



NBZ

**Nachbarschafts-
und Familienzentrum
Ginnheim e. V.**

Programm 2026



Das Nachbarschafts- und Familienzentrum Ginnheim e.V.

(NBZ e.V.) wurde im April 1999 gegründet und ging aus einer Initiative von Bewohner*innen der ehemaligen Housings (I.d.e.a.L.-Netzwerk Nachbarschaft e. V.) hervor. Ursprüngliche Idee und seit Gründung zentrales Element der Konzeptionierung des NBZ e.V. ist die Bürgernähe und die Integration der beiden, als getrennt erlebten, Wohnbereiche Alt- und Neu-Ginnheim.

Das NBZ e.V. ist ein Ort für multikulturelles und generationsübergreifendes Begegnen und Zusammenwirken im Stadtteil.

Die Kursangebote und selbstorganisierten Gruppen orientieren sich am Bedarf, an den Wünschen, den Interessen und Kenntnissen der Besucher*innen.

Speziell die Kinder-, Frauen- und Familienkurse sowie diverse Beratungsangebote dienen der Entlastung, Vernetzung und Förderung von Familien und anderen Lebensgemeinschaften.



Gefördert von:



FRAUEN
REFERAT

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege



Familienzentren
HESSEN

JUGEND- &
SOZIALAMT

wir sind Mitglied:



Vorankündigungen 2025

Sommerfest im NBZ

Am Samstag, den 19.09.26, feiern wir ein Familien-Sommerfest in Haus und Hof!

Details werden zu gegebener Zeit noch bekannt gegeben.

TRONICDESIGN GMBH

seit über 25 Jahren in Frankfurt - Ginnheim

Beratung, Planung und Installation von:
moderner Elektroinstallation

KNX-Smart Home

Türsprechanlagen, Zutrittskontrolle und Multimedia

Telefon-, Alarm- und Rauchmeldeanlagen

Wallbox- und Photovoltaikanlagen

Computer / DSL und IT Betreuung
für Privat & Gewerbe



LOXONE Partner
EN 50090
KNX zertifizierter Betrieb



Fachbetrieb für
Gebäudetechnik
Innungsfachbetrieb

Kurhessenstraße 115
60431 Frankfurt
www.tronicdesign.de
Tel.: 069 - 95 21 99 95



Vorankündigungen 2025

Film und Gespräch im NBZ

Filmnachmittag 2026 für Senior*innen

Wir freuen wir uns, Ihnen in 2026 wieder unseren **Filmnachmittag für Senior*innen** anbieten zu können!

Filme zum Schmunzeln, fürs Herz und zum Nachdenken sollen Ihnen, liebe Seniorinnen und Senioren, den Nachmittag im wahrsten Sinne des Wortes versüßen. Dazu verbinden wir den Filmnachmittag mit der Ausgabe von Kaffee und Kuchen. Im Film-Anschluss gibt es die Möglichkeit zum Gedankenaustausch.

Wie schon in den Vorjahren handelt es sich beim Filmnachmittag für Senior*innen um ein Kooperationsprojekt mit dem Begegnungszentrum Ginnheim – Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V., dem IB Quartiersmanagement und dem Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V.

Adresse für die Filmvorführungen: Begegnungszentrum für Senioren, Ginnheimer Landstraße 172 – 174 (Innenhof), 60431 Frankfurt. Die Einrichtung ist nur wenige Gehminuten von der U- und Straßenbahnhaltestelle Ginnheim entfernt.

Die gesamte Filmauswahl sowie weiterführende Informationen können Sie gerne telefonisch, über Flyer, über unsere Webseite oder wie folgt erfragen:

NBZ Ginnheim, Monika Westmeyer: 069 / 53 05 66 79,
m.westmeyer@nbz-ginnheim.de

Senioren-Begegnungszentrum Ginnheim: Katrin Koch,
069/299 807 22 27, [katrin.koch@frankfurter-verband.de](mailtokatrin.koch@frankfurter-verband.de)

Der Eintritt zu allen Filmnachmittagen ist frei, um eine angemessene Spende wird jedoch gebeten. Voranmeldung erwünscht (s. oben).

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Seniorenfilme in Kooperation mit:
Frankfurter Verband
IB Quartiersmanagement

Angebote für Familien

Krabbelstube

In unserer kleinen Krabbelstube betreuen wir 11 Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren.

Hier können die Kinder erste Freundschaften schließen, spielen, Neues entdecken und verschiedene Angebote wahrnehmen. Die familiäre Atmosphäre und die enge Zusammenarbeit mit den Eltern sind uns sehr wichtig.

In unserer Krabbelstube spielen, singen und tanzen wir gerne mit den Kindern, lesen Bücher, bauen, kneten, malen und machen Fingerspiele. Natürlich ist auch genügend Zeit zum freien Spielen.

Zeit an der frischen Luft zu verbringen ist ein fester Bestandteil des Vormittags.

Hier haben die Kinder die Möglichkeit sich auszutoben und die Natur, mit allem was sie bietet, zu erleben.

Wir nutzen gerne unseren kleinen Hof an der Krabbelstube oder machen Ausflüge mit dem Bollerwagen und unternehmen Spaziergänge im Stadtteil.

Am liebsten besuchen wir unseren großen Garten auf der Schlosshecke. Alle Familien haben die Möglichkeit den Garten zu nutzen.

Einmal wöchentlich turnen wir in unserem Bewegungsraum des Nachbarschaftszentrums.

Unsere Kinderkrippe im Herzen von Ginnheim zeichnet sich durch ein langjährig beständiges Team und ein familiäres Miteinander aus.



Angebote für Familien

Das Team:

Fachkräfte: Sabine Alings, Sanelia Osmancevic, Vitalia Starkova-Hadad und pädagogische Zusatzkräfte. Praktikanten/-innen und Ehrenamtliche unterstützen uns zeitweise bei bestimmten Aufgaben.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 08:00 - 15:00 Uhr (Zweidrittelpunkt)

Kosten: 158 € zzgl. Mittagessen

Anmeldung: über das Kindernet Frankfurt: www.kindernetfrankfurt.de

Für persönliche Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Wir bitten um vorherige telefonische Terminabsprachen von Montag bis Freitag von 8:30 - 11:30 Uhr unter 069/ 53 05 66 74.



