



NBZ

Nachbarschafts- und Familienzentrum Ginnheim e. V.

Programm 2025



gefördert durch:



wir sind Mitglied:



Nachbarschafts- und Familienzentrum Ginnheim e.V.

Träger des Nachbarschaftszentrums ist der Verein
Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V.

Er wurde im April 1999 gegründet und ging aus einer Initiative von Bewohnerinnen der ehemaligen Housings (I.d.e.al.) hervor. Ursprüngliche Idee und seit Gründung zentrales Element der Konzeptionierung des Nachbarschaftszentrums ist die Bürgernähe und die Integration der beiden als getrennt erlebten Wohnbereiche Alt- und Neu-Ginnheim.

Das NBZ 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 BesucherInnen.

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



Vorankündigungen 2025

● Sommerfest im NBZ

Am Samstag, den 28.06.25 feiern wir ein Familien-Sommerfest in Haus und Hof!

Details werden zu gegebener Zeit noch bekannt gegeben.

● The Week

The Week ist eine kraftvolle Gruppenerfahrung, die Raum für mutige Gespräche über den Klimanotstand schafft und dazu inspiriert, selbst aktiv zu werden.

Wir treffen uns drei Mal innerhalb einer Woche, um drei kurze Dokumentarfilme mit anschließenden Gesprächsrunden zu erleben, die alle durch eine emotionale "U"-förmige Reise führen.

Die von Hélène G erin und Frédéric Laloux (Autor von „Reinventing Organizations“) konzipierte Veranstaltung, hilft uns, uns der Situation zu stellen und stärkt und befähigt uns, Maßnahmen zu ergreifen, um diese tiefe Krise in das entscheidende Abenteuer unserer Zeit zu verwandeln.

Termine: 12.05.25, Montag, 19:00 – 21:00 Uhr
14.05.25, Mittwoch, 19:00 – 21:00 Uhr
17.05.25, Samstag, 15:00 – 17:00 Uhr
Um Anmeldung und Spenden direkt an „the week“ wird gebeten.

Information/Anmeldung:

Kaj-Ariane Fischer: Tel.: 0151-59 11 87 09,
mail@kajarianefischer.de

Vorankündigungen 2025

Film und Gespräch im NBZ

Filmnachmittag 2025 für Senior*innen

Wir freuen wir uns, Ihnen in 2025 wieder unseren **Filmnachmittag für Senior*innen** anbieten zu können!

Filme zum Schmunzeln, für das 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 Ginnheimer Quartiersmanager 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

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 dem
Frankfurter Verband.



Angebote für Familien

Krabbelstube

In unserer kleinen Krabbelstube betreuen wir Ihre 1 bis 3-jährigen Kinder **von 8:00 bis 15:00 Uhr**.

Die Gruppe umfasst 11 Kinder, die mit zwei bis drei pädagogischen Fachkräften den Tag gestalten und verbringen.

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 gerne mit den Kindern, lesen Bücher, bauen, kneten, malen und machen Fingerspiele. Und natürlich ist genügend Zeit zum freien Spielen.

Frische Luft und die Natur sind uns wichtig. Deshalb gehen wir anschließend nach draußen – zum Spielen, Rennen oder wir machen Arbeiten am kleinen Kräuterbeet in unserem kleinen Hausgarten.

Wir machen Ausflüge mit dem Bollerwagen und spazieren in die nähere Umgebung im Stadtteil. Am liebsten besuchen wir unseren großen Garten auf der Schlosshecke. Auch Eltern können den Garten nutzen. Mitgestaltung ist ausdrücklich erwünscht!

Einmal wöchentlich turnen wir in unserem Bewegungsraum des Nachbarschaftszentrums.

Wir empfehlen unsere Einrichtung sowohl für Berufstätige als auch für Eltern, die zuhause Entlastung brauchen oder für ihr Kind eine Betreuung mit freundlicher Spielatmosphäre mit anderen Kindern suchen.



