundheitskurs <b>Kosten: 90 €</b>
	<b>19:15 – 20:15 Uhr</b>	Yoga für Anfänger <b>Kosten: 2 €</b>
<b>Dienstags</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Tanzgruppe 60+ <b>Kosten: 4 € pro Termin</b>
	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b>	Yoga für Fortgeschrittene <b>Kosten: 2 €, 14-täglich</b>
	<b>19:15 – 20:15 Uhr</b>	Lachyoga – für mehr Freude und Lachen im Leben <b>Kosten: 4 €</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Ganzheitliches Gedächtnistraining <b>Kosten: 4 € pro Termin</b>
	<b>11:00 – 14:00 Uhr</b>	Gemeinsam kochen – gemeinsam essen <b>Kosten: 8 €, monatlich</b>
	<b>15:30 – 17:00 Uhr</b>	Tanzen 55+/VHS Kurs mit Anja Engelhardt
<b>Freitags</b>	<b>09:30 – 11:30 Uhr</b>	Internationales Frauen-Frühstück <b>Kosten: 4 € pro Termin, 14-täglich</b>
<b>Sonntags</b>	<b>12:00 – 16:00 Uhr</b>	Kochen am Sonntag/Schnippel-Babbel-Kochkurs <b>Kosten: 3 € inkl. Wassergetränk, monatlich</b>

## Begegnungszentrum Preungesheim

Jaspertstraße 11  
60435 Frankfurt am Main

### Leitung

Gabriele Wahn  
Telefon: 069 299 807 2242  
gabriele.wahn@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter  
mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
**[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**