Angebote für Familien

PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm)

Ein Angebot für Mütter/Väter mit ihren Babys von 2 bis 3 Monaten bis zum Ende des 1. Lebensjahres.

Termine: fortlaufende Kurse,
Termine auf Anfrage

Kosten: 10 Treffen: 130 €

Information und Anmeldung: Brigitte Vogel, 069 / 72 72 75 (AB)
oder im Büro des NBZ



Babylounge

Jeden Montagvormittag von 10:00 bis 12:00 Uhr bieten wir Eltern und ihren Babys bis 18 Monate die Gelegenheit, neue Familien kennenzulernen, neue Kontakte zu knüpfen, sich mit Anderen auszutauschen oder Informationen rund um Kinder und Familie zu holen, Spielideen für die Allerkleinsten zu sammeln und vieles mehr.

Kontakt: Kursleiterin Frau Yvonne Homann, Telefon 0157 / 36 53 95 86

Das Angebot ist kostenfrei und unverbindlich.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Katholischen Familienbildung statt.



Angebote für Familien

Spieldienstag für die ganze Familie

Spielen macht Spaß und ist jedes Mal auf's Neue ein gewinnbringendes Gemeinschaftserlebnis. Durch viel Kommunikation und das Ausprobieren verschiedener Rollen profitieren alle Familienmitglieder gleichermaßen.

Wenn Familien zusammenspielen, steht eines im Vordergrund: den Alltagsstress vergessen und dabei Spaß haben!

Termine: 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., 05.10., 12.10.26
montags von 14:00 - 16:00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Information: info@nbz-ginnheim.de oder 069 / 53 05 66 79

„Fünf Märchen der Welt“

Märchen aus aller Welt hören, erzählen, Mut machen und die Vielfalt feiern.

Eltern sind eingeladen mitzumachen, z.B. Märchen beisteuern oder vorlesen.

Zielgruppe: Kinder 5 – 7 Jahre

Termine: 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02.2026
jeweils donnerstags von 15:00–16:00 Uhr

Abschlussfest: 26.02.26 mit Märchenquiz und Fingerfood

Kosten: keine

Anmeldung: Anja Haase, anjahaase@hotmail.com

Angebote für Familien

Weihnachtsbacken für die ganze Familie

Zimduft liegt in der Luft. Gemeinsam backen wir Plätzchen, Lebkuchen und andere süße Köstlichkeiten. Ob Groß oder Klein – alle sind eingeladen mitzumachen und sich auf die festliche Zeit einzustimmen. Mit Anmeldung!

Termine: Dienstag, 24.11.26, 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Information und Anmeldung: info@nbz-ginnheim.de
oder 069 / 53 05 66 79

Kinder- und Familien-Kinotage

Zusammen Filme erleben: Kinder- und Familien-Kinotage.

Die gezeigten Filme werden im Frühjahr per Aushang und auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Termine: Di. 05.05., Di. 02.06., Do. 02.07., Do. 06.08., Di. 01.09.26, 14:00 - 16:00 Uhr

Kosten: Spende willkommen

Information: info@nbz-ginnheim.de oder 069 / 53 05 66 79

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Nachbarschaftsbüro Ginnheim / I.d.e.a.L.-Netzwerk Nachbarschaft e. V. statt.



Angebote für Familien

Elterntreff mit Frühstück

Liebe Eltern, wir laden Euch herzlich zu unserem monatlichen Eltern-Treff ein!

Dies ist eine wunderbare Gelegenheit, um in entspannter Atmosphäre zusammenzukommen, Erfahrungen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen und dabei ein leckeres Frühstück zu genießen. Mit Anmeldung!

Termine: Mo. 23.02., Mi 15.04., Mi.17.06., Mo. 28.09.2025.
10:00 - 11:30 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Information: info@nbz-ginnheim.de oder 069 / 53 05 66 79

Fit für die Hausaufgaben

Lernen und mein Gehirn / Lernen und mein Körper / Stress mein bester Freund

Körperübungen zur Stressreduzierung. Ich nehme mein Gehirn in die Hand; Links/Rechtskoordination, Grobmotorik, Feinmotorik

1. Ziel: Mit Freude Lesen und Schreiben

2. Ziel: Rechnen einfach wie noch nie

Zielgruppe: Ende 1. Klasse bis einschließlich Beginn 5. Klasse

Teilnehmerzahl: 8+ (ein Elternteil, Elternteile bleiben den ganzen Kurs anwesend und werden mit einbezogen)

Termine: 24.01. und 07.02.26
09.05. und 16.05.26
15.08. und 22.08.26
14.11. und 28.11.26

Jeweils nachmittags von 14:00 - 18:00 Uhr

Kosten: 90 €

Anmeldung: Hans Georg Pflug, Psychotherapeut / HPG, Kinesiologe, Osteopathieanwender. Per Telefon oder Whatsapp: 0151 21265116, info@afmfw.de

Angebote für Familien

Stress und Lernmanagement für die Oberstufe

Mein dreidimensionales Gehirn / Stressreduktion mit Körper und Geist, Zeitmanagement: Erfahrung von Zeit und den drei Dimensionen des Gehirns in Raum und Zeit im Lernprozess

Ziel: effektiver und kürzer arbeiten und dabei mehr aufnehmen und gleichzeitig sich merken können

Zielgruppe: 10. - 12. Klasse

Teilnehmerzahl: 6

4 Treffen à 90 Minuten

Genaue Termine werden noch bekannt gegeben.

Anmeldung: Hans Georg Pflug, Psychotherapeut / HPG,
Kinesiologe, Osteopathieanwender
Per Telefon oder Whatsapp: 0151 21265116,
info@afmfw.de

Internationaler Süßigkeiten-Backtag

Wir backen süße Spezialitäten aus aller Welt! Kinder und Erwachsene sind herzlich eingeladen, neue Rezepte kennenzulernen und gemeinsam zu naschen.