Angebote für Familien

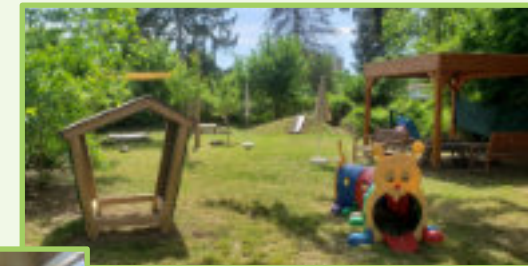
Das Team: Sabine Alings, Sanela Osmanovic, Vitalia Starkova-Hadad und Honorarkräfte. Praktikanten/-innen und Ehrenamtliche unterstützen uns zeitweise bei bestimmten Aufgaben.

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

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 Aller kleinsten zu sammeln und vieles mehr.

Kontakt: bei der 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

● Elternkompetenz stärken

Starke Eltern – Starke Kinder®

Der Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® stärkt Ihr Selbstvertrauen als Mutter oder Vater, macht wichtige Werte deutlich, und erweitert Ihre Fähigkeiten zum Zuhören, Verhandeln und Grenzen setzen.

Sie bekommen Informationen, können spielerisch etwas Neues ausprobieren, mit anderen Eltern Ihre Erfahrungen austauschen und dann mit einer Wochenaufgabe das Gelernte in Ihrem Alltag ausprobieren.

Starke Eltern – Starke Kinder® richtet sich an Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen! Die Kursleitung unterstützt Sie dabei, Ihren eigenen Weg zu finden, eine zufriedene Familie zu sein.

Termine: auf Anfrage

Kosten: 70 € für Inhaber des Frankfurt-Passes sowie
ALG II - Empfänger kostenlos

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

● Spielenachmittag 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 zusammen spielen, steht eines im Vordergrund: den Alltagsstress vergessen und dabei Spaß haben - und zwar gemeinsam.

Termine: 30.01., 27.02., 27.03., 24.04., 22.05., 26.06., 24.07.,
25.09., 23.10., 27.11.25
donnerstags 15:00 - 16:30 Uhr

Kosten: Spende erbeten

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

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.

Termine: 25.01., 22.02., 29.03., 26.04., 31.05., 26.07., 27.09., 25.10., 29.11.2025.
samstags 10:30 - 12:00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

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

● **Basteln zu Ostern**

Der Osterhase, Symbol des Frühlings! Gestaltet gemeinsam mit Eurer Familie oder Freunden kreative Osterdekoration. Verschiedene Bastelmaterialien stehen zur Verfügung.

Termine: Samstag, 29.03.25, 15:00 - 17:00 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, 03.07.25, 15:00 - 17:00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

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

● **Weihnachtsbasteln – Workshop für Familien**

Weihnachtsbaumschmuck basteln - kreativer Bastelspaß für die ganze Familie! Kommt vorbei und gestaltet Euren eigenen, einzigartigen Weihnachtsbaumschmuck! Egal ob aus Papier, Holz, oder Naturmaterialien – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Angebote für Familien

Termine: Samstag, 29.11.25, 11:00 - 13:00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

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

● **Fit für die Hausaufgaben**

Körperübungen zur Stressreduzierung, zur Links/Rechtskoordination, Grobmotorik und Feinmotorik

1. Ziel: Mit Freude lesen und schreiben

2. Ziel: Rechnen einfach wie noch nie

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

Samstagnachmittags von 14:00 - 18:00 Uhr

2. Teil zwei Wochen später Samstagnachmittag 14:00 bis 18:00 Uhr.
Genauere Termine werden noch bekannt gegeben.

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

Leitung: Hans Georg Pflug, AFMFW - Akademie für Medizinische Fort- und Weiterbildung, Heilpraktiker für Psychotherapie:
www.iak-frankfurt.de

Anmeldung: info@nbz-ginnheim.de

● **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

Kurs Teilnehmerzahl: 6 (4 Treffen à 90 Minuten), genaue Termine werden noch bekannt gegeben

Leitung: Hans Georg Pflug, AFMFW - Akademie für Medizinische Fort- und Weiterbildung, Heilpraktiker für Psychotherapie:
www.iak-frankfurt.de

