

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Kegelgruppe Rhönstraße	18:30 – 20:00 Uhr
Dienstags	Internationaler Treff, Kosten: 5 € monatlich Rückenfit mit Claudia Steinmetz Sie können gerne zum Schnuppern jederzeit vorbeikommen. Mobil: 0174 3418824 Kosten: 9 €	15:00 – 17:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr
Mittwochs	Aktiv-Club Zumba Gold, Kosten: 20 € monatlich Zumba, Kosten: 20 € monatlich	10:30 – 12:45 Uhr 17:30 – 19:00 Uhr 19:15 – 20:15 Uhr
Donnerstags	BollyOrient für Anfänger – Bollywood & Bauchtanzmix Nachbarschaftstreff im Stadtteil, Zukunft gemeinsam gestalten!	10:30 – 11:45 Uhr & 18:30 – 19:45 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr
Freitags	Aktiv bis 100 Fit bis in das hohe Alter Kosten: 10 x = 30 €	10:00 – 11:00 Uhr

Wir suchen Sie!

Möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren?
Sie können sich bei uns informieren!

Öffnungszeiten des Rhöncafés:

Freitags:
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Unter Absprache mit
Frau Wobig bieten wir auch
Geburtstagsfeiern an.

Während
des Rhöncafés
findet unsere Bücher-
tauschbörse statt. In dieser
Zeit können Sie kostenlos
Bücher tauschen oder auch
ausleihen. Gut erhaltene
Bücher können Sie jederzeit
gerne bei uns abgeben.

Begegnungs- & Servicezentrum Bornheim / Ostend

Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main

Begegnungszentrumsleitung

Mahnaz Wobig
Telefon: 069 449582, Mobil: 0152 22662344
E-Mail: mahnaz.wobig@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de

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

100
JAHRE 1918 – 2018

BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM
Bornheim / Ostend
Unser Programm

Juni –
Juli
2018

FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM JUNI BIS JULI

Wozu brauche ich Internet und E-Mail?

Für Neueinsteiger, wenn Sie Fragen zum Thema Internet oder E-Mail haben, vereinbaren Sie ein Termin mit uns. Kosten: 8 €

Pediküre in der Rhönstraße – hier werden Füße fit gemacht

Sie können gerne telefonisch einen Termin mit Frau Ackermann unter 0179 2123371 vereinbaren.

Neu: „Kleine Hilfe – große Wirkung“

Das Projekt „Kleine Hilfe – große Wirkung“ will Senioren und Seniorinnen mit gesundheitlichen Einschränkungen, geringer Mobilität und kleinem Einkommen in Alltagssituationen unbürokratisch und direkt unterstützen. Für unser Projekt suchen wir noch ehrenamtliche Unterstützer/Innen. Wenn Sie „Kleine Hilfen“ benötigen, melden Sie sich bei uns.

Mittwochs / 10:30 – 12:45 Uhr, wöchentlich

Aktiv-Club in der Wiesenstraße

Mit uns können Sie viel erleben, wir machen Ausflüge mit und ohne Führungen, wir laden Referenten zu bestimmten Themen ein, wir besprechen Themen, die uns bewegen, und natürlich feiern wir auch gerne zusammen. Wenn Sie Lust bekommen haben, uns kennen zu lernen, rufen Sie uns an. Kosten: 5 € im Monat. Treffpunkt: Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt am Main

Mittwochs / 17:30 – 19:00 Uhr, wöchentlich

Zumba Gold mit lateinamerikanischen Rhythmen

Fitness Workout für Anfänger mit lizenziertem Zumba-Trainer, Herrn Coridun. Zumba fördert gute Laune, Ausdauer, Abnehmen, Energie tanken und Gesundheit. Bewegung mit viel Spaß. Kosten: 20 € monatlich

Mittwochs / 19:15 – 20:15 Uhr, wöchentlich

Zumba mit lateinamerikanischen Rhythmen

Fitness Workout mit lizenziertem Zumba-Trainer, Herrn Coridun. Zumba fördert gute Laune, Ausdauer, Abnehmen, Energie tanken und Gesundheit. Bewegung mit viel Spaß. Kosten: 20 € monatlich

Donnerstags / 10:30 – 11:45 Uhr & 18:30 – 19:45 Uhr, wöchentlich

BollyOrient für Anfänger – Bollywood & Bauchtanzmix

Probieren sie etwas Neues! In diesem Kurs erlernen Sie in einer persönlichen Atmosphäre die Grundschritte mit leichten Choreographien mit Elementen der indischen Folklore, sowie orientalischen Bauchtanz. Das Training hält Körper und Geist fit und gesund. Jede Frau, unabhängig von Alter und Figur, kann diese Techniken erlernen. Bringen Sie bequeme Kleidung und leichte Schuhe mit. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, wir freuen uns auf Sie. Kursleiterin: Frau Sharnel-Manel Burchard. Kosten: 10 x = 40 €

Donnerstags / 15:00 – 17:00 Uhr, wöchentlich

Nachbarschaftstreff im Stadtteil, Zukunft gemeinsam gestalten!

Nachbarschaftstreff im Stadtteil, was wollen wir und was ist möglich. Das Motto: Aktiv sein und sich engagieren. Kosten: Wir freuen uns über eine Spende!



Sommerfest und
Live-Musik
mit Daniel


Do. 21.06. /
15:00 –
18:00 Uhr

Wir feiern den Sommer mit guter Live-Musik, Café und Kuchen und am spätem Nachmittag gibt es Leckerer vom Grill. Wir freuen uns auf Ihr kommen. Kosten: Verzehrkosten

Mo. 25.06. / 10:00 – 13:00 Uhr – Anmeldung bis 19.06.

Großmutter-Suppentopf – Weiße „Grüne Soße“ mit Kartoffeln & Ei

Zum Vorbereiten und Kochen treffen wir uns um 10:00 Uhr, wer nur zum Essen kommen möchte, ab 12:30 Uhr. Kosten: 6,50 €



Das Rhöncafé
macht Sommerpause
vom 22.07. bis 30.08.