Mit Anmeldung!

Termine: Do, 10.09.26 15:00 - 17:00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Information: info@nbz-ginnheim.de oder 069 / 53 05 66 79

Hits für Kids

Musikalisch-rhythmische Früherziehung – Kindern die Welt der Musik eröffnen - für Kinder von 3 bis 6 Jahren



Die musikalische Früherziehung unterstützt die Gesamtentwicklung eines jeden Kindes positiv!

Wir entdecken altersgemäß mit viel Bewegung, Spaß und Freude die Inhalte der Musiklehre im Singen, Tanzen, Begleiten und Vertonen von

Liedern mit Musikinstrumenten aus aller Welt, Rollenspiel, Musical, mit Jahreszeiten, Geschichten u. Gedichten, Märchen-, Tier- u. Unterwasserwelten und musikalischen Zeitreisen verschiedener Kulturen.

Termine: fortlaufender Kurs, montags, 14:30 – 15:30 Uhr; 16:00 – 17:00 Uhr; 17:30 – 18:30 Uhr

Kosten: 35 € monatlich. Eine Schnupperstunde ist kostenfrei!

Information und Anmeldung: Andrea Heil, Tel. 06128 / 4 35 32, info@musikschule-tamu.de oder www.musikschule-tamu.de

Instrumentalunterricht für Kinder

Fortlaufendes Angebot für Viola, Violine oder Blockflöte.

Termine: montags, dienstags und donnerstags nach Absprache

Kosten: für 30 Min. Einzelunterricht 75 €, für 30 Min. Gruppenunterricht 55 € für 2er Gruppen bzw. 45 € für 3er Gruppen, für 45 Min. Einzelunterricht 99 €, für 45 Min. Gruppenunterricht 65 € (für 2er Gruppen) jeweils pro Monat

Anmeldung und Information: Christiane Weih,
Instrumental- und Alexanderlehrerin
069 / 50 14 98

Hits für Kids

Basteln zu Ostern

Kreativer Frühlingsspaß für Kinder und Eltern. Gemeinsam basteln wir fröhliche Osterdekorationen und kleine Überraschungen. Material wird gestellt, Spenden zur Unterstützung unserer Angebote sind willkommen. Anmeldung erbeten!

Termine: Montag, 30.03.26, 11:00 – 13:00 Uhr

Information und Anmeldung: info@nbz-ginnheim.de
oder 069 / 53 05 66 79

Pizzaparty für Kinder

Ein Nachmittag voller Spaß und leckerer Pizza! Kinder dürfen ihre eigenen Pizzen belegen, backen und natürlich verputzen. Dazu gibt's Musik und gute Laune – ein Fest für kleine Genießer. Mit Anmeldung!

Termine: Donnerstag, 02.04.26, 13:00 - 15:00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Information und Anmeldung: info@nbz-ginnheim.de
oder 069 / 53 05 66 79

Schultüten basteln – ein kreatives Erlebnis für Groß und Klein

Mach mit und gestalte die perfekte Schultüte für den ersten Schultag! Wir freuen uns auf einen bunten Bastelnachmittag mit Euch! Bastelmaterial ist vorhanden.

Termine: Donnerstag, 09.07.26, 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Information und Anmeldung: info@nbz-ginnheim.de
oder 069 / 53 05 66 79

Hits für Kids

Kürbisschnitzen für Halloween

Gruselig-schöne Kürbisgesichter schnitzen, basteln und lachen – dieser Nachmittag bringt die ganze Familie in Halloween-Stimmung. Werkzeuge werden gestellt. Kreativität ist gefragt. Bitte bringt Eure Kürbisse oder Zuckerrüben mit.

Anmeldung erforderlich!

Termine: Donnerstag, 15.10.26, 14:00 – 16:30 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Information und Anmeldung: info@nbz-ginnheim.de oder 069 / 53 05 66 79

Wing Fight– Die moderne Kampfkunst für jedermann

Im Training werden spielerisch praktische Grundlagen zu Gewaltprävention, Respekt und Entscheidungskraft vermittelt. Gleichzeitig werden Konzentration und Durchsetzungsvermögen gestärkt, sodass auch schwierige Situationen besser gemeistert werden können. Diese positiven Fähigkeiten und das daraus entstehende Selbstbewusstsein nehmen Kinder und Jugendlichen aus dem Training mit in ihren Alltag.

Termine: **mittwochs**, 18:15-19:15 Uhr für Kinder (6-11 Jahre)
19:15 – 20:15 Uhr für Jugendliche (12-17 Jahre)
freitags, 17:30-18:30 Uhr für Kinder (6-11 Jahre)
18:30 – 19:30 Uhr für Jugendliche (12-17 Jahre)

Kosten: 49 € für Kinder und Jugendliche im Monat für einen Termin,
59 € für 2 Termine. Geschwister erhalten Rabatt.

Anmeldung und Informationen: Björn Banisch,
Kinder- und Jugendtrainer
0151 / 20 17 87 17,
wingfight@web.de
www.wingfight-frankfurt.de



Kreativität und Selbsterfahrung

Instrumentalunterricht für Erwachsene

Fortlaufendes Angebot für Viola, Violine und Blockflöte.

Termine: montags, dienstags und donnerstags nach Absprache

Kosten: für 30 Min. Einzelunterricht 75 €,
für 30 Min. Gruppenunterricht 55 € für 2er Gruppen
bzw. 45 € für 3er Gruppen,
für 45 Min. Einzelunterricht 95 €,
für 45 Min. Gruppenunterricht 65 € (für 2er Gruppen)
jeweils pro Monat

Anmeldung und Information: Christiane Weih,
Instrumental- und Alexanderlehrerin
069 / 50 14 98

Hände malen, was Worte nicht ausdrücken können

Ein Vormittag mit Ausdrucksmalen



Malen ohne Vorkenntnisse, ohne künstlerischen Anspruch, ohne Bewertung und ohne Interpretation, dafür mit Freude an Farbe und Bewegung...