Anmeldung: info@nbz-ginnheim.de

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 und dienstags nach Absprache

Kosten: für 30 Min. Einzelunterricht 70 €, für 30 Min. Gruppenunterricht 50 € für 2er Gruppen bzw. 40 € für 3er Gruppen, für 45 Min. Einzelunterricht 90 €, für 45 Min. Gruppenunterricht 60 € (für 2er Gruppen) jeweils pro Monat

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

Hits für Kids

Schach-AG für Kinder ab 6 Jahren

Lerne Schach spielen! Möchtest du die faszinierende Welt des Schachspiels entdecken? Dann komm zu unserer Schach-AG!

Hier kannst Du die Grundlagen des Schachspiels lernen. Schach fördert Konzentration, Geduld und logisches Denken. Spiele mit anderen Kindern und Jugendlichen und finde neue Freunde, die das Schachspiel lieben!

Termine: 25.01., 22.02., 29.03., 26.04., 31.05., 26.07., 27.09., 25.10., 29.11.2025
samstags 12:00 – 13:00 Uhr

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

Wing Fight– Die moderne Kampfkunst für jedermann

Es werden spielerisch praktische Grundlagen zur Gewaltprävention, Respekt und Entscheidungskraft vermittelt. Konzentration und Durchsetzungsvermögen werden verbessert, wodurch auch schwierige Situationen besser gemeistert werden können. Diese positiven Fähigkeiten und das daraus resultierende gestärkte Selbstbewusstsein nehmen die 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: 40 € Kinder und Jugendliche pro Monat; Probestunden und Geschwisternachlass möglich

Anmeldung und Björn Banisch, Kinder- und Jugendtrainer

Informationen: 0151 / 20 17 87 17,
wingfight@web.de
www.wingfight-frankfurt.de



Hits für Kids

● Drachen basteln – Workshop für Kinder

Komm zu unserem bunten Drachen-Bastel-Workshop! Gemeinsam gestalten wir farbenfrohe Drachen, die in den Himmel steigen. Vielfältiges Material ist vorhanden.

Termine: Samstag, 25.10.25, 15:00 - 17:00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

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

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

Fachbetrieb für
Gebäudetechnik
Innungsfachbetrieb

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



LOXONE Partner
KNX zertifizierter
Betrieb

Kreativität und Selbsterfahrung

● Instrumentalunterricht für Erwachsene

Fortlaufendes Angebot für Viola, Violine oder Blockflöte.

Termine: montags und dienstags nach Absprache

Kosten: für 30 Min. Einzelunterricht 70 €,
für 30 Min. Gruppenunterricht 50 € für 2er Gruppen
bzw. 40 € für 3er Gruppen,
für 45 Min. Einzelunterricht 90 €,
für 45 Min. Gruppenunterricht 60 € (für 2er Gruppen)
jeweils pro Monat

Anmeldung und Christiane Weih, Instrumental- und Alexanderlehrerin

Information: 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: 26.01., 23.02., 30.03. und 27.04.25
jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr

Herbst: Sonntag: 28.09., 26.10. und 30.11.25
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

Kreativangebote für Erwachsene

● 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 Senioren: Anfängerkurs mit Basiskenntnissen

Für Teilnehmende, die die englische Sprache von Grund auf erlernen oder ihre ersten Basiskenntnisse wieder auffrischen möchten. In diesem praxisorientierten Unterricht werden Ihnen die wichtigsten grammatischen Regeln und Zeiten vermittelt, Sie bauen einen Grundwortschatz auf und üben das freie Sprechen.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termin: montags ab 13.01.2025, 13:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 150 € für 10x

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

● Englisch Konversationskurse

Für Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen, die Ihre Sprachfertigkeit gezielt auf ein höheres Niveau bringen möchten. Weg von einfachen, hin zu einem feineren Gebrauch der englischen Sprache für eloquentes Plaudern, gebildetes Small-talken und diplomatisches Formulieren.

