

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Talkshow in der Rhönstraße mit René Scholz Kegelgruppe Rhönstraße	17:00 – 18:30 Uhr 19:00 – 21:00 Uhr
Dienstags	Internationaler Treff 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 Neu: Zumba – Fitness-Workout mit lateinamerikanischer Musik Kosten: 20 € im Monat	10:30 – 12:45 Uhr 19:00 – 20:00 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

**Öffnungszeiten
des Rhöncafés:**
Freitags & Sonntags:
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

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



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM
Bornheim/Ostend
Unser Programm

Oktober –
November

FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS NOVEMBER

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 06109 64223 oder 0179 2123371 vereinbaren.

„Kleine Hilfe – große Wirkung“ – Zukunft gemeinsam gestalten

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. Kosten: Wir freuen uns über eine Spende!

Montags / 17:00 – 18:30 Uhr, wöchentlich

Neu:Talkshow in der Rhönstraße mit René Scholz

Talkshow – Questions, Answers, Entertainment. Let's talk English. We chat about it all including our dearest: ourselves. Join us and enjoy the company of other people. Mondays nights at five. Kosten: 5 €

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

Internationaler Treff

Im interkulturellem Treff wollen wir uns gemeinsam austauschen, essen, Ausflüge organisieren und Referenten einladen. Wir freuen uns auf ihre Anmeldung. Kosten: 5 € Monatsbeitrag

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

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!

Di. 17.10. / 15:00 – 17:00 Uhr

Mode-Mobil rollt in der Rhönstraße

Um die neusten Highlight der Herbst/Winterkollektion 2017 kennen zu lernen, müssen Sie nicht in Kaufhäuser gehen. Die Kollektion wird in einer schönen Atmosphäre präsentiert. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Kosten: Verzehrkosten

Mo. 30.10. / 10:00 – 14:00 Uhr

Großmutter-Suppen-Topf, Vegane Kürbis-Suppe

Zum Vorbereiten und Kochen treffen wir uns um 10:00 Uhr, wer nur zum Essen kommen möchte, ab 12:30 Uhr. Monatlich. Kosten: 3,50 €

Mo. 27.11. / 10:00 – 14:00 Uhr

Großmutter-Suppen-Topf, Vegetarische Beluga-Linsen-Suppe

Zum Vorbereiten und Kochen treffen wir uns um 10:00 Uhr, wer nur zum Essen kommen möchte, ab 12:30 Uhr. Monatlich. Kosten: 3,50 € mit Würstchen 1,50 €