Wir malen hauptsächlich mit den Händen auf großformatigen Blättern (70x100 cm). Pinsel, Spachtel und andere Utensilien können selbstverständlich auch verwendet werden. Es werden keine Malkenntnisse vorausgesetzt und auch keine Maltechniken vermittelt.

Frühjahr: Sonntag: 25.01., 22.02., 29.03., 26.04. und 31.05.26 jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr

Herbst: Sonntag: 27.09., 25.10. und 29.11.26 jeweils, 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 60 € pro Tag zzgl. Materialkosten

Information und Anmeldung: Monika Westmeyer, 069/53 05 66 79 oder 0176 / 313 972 70 oder m.westmeyer@nbz-ginnheim.de

Kreativität und Selbsterfahrung

Offener Stricktreff

Stricken, Häkeln, Handarbeit, sich austauschen. Jeder ist herzlich willkommen.

Termine: Der Stricktreff findet alle 14 Tage nachmittags statt.
Termine auf Anfrage

Kosten: Keine

Information und Anmeldung: Christel Birko: 0176 / 52 08 50 39 oder cbirko@rocketmail.com



Angebote für Körper, Geist und Seele

Englisch für Alle: Konversationskurs

Wollten Sie schon immer gut englisch sprechen können? Oder ist Ihr Englisch „eingerostet“ und Sie möchten es wieder auffrischen? Es erwarten Sie lebendige Stunden, begleitet von anregendem Austausch und einer Prise englischem Humor.

Termine: montags, 16:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 15 € pro Termin

Information und Anmeldung: Charmaine Weller, Sprachtrainerin,
www.conversations-and-more.com,
info@conversations-and-more.com, 0175 / 27 07 452

Meditationsworkshop

Meditation verbessert den Gehirnstoffwechsel, fördert Serotonin, verbessert Schlaf, Stressresistenz und Immunabwehr. Sie hilft bei chronischen Schmerzen und hohem Blutdruck. Verschiedene Meditationsarten werden praktiziert, um Ruhe und Gleichgewicht zu fördern.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (max. 8 Personen)

Information: Charmaine Weller, Entspannungspädagogin und Meditationsleiterin, www.frankfurtentspannt.de, info@frankfurtentspannt.de, 0175 / 2707452

Termin: So., 09.02.2026, 10:00-16:00 Uhr

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, warme Socken, eigene Yoga-Matte, Verpflegung

Angebote für Körper, Geist und Seele

ETW – Eigenwahrnehmungstraining und Selbstbalance

Das IAK Frankfurt, Institut für angewandte KineSophie, Gedächtnistraining und Körperbewusstsein bietet ein Eigen- bzw. Selbstwahrnehmungskurs für Laien und medizinische oder auch pädagogische und soziale Berufe an!

Sie lernen Ihre Stressreaktionen zu erkennen und aufzulösen und lernen von Kurstag zu Kurstag mehr „Handwerkzeug“ zur Eigenbalance.

Wir verwenden dabei Reflexzonen aus der Osteopathischen Medizin und ergründen die sinnhafte Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln und deren individuelle Dosierung!

Termin1: Sonntag, 10.05.26 von 10:00-16:30 Uhr

Termin 2: Samstag, 26.09.26 von 10:00-16:30 Uhr

Kosten: je 90 €

Anmeldung: Hans Georg Pflug, Psychotherapeut / HPG, Kinesiologe, Osteopathieanwender
Per Telefon oder Whatsapp: 0151 2126 5116, info@afmfw.de

**Ich berate Sie in allen steuerlichen
Angelegenheiten und fertige Ihre
Jahresabschlüsse und Steuererklärungen**

DAGMAR VOLKENING
STEUERBERATERIN

Schönbornstrasse 5, 60431 Frankfurt
Tel. 069/5972369, Fax 069/95112783
dagmar.volkening@t-online.de

Angebote für Körper, Geist und Seele

Brain Gym

Brain-Gym® 1 mit Muskeltest, Hybrid

Brain-Gym® 1 mit und ohne Muskeltest –

Ohne Stress kann Lernen leicht sein

Zur Steigerung von Selbstbewusstsein, Konzentration, Merkfähigkeit, Ausdauer beim Lernen etc.

Zielgruppe: Besonders interessant für pädagogische/ helfende Berufsgruppen und Lernberatung, sowie zur Selbsthilfe im familiären Umfeld (Resilienz stärken).

Voraussetzung: Keine

Termin 1: 18.04. und 19.04.26, 10:00-18:00 Uhr

Termin 2: 12.09. und 13.09.26, 10:00-18:00 Uhr

Kosten: 240,00 € Inklusive Arbeitsmaterial, praktisches Praxis-Zusatzmaterial, Heißgetränke, Wasser, Pausensnacks
Ermäßigung: Wiederholende zahlen für den Kurs 140,00 € (ohne Skripte und Zusatzmaterial);
Wiederholende können den Kurs auch online verfolgen. (Hybrid)

Anmeldung: Hans Georg Pflug, Psychotherapeut / HPG, Kinesiologe, Osteopathieanwender
Per Telefon oder Whatsapp: 0151 2126 5116, info@afmfw.de

Angebote für Körper, Geist und Seele

Brain-Gym® 2 Präsenzkurs – Lernen auf allen Ebenen - Lernen 3D

Wenn Lernen als selbstverständlicher Prozess das Leben durchzieht und sich natürlich und sicher anfühlt, macht es auch Spaß. Die Bewegungsübungen können nun noch gezielter eingesetzt werden. Hier eröffnet sich das Gehirn, sein Bezug auf ...

Voraussetzung: Brain Gym 1

Termine: 07.11. und 08.11.26, 10:00 –18.00 Uhr

Kosten: 240,00 € Inklusive Arbeitsmaterial, zusätzliches Praxismaterial, Heißgetränke, Wasser, Pausensnacks

Ermäßigung: Wiederholende zahlen für den Kurs 140,00 € (Ohne Skripte und Zusatzmaterial). Wiederholende haben die Möglichkeit, den Kurs statt in Präsenz online mitzuverfolgen.