Dabei wird der Wortschatz vertieft und typische Redewendungen und Formulierung der Sprache verankert durch anregenden Austausch und Diskussionen.

Englisch für Senioren: Konversationskurs für Fortgeschrittene

Termin: montags ab 13.01.2025, 14:30 – 15:30 Uhr

Kosten: 150 € für 10x

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

Englisch für Alle: Konversationskurs

Termine: montags ab 13.01.2025, 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

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

Meditation für Einsteiger

In diesem Workshop probieren wir gemeinsam in der Gruppe verschiedene Meditationstechniken aus und tauschen unsere Erfahrungen aus.

Meditation, Achtsamkeit, Loslassen, Metta-Meditation, Stille.

Der Workshop wird an 2 verschiedenen Terminen angeboten. Max. 5-12 Teilnehmer

Termin: Sa., 02.02.2025 und 16.02.2025,
jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 20 €

Information und Anmeldung: Melanie Hessenthaler, M.A. Beratung in der Arbeitswelt - Coaching, Mediation, Supervision und Organisationsberatung, Diplom-Ökonomin, Yogalehrerin und agiler Coach, Tel./ Whatsapp/ Signal: 0162 3941495, melaniehessie@gmail.com, www.coaching-masters.de

Angebote für Körper, Geist und Seele

Rückenschulkurs - Wirbelsäulengymnastik

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

In einer Gruppe von maximal 10 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: 08.01. – 19.03.25 (kein Kurs am 12.02.25)
Kurs 2: 21.05. – 23.07.25
Kurs 3: 08.10. – 10.12.25

Kosten: 140 € für 10 Termine à 60 Minuten

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

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: dienstags 18:30 - 19:45 Uhr, fortlaufende Gruppen, Quereinstieg möglich

Kosten: 15 € pro Abend

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

**„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

Stressregulation durch Atmung – wie wir unsere Herzintelligenz nutzen können

Stress kann sich als Überforderung und Beeinträchtigung unserer Gesundheit in vielerlei Formen – von Bluthochdruck bis zu Ängsten – verfestigen.

In diesem Schnupperworkshop lernen Sie die Herzintelligenzmethode von HeartMath kennen.

Mit einem Bio-Feedback-Sensor machen wir den Zustand Ihres Autonomen Nervensystems als Kurve sichtbar. Mit gezielten Atemübungen lernen Sie, wie Sie ganz direkt Einfluss nehmen können und sehen das Resultat in der neuen Kurve.

Sie bekommen erste Einsichten zum Zusammenhang von Atmung und Stress und ganz konkrete Tipps zum Trainieren Ihrer Regulationsfähigkeit – sogar mit App.

Max 6 TeilnehmerInnen

Termin I: 21.03.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Termin II: 17.10.25, 18:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 29 € inkl. Handout

Information & Anmeldung: Kaj-Ariane Fischer: 0151 / 159118709,
mail@kajarianefischer.de, www.kajarianefischer.de,
heartmathdeutschland.de

HESSENTHALER
STEUERBERATER



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

Angebote für Körper, Geist und Seele

● Workshop Stressmanagement

Ein interaktiver Workshop, bei dem jeder Teilnehmer Gelegenheit bekommt, sich seiner Stressfaktoren bewusst zu werden und hilfreiche Tools an die Hand bekommt. Es gibt Impulse, Reflexionszeit und Austausch in der Gruppe.

Stressmanagement, Achtsamkeit, Antreiber, Glaubenssätze, Selbstfürsorge, Resilienz

Der Workshop wird an 2 verschiedenen Terminen angeboten. 4-8 Teilnehmer max.

Termine: 09.03.2025 und 02.11.2025, jeweils 10:00 –13:00 Uhr

Kosten: 45 €

Information und Anmeldung: Melanie Hessenthaler, M.A. Beratung in der Arbeitswelt - Coaching, Mediation, Supervision und Organisationsberatung, Diplom-Ökonomin, Yogalehrerin und agiler Coach, Tel./ Whatsapp/ Signal: 0162 3941495, email: melaniehessie@gmail.com, Webseite: www.coaching-masters.de

● DUFT- Werkstatt

Mit Spaß in kleinen Gruppe 4-5 nachhaltige Produkte für Wellness, Haushalt und Küche selbst herstellen mit qualitativollen Zutaten, schönen Gefäßen ohne Plastik und mit wohlriechenden Essenzen. Auch als Geschenke geeignet.