Anmeldung: Hans Georg Pflug, Psychotherapeut / HPG, Kinesiologe, Osteopathieanwender. Per Telefon oder Whatsapp: 0151 2126 5116, info@afmfw.de

„Die Gesundheit ist wie das Salz:

Man bemerkt nur

wenn es fehlt.“



„Die Gesundheit ist wie das Salz:
Man bemerkt nur
wenn es fehlt.“

MediCentrum Apotheke
Frankfurt am Main

Wilhelm-Epstein-Str. 2
60431 Frankfurt am Main
Tel.: 069 - 53 05 39 62
Fax: 069 - 53 05 40 13
www.medicentrumapotheke.de
service@medicentrumapotheke.de

Falken-Apotheke
Frankfurt am Main

Ginnheimer Landstr. 125
60431 Frankfurt am Main
Tel.: 069 - 53 15 52
Fax: 069 - 52 16 02
www.falken-apotheke-frankfurt.de
service@falken-apotheke-frankfurt.de

Angebote für Körper, Geist und Seele

Touch For Health 1 (mit Superlearning)

Touch For Health ist ein lang erprobtes und bewährtes System der Körperarbeit und zum reflektorischen Stressausgleich.

Es begeistert weltweit Laien und Therapeuten seit Jahren gleichermaßen und stellt das Fundament jeglicher Arbeit mit kinesiologischen Konzepten dar. In diesem Kompaktseminar gelingt die Verbindung zwischen den Wurzeln der Kinesiologie und einem zeitgemäß-frischem Lehrstil garantiert: Leichtes Lernen, zusätzliche Praxis-Spicker, Humorvolle Eselsbrücken, intensive Praxisphasen und Unterricht voller Spaß und Energie – Herz, bzw. Hirn ...

Empfohlene Literatur: John F. Thie, Touch For Health. Das umfassende Standardwerk für die Praxis (VAK-Verlag)

TFH Termin 1: 14.03. und 15.03.26 von 10:00-18:00 Uhr

TFH Termin 2: 13.06. und 14.06.26 von 10:00-18:00 Uhr

TFH 2 Termin: 29.08. und 30.08.26 von 10:00-18:00 Uhr

TFH 3 Termin: 05.12. und 06.12.26 von 10:00-18:00 Uhr

Kosten: 240,00 € Inklusive Arbeitsmaterial, zusätzliches Praxismaterial, Heißgetränke, Wasser, Pausensnacks

Ermäßigung: Wiederholende zahlen für den Kurs 140,00 € (Ohne Skripte und Zusatzmaterial). Wiederholende haben die Möglichkeit, den Kurs statt in Präsenz online mitzuverfolgen.

Anmeldung: Hans Georg Pflug, Psychotherapeut / HPG, Kinesiologe, Osteopathieanwender
Per Telefon oder Whatsapp: 0151 2126 5116, info@afmfw.de

Angebote für Körper, Geist und Seele

Yoga

Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele – es ist ganzheitlich. Es ist die Methode mit Atem und Körperübungen zu mehr Stabilität und Energieausgleich zu finden.

Durch das Üben der Asanas wächst die Beweglichkeit und die Erlebensfähigkeit wird angeregt, die Heilung von körperlichen Beschwerden wird erleichtert.

Achtsamkeit, persönliche Entwicklung und Bewusstheit werden geübt und zugleich körperliche und geistige Gesundheit gestärkt.

Termin: Gruppe 1: donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Gruppe 2: donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr
fortlaufend, Quereinstieg jederzeit möglich,
je Kurs 10 Termine

Kosten: 150 € pro Kurs (10 Einheiten), Einzelstunde 15 €
Information und Anmeldung: Elisabeth Meyer, 06101 / 59 76 570
oder 0157 / 54 21 95 87

Angebote für Körper, Geist und Seele

Rückenschulkurs - Wirbelsäulgymnastik

Die Teilnahme an diesem Kurs ermöglicht es Ihnen, zur Gesunderhaltung Ihres Körpers aktiv beizutragen und bestehende Beschwerden zu lindern!

In einer Gruppe von maximal 9 Personen werden Sie Übungen erlernen, die den gesamten Körper kräftigen, stabilisieren und die Beweglichkeit verbessern.

Zusätzlich steht die Förderung von Koordination und Geschicklichkeit sowie das Erlernen unterschiedlicher Entspannungstechniken auf dem Programm.

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt, die Kursgebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Termine: mittwochs von 15:30 – 16:30 Uhr

Kurs 1: 14.01. – 18.03.26

Kurs 2: 15.04. – 01.07.26 (Kein Kurs am 13.05. und 20.05.26)

Kurs 3: 07.10. – 09.12.26

Kosten: 140 € für 10 Termine à 60 Minuten

Information und Anmeldung: Sabine Böffinger, Physiotherapeutin
069 / 26 91 40 90 oder info@boeffinger.de

Angebote für Körper, Geist und Seele

Die Feldenkrais-Methode

"Das Unmögliche möglich machen, das Mögliche einfach, das Einfache elegant." Moshé Feldenkrais

Mit der Feldenkrais-Methode verschwinden Schmerzen, Aufrichtung und Bewegung werden leicht und selbstverständlich.

Sanfte und wohltuende Experimente mit mühelosen Bewegungen am Boden bringen unsere individuellen Bewegungsgewohnheiten in die eigene Aufmerksamkeit. Indem wir diese Gewohnheiten variieren und neue, ungewohnte Abläufe erkunden, verbessern und erleichtern wir unser gesamtes Funktionieren.

Die Teilnahme ist unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung, auch ohne Vorkenntnisse, für alle möglich!

Termine: montags 19:00 – 20:15 Uhr, fortlaufende Gruppen,
Quereinstieg möglich

Kosten: 15 € pro Abend

Information und Anmeldung: Bastian Hahn, Feldenkrais Practitioner®
feldenkrais-frankfurt@gmx.de

HESSENTHALER
STEUERBERATER

Weber

Wir beraten Sie gerne! Private oder betriebliche Steuererklärungen
Finanz- und Lohnbuchhaltung, Jahresabschluss

www.stb-hessenthaler.de Tel. 51 15 51 · Ffm-Ginnheim · Am Mühlgarten 10

Vorträge

Was, wenn ich oder meine Eltern nicht mehr alleine können?

Informationen zu Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung sowie gesetzlicher Betreuung/Notvertretung – auch für Alleinlebende und Alleinerziehende.

Keine individuelle Rechtsberatung. Anmeldung erforderlich.

Frühjahr: Dienstag, 05.05.26, 19:00 – 21:00 Uhr

Herbst: Dienstag, 19.09.26, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 5 € pro Abend

Leitung: Petra Lisa Müller, Fachanwältin für Sozialrecht mit den weiteren Schwerpunkten Familienrecht und Betreuungs/Vorsorgerecht und Patientenverfügungen, seit Jahren ehrenamtlich tätig als Begleiterin im letzten Lebenabschnitt (Hospizbegleiterin) und in allen Fragen der rechtlichen und praktischen Bewältigung dieser für die Betroffenen und deren Familien schwierigen Zeit erfahren.

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ 069 / 53 05 66 79

SGBII / Bürgergeld: Bescheide lesen, verstehen überprüfen

Bescheide verstehen, evtl. Fehler und Handlungsbedarf erkennen.

Informationen zum Aufbau des Bescheides und Möglichkeiten für rechtzeitige anwaltliche /gerichtliche Hilfe – auch für Berater*innen und Unterstützer*innen.

Keine individuelle Rechtsberatung. Anmeldung erforderlich.

Frühjahr: Dienstag, 12.05.26, 19:00 – 21:00 Uhr

Herbst: Dienstag, 20.10.26, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 5 € pro Abend (ermäßigt für Bezieher)

Leitung: Petra Lisa Müller, Fachanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ,
069 / 53 05 66 79

Vorträge

Meine Rechte in Ehe – Trennung - Scheidung

Ein Abend mit Information und Austausch über das Familienrecht und Abläufe von Trennung und Scheidung. Für Frauen, ausdrücklich auch für Migrantinnen.

Anmeldung erforderlich.

Frühjahr: Dienstag, 19.05.26, 19:00 – 21:00 Uhr

Herbst: Dienstag, 27.10.26, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 5 € pro Abend

Leitung: Petra Lisa Müller, Fachanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ,
069 / 53 05 66 79

Wer erbt, entscheide ich selbst

Haltung, Verantwortung, Testament. Keine individuelle Rechtsberatung. Anmeldung erforderlich.

Termine: werden noch bekannt gegeben

Kosten: 5 € pro Abend

Leitung: Marianne Oehm, Rechtsanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ, 069 / 53 05 66 79

Rat und Hilfe

Sozialberatung und Vermittlung

Sie suchen Hilfe beim Ausfüllen oder Verstehen von Anträgen und Formularen?

Sie brauchen Unterstützung bei einem Amtsbesuch?

Sie haben Geld- oder Schuldensorgen? Familienthemen oder Fragen rund um Ihre Versorgung? Eine unspezifische Lebenskrise belasten Sie?

Beim Familien- und Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V. haben wir dafür ein offenes Ohr!

Wir suchen gemeinsam nach Lösungen für Ihr Anliegen oder unterstützen wir Sie beim Finden einer passenden Fachberatungsstelle.

Kommen Sie zu unserer kostenlosen Sozialberatung.

Ansprechpartner: Inga Krüger, systemische Beraterin, Mitarbeiterin im NBZ

Zeit: montags und donnerstags nach Absprache
Terminvergabe nach vorheriger Absprache per Telefon: 069 / 53 05 66 79 oder per E-Mail: i.krueger@nbz-ginnheim.de

Berufliche Beratung

- Sie suchen eine neue berufliche Perspektive?
- Sie brauchen Informationen über Weiterbildungsmaßnahmen, Qualifizierung, Ausbildung oder Umschulung?
- Sie möchten für sich eine tragfähige, langfristige berufliche Perspektive schaffen?

Kommen Sie zur kostenlosen Berufsberatung.

Ansprechpartner: Inga Krüger, www.ingakrueger.de

Zeit: montags nach Absprache
Terminvergabe nach vorheriger Absprache per Telefon: 069 / 53 05 66 79 oder per E-Mail: i.krueger@nbz-ginnheim.de

Rat und Hilfe

Begegnungscafé

Hier kommen Sie ins Gespräch mit anderen Menschen. Sie sind herzlich eingeladen, wenn Sie Unterstützung suchen oder anbieten, oder einfach zur Begegnung, zum Erfahrungsaustausch und zum gemeinsamen Gespräch, bei einer Tasse Kaffee oder Tee.

Ort: NBZ Ginnheim e.V.

Termine: jeden letzten Montag im Monat, 11:00 – 13:00 Uhr

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ, 069 / 53 05 66 79, info@nbz-ginnheim.de

Repaircafé Ginnheim - Reparieren aus Leidenschaft

Hier reparieren die Teilnehmer*innen mit tatkräftiger Unterstützung unseres Hausgeräte-Technikers Andreas Crass defekte technische Geräte, Fahrräder, Spielzeug, Kleinmöbel und vieles mehr, die sie von zu Hause mitbringen.

Werkzeug und Kleinmaterial zum Reparieren wird vor Ort gestellt.

Ort: NBZ Ginnheim e.V.

Termine: jeden letzten Donnerstag im Monat jeweils 18:00 – 20:00 Uhr
vorherige Anmeldung erforderlich!

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ, 069/ 53 05 66 79 info@nbz-ginnheim.de

Kosten: 5 € pro Gerät

Ausgabestelle für den „Kulturpass“

Der „Kulturpass“ (personalisiert) für Hartz-IV-EmpfängerInnen, Grundsicherungs- und SozialhilfeempfängerInnen und Rentner*innen ist an verschiedenen Stellen in Frankfurt auf Antrag erhältlich.