Das Rezeptheft zum Nachmachen für zuhause ist inklusive.

Termine: Samstag, 08.03.25, 05.07.25, 20.09.25 und 06.12.25

Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 53 € pro Termin inklusive hochwertiger Materialien und Handout

Information und Anmeldung: Ellen Kringstad: 0171 / 47 15 966, ekringstad@web.de

Angebote für Körper, Geist und Seele

● Von Angst und Stress zu Entspannung und Lebensfreude mit Klopfakkupressur

Befreien Sie sich von belastenden Gedanken und Gefühlen. Verstärken Sie Positives und erreichen Sie Ihre Ziele leichter.

Durch Beklopfen von Meridianpunkten, in Verbindung mit Gefühlen, reduzieren Sie Stress, Ängste, Schmerzen und Blockaden. Ihre innere Ruhe kehrt zurück.

Termin I: Mittwoch, 19.02.25, 19:00 - 21:00 Uhr

Termin II: Mittwoch, 29.10.25, 19:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 39 € pro Termin, ermäßigt 35 € (inkl. schriftl. Unterlagen)

Information und Anmeldung: Claudia Traub 0151 / 155 27 116 (AB) oder claudia.traub@gmx.de, www.claudia-traub.de

● Workshop Neuorientierung in der Lebensmitte

In diesem Workshop erarbeitet jeder Teilnehmer seine eigene Lebenslinie. Bisherige relevante Stationen und der Status Quo werden reflektiert. Zudem wird ein Zukunftsbild entworfen. Es gibt Reflexionsfragen, Impulse und Raum für eigenes Erarbeiten.

Neuorientierung, Selbstentwicklung, Werte, Sinn, Vision.

Der Workshop wird an 2 Terminen angeboten. Max. 4- 8 Teilnehmer

Termine: 23.03.2025 und 23.11. 2025, jeweils 10:00 – 13.30 Uhr

Kosten: 55 Euro

Information und Anmeldung: Melanie Hessenthaler, M.A. Beratung in der Arbeitswelt - Coaching, Mediation, Supervision und Organisationsberatung, Yogalehrerin und agiler Coach, Tel./ Whatsapp/ Signal: 0162 3941495 melaniehessie@gmail.com, www.coaching-masters.de

Angebote für Körper, Geist und Seele

● Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen

In diesem Aufbaukurs werden Geschichten vorgestellt, in denen die Techniken des autogenen Trainings eingebunden sind. Es sind Geschichten aus der Märchen- und Fantasiewelt, die in kurzer Zeit zu tiefer Entspannung, Ruhe und Erholung führen.

Kursinhalte sind einfache und konzentrierte Stille-Übungen, anregende Fantasiereisen, meditative Bildbetrachtung und Atemwahrnehmungen. Der Kurs lädt ein, die Sensibilisierung und Wirkung dieser Geschichten zu spüren.

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

Termin: Sa., 25.01.2025, 13:00-14:00 Uhr

Bitte mitbringen: Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung

Melanie Hessenthaler

M.A. Beratung in der Arbeitswelt
Ganzheitliches Coaching, Team- und
Organisationsentwicklung

Tel./WhatsApp/ Signal: 0162 394 1495
melaniehessie@gmail.com
www.coaching-masters.de

Termine nach Vereinbarung, auch am Wochenende
Kostenfreies Kennlerngespräch

Am Mühlgarten 10, 60431 Frankfurt

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, 06.05.25, 19:00 – 21:00 Uhr

Herbst: Dienstag, 30.09.25, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 5 € pro Abend

Leitung: Petra Lisa Müller, Rechtsanwältin

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

● SGBII / das neue Bürgergeld: Bescheide lesen und prüfen

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, 13.05.25, 19:00 – 21:00 Uhr