Weitere Informationen: im Büro des NBZ, 069 / 53 05 66 79

Frauenleben

„Interkulturelle Frauenfilmreihe“ im Herbst

Auch in diesem Jahr veranstalten wir wieder die „Interkulturelle Frauenfilmreihe“ mit unterschiedlichen kulturellen und inhaltlichen Schwerpunkten. Die Filmreihe wird durch das Frauenreferat der Stadt Frankfurt unterstützt.

Genauere Informationen erhalten Sie ab September 2026.

FRAUEN
REFERAT

Ausstellung: „Frauen in der Vielfalt“

Feiern Sie den Internationalen Frauentag mit uns! Künstlerinnen aus verschiedenen Ländern zeigen ihre Werke vielfältig – berührend – inspirierend.

Termin: 08.03.2026, 14:00 Uhr
Nachbarschafts- und Familienzentrum Ginnheim
Eintritt frei

Kreativer Freiraum -

ein Nachmittagsangebot für Frauen aller Altersgruppen

Wir sind eingespannt in Pflichten, Verantwortlichkeiten und allerlei Ansprüchen von anderen, aber auch von uns selbst. Für den Zugang zum eigenen kreativen und kraftspendenden Potential nehmen wir uns oft keine Zeit.

An diesem Nachmittag werden wir mit einer Entspannungsübung und kreativen Methoden in einen Freiraum treten, der möglicherweise mehr Lebendigkeit, Selbstvertrauen und Begeisterung in unser Leben bringt.

Termin Frühjahr: Samstag, 31.01.26, 14:00 – 17:00 Uhr

Termin Herbst: Samstag, 07.11.26, 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 30 € pro Kurs plus Material

Leitung: Monika Westmeyer, Kunsththerapeutin

Anmeldung und Info: m.westmeyer@nbz-ginnheim.de

Frauenleben

„Die Beckenbodenschule“

(anerkannter Gesundheitspräventionskurs)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit geringen/keinen Vorkenntnissen zum Thema Beckenbodengesundheit.

In kleiner Gruppe und in einem vertrauensvollen Umfeld erfahren Sie viel Wissenswertes über die Funktion von Blase, Darm und Beckenboden.

Sie erhalten Anleitungen, wie sich Ihre Beckenbodenmuskulatur gezielt aktivieren und kräftigen lässt. Sie erfahren, wie man sich vor Organsenkungen schützen kann und wie Sie eine bessere Kontrolle über Ihre Blase gewinnen.

Dieser Beckenbodenschulkurs ist als „Präventionskurs“ anerkannt und wird von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.

Termine: mittwochs von 16:45 – 18:00 Uhr, 28.01. – 18.03.26

Kosten: 154 € für (8 Termine à 75 Minuten)

Leitung: Sabine Böffinger, Physiotherapeutin,
Beckenbodentherapeutin

Anmeldung: 069 / 26 91 40 90 oder info@boeffinger.de

Frauenleben

● Fitness für den Beckenboden – Training Tag für Tag!

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die bereits Grundkenntnisse über Funktion und Aktivierung des Beckenbodens erworben haben und diese auffrischen und erweitern möchten.

Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur werden wiederholt, gefestigt und ergänzt. Gleichfalls ist die Vermeidung bzw. Linderung von Organsenkungen immer wieder ein wichtiges Thema der Kursstunden - ebenfalls die sichere Kontrolle von Blase und Darm.

Termine: mittwochs von 16:45 – 17:45 Uhr

Kurs 1: 07.10. – 09.12.26

Kosten: 140 € für einen Kurs mit 10 Terminen à 60 Minuten

Leitung: Sabine Böffinger, Physiotherapeutin,
Beckenbodentherapeutin,

Anmeldung: 069 / 26 91 40 90 oder info@boeffinger.de

● LAUFMAMALAUF: Mama-Fitness mit Kind

Der Kurs unterstützt Dich dabei, nach Deiner Entbindung wieder fit zu werden und Dich wieder wohl in Deinem Körper zu fühlen. Du kräftigst u.a. den Beckenboden sowie die Tiefenmuskulatur in der Körpermitte und machst dich stark für den Alltag mit Kind.

60 Minuten Ganzkörpertraining, auf die Bedürfnisse Deines Körpers nach Schwangerschaft und Entbindung abgestimmt.

Der Einstieg in den Kurs ist frühestens 10 Wochen nach der Entbindung möglich. Optimalerweise hast Du vor der Teilnahme einen Rückbildungskurs abgeschlossen oder ihn bereits zur Hälfte absolviert.

Termine: mittwochs vormittags, Start ab Januar.
Genaue Termine bitte bei der Kursleiterin erfragen.

Kosten: 128 € für 8 Termine à 60 Minuten

Information: Verena Müller, prä- und postpartale Trainerin, zert.
Mamas Mitte Trainerin, zert. Beckenbodenentrainerin,
Fitness Trainer A-Lizenz, Krankenschwester. Telefon
0152 – 05 19 26 55 (SMS oder WhatsApp)

Frauenleben

● LAUFMAMALAUF Fit mit Kind und Trage

In diesem Kurs trainieren wir den gesamten Körper mit funktionellen Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Mamas nach der Schwangerschaft und Geburt abgestimmt sind. Effektiv und alltagstauglich, während das Baby in der Trage dabei ist.

Kräftige deine Mitte, starke Rücken, Beine und Arme und tanke neue Energie – gemeinsam mit anderen Mamas in einer unterstützenden, positiven Atmosphäre.

Zu Beginn des Kurses kräftigen wir Bauch- und Rückenmuskulatur auf der Matte am Boden und nehmen anschließend die Kinder für die restliche Kursstunde in die Trage.

Für die Teilnahme wird ein abgeschlossener Rückbildungskurs zwingend vorausgesetzt. Außerdem sollten keine Beckenbodenbeschwerden wie starke Inkontinenz und Senkungsbeschwerden bestehen.