Herbst: Dienstag, 21.10.25, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 5 € pro Abend (ermäßigt für Bezieher)

Leitung: Petra Lisa Müller, Rechtsanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ,
Telefon 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, 20.05.25, 19:00 – 21:00 Uhr

Herbst: Dienstag, 28.10.25, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 5 € pro Abend

Leitung: Petra Lisa Müller, Rechtsanwältin

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

● Wer erbt, entscheide ich selbst

Haltung, Verantwortung, Testament. Keine individuelle Rechtsberatung.

Anmeldung erforderlich.

Frühjahr: Dienstag, 11.03.25, 19:00 – 21:00 Uhr

Herbst: Mittwoch, 05.11.25, 19:00 – 21:00 Uhr

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
jeweils 11:00 – 13:00 Uhr

Weitere Infos: 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!

Weitere Infos/Anmeldung: 069/ 53 05 66 79
oder per Mail unter: info@nbz-ginnheim.de

Kosten: 5 € pro Gerät

● Ausgabestelle für den „Kulturpass“

Der „Kulturpass“ (personalisiert) für Hartz-IV-EmpfängerInnen, Grundsicherungs- und Sozialhilfeempfänger*innen 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

Zum 21. Mal veranstalten wir die „Interkulturelle Frauenfilmreihe“ mit unterschiedlichen kulturellen und inhaltlichen Schwerpunkten. Die Filmreihe wird unterstützt durch das Frauenreferat der Stadt Frankfurt. Genauere Informationen erhalten Sie ab September 2025.



● 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 bringen.

Termin Frühjahr: Samstag, 1. Februar 14:00 – 17:00 Uhr

Termin Herbst: Samstag, 1. November 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 30 € pro Kurs plus Material

Leitung: Monika Westmeyer, Kunsttherapeutin

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
22.01. – 19.03.25 (Kurs entfällt am 12.02.25)

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

Leitung: Sabine Böffinger, Physiotherapeutin,
Beckenbodentherapeutin

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

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: 08.10. – 10.12.25 (10 Termine)

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

Frauenleben

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: **Kursrunde 1**
Mittwoch 15.01.-26.02.25 von 10:00-11:00 Uhr
Mittwoch 15.01.-26.02.25 oder 11:15 -12:15 Uhr

Kursrunde 2:
Mittwoch, 12.03.-23.04.25 von 10:00-11:00 Uhr
Mittwoch, 12.03.-23.04.25 von 11:15-12:15 Uhr
Weitere Termine bitte bei der Kursleitung erfragen.

Kosten: 99 € für 7 Termine à 60 Minuten

Information: Verena Müller, Krankenschwester, prä- und postpartale Trainerin, zert. Mamas Mitte Trainerin, zert. Beckenbodentrainerin
verena-frankfurt@laufmamalauf.de oder
WhatsApp/SMS an 0152 – 05 19 265 5

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 07.02.25 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 AnfängerInnen 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 Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V. pflegt seit Jahren enge Kooperationen mit:

- dem Stadtteilarbeitskreis Ginnheim,
- den Sozialen Kontakten Ginnheim,
- dem Senioren-Begegnungszentrum Ginnheim,
- SaloonY e.V.,
- Transition Town Frankfurt,
- dem Kirchplatzgärtchen e.V.,
- dem Quartiersmanagement Ginnheim



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, TopPhysio Fortbildungszentrum Frankfurt und Mainz, Heilpraktiker, Kinesiologe, Baubiologe

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V.

Impressum

Grafiker: Michael Samstag, 0151 54732775

Redaktion: Dr. Eva-Maria de Melo

Bearbeitung: Sandra Keller

gefördert durch:



wir sind Mitglied:



Nachbarschafts- und Familienzentrum Ginnheim e.V.

Adresse:

Ginnheimer Hohl 14 Hinterhaus
60431 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 53 05 66 79
Fax.: 069 / 53 09 82 40
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



Programm



Webseite