Termine: mittwochs vormittags, Start ab Januar 2026.
Genaue Termine bitte bei der Kursleiterin erfragen)

Kosten: 128 € für 8 Termine à 60 Minuten

Information: Verena Müller, Prä- und postpartale Trainerin, zert.
Mamas Mitte Trainerin, zert. Beckenbodenentrainerin,
Fitness Trainer A-Lizenz, Krankenschwester
0152-0519 2655 (SMS oder WhatsApp)

Frauenleben

Tai Chi für Frauen - Schnuppertermine

Sanfte Bewegungen, innere Ruhe und neue Energie – Tai Chi ist ideal für Frauen, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten. Die Schnupperstunden bieten einen entspannten Einstieg in diese fernöstliche Bewegungsform.

Termin 1: Samstag, 24.01.26 von 10:00 – 11:00 Uhr

Termin 2: Samstag, 31.01.26 von 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Anmeldung: im NBZ, 069 – 53 05 66 79 oder info@nbz-ginnheim.de

Frauenleben

Persische Küche - Kochworkshop

Tauchen Sie ein in die aromatische Welt der persischen Küche! In diesen Workshops lernen Sie, wie man traditionelle Gerichte zubereitet. Gemeinsam kochen, genießen und die Kultur entdecken – für alle Kochbegeisterten geeignet.

Mit Anmeldung!

Termin 1: Mittwoch, 15.04.26 von 15:00 – 17:00 Uhr

Termin 2: Mittwoch, 20.05.26 von 15:00 - 17:00 Uhr

Termin 3: Mittwoch, 17.06.26 von 15:00 - 17:00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Anmeldung: im NBZ, 069 – 53 05 66 79 oder info@nbz-ginnheim.de



Älterwerden im Stadtteil

Gesprächsreihe zum Thema „Älterwerden“

Einmal im Monat lade ich Sie/Euch zu einem angeleiteten Gesprächsnachmittag mit einem kleinen Snack und Getränken ins NBZ ein. Die Themen werden in Absprache mit der Gruppe jeweils entsprechend vorbereitet. Wir freuen uns auf anregende Gespräche und gegenseitigen Austausch.

Die Teilnahme ist kostenlos. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Das erste Treffen findet am 06.02.26 statt.

Termine: jeden 1. Freitag von 15:00 – 17:00 Uhr

Kursleiterin: Monika Westmeyer

Anmeldung: m.westmeyer@nbz-ginnheim.de

Kreativität ist keine Frage des Alters

Einmal pro Monat im NBZ gemeinsam kreativ werden mit Farben, Pinsel, Stift und Freude am Ausprobieren eigener kreativer Potentiale. Auch und besonders für Anfänger*innen geeignet.

Die Teilnahme ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Termine: jeden 4. Freitag im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr

Kursleiterin: Monika Westmeyer

Anmeldung: m.westmeyer@nbz-ginnheim.de
oder 069 / 53 05 66 79

Kooperationen

Das Nachbarschafts- und Familienzentrum Ginnheim e.V. pflegt seit Jahren enge Kooperationen mit:

- dem Stadtteilarbeitskreis Ginnheim
- dem Senioren-Begegnungszentrum Ginnheim
- Transition Town Frankfurt
- dem Kirchplatzgärtchen e.V.
- dem Quartiersmanagement Ginnheim
- I.d.e.a.L Netzwerk Nachbarschaft e.V.



Netzwerke Neue Nachbarschaften

Wir vernetzen uns im Stadtteil:

Wir Ginnheimer*Innen wollen aktiv unseren Stadtteil mitgestalten und gemeinsam aktuelle Themen diskutieren, wandern, kulturelle Angebote wahrnehmen und alles machen, was uns guttut.

Anregungen und neue Mitglieder sind willkommen!

Information und Anmeldung:

Dagmar Prestele, 069 / 53 19 85

dprestele@web.de

Gisela Steinberg, 069 / 95 29 48 01

Gisela.steinberg@gmail.com



Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V.

Das Team des Nachbarschaftszentrums

● Organisationsteam:

Dr. Eva-Maria de Melo, Geschäftsführung

Inga Krüger, stellvertretende Geschäftsführung

Sandra Keller, kaufmännische Fach- und Verwaltungsangestellte

Monika Westmeyer, Pädagogin, zuständig für Fachbereich „Älterwerden“

Olga Badeka, Reinigungskraft und gute Seele des Hauses

● Krabbelstube:

Sabine Alings, Krabbelstubenleitung

Sanela Osmancevic, pädagogische Fachkraft

Vitalia Starkova-Hadad, pädagogische Fachkraft

Karin Stapf, Grundschullehrerin

Soheila Foladi, pädagogische Hilfskraft

Petra Metz, pädagogische Hilfskraft

Yolanda Racionero-Navalbos, pädagogische Hilfskraft

Stamatoula Karra, Reinigungskraft und gute Seele der Krabbelstube

● Vorstand:

Susanne Hanak, Diplom Pädagogin, Mitgründerin des Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V., langjährige Leitung der Krabbelstube des NBZ

Hans Georg Pflug, Psychotherapeut / HPG, Kinesiologe, Osteopathieanwender

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V.

Impressum

Grafiker: Michael Samstag, Tel. 069/ 61 87 33

Redaktion: Dr. Eva-Maria de Melo

Bearbeitung: Sandra Keller

gefördert durch:

Gefördert von:



wir sind Mitglied:



Nachbarschafts- und Familienzentrum Ginnheim e.V.

Adresse:

Ginnheimer Hohl 14 Hinterhaus
60431 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 53 05 66 79
info@nbz-ginnheim.de
www.nbz-ginnheim.de



Büro-Öffnungszeiten:

montags bis freitags: 09:00 - 13:00 Uhr



Sprechzeiten der Krabbelstube:

montags bis freitags: 09:00 - 11:30 Uhr
Tel. 069 / 53 05 66 74
Weitere Informationen über
www.nbz-ginnheim.de

Unsere Bankverbindung:

Frankfurter Sparkasse,
IBAN: DE48 5005 0201 0200 0204 55,
SWIFT-BIC: HELADEF1822



Webseite

