

Mehrgenerationenhaus NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM **OSTEND** PROGRAMM 2025



40 JAHRE NBZ
GROSSES JUBILÄUMSFEST
AM 22. MÄRZ 2025



Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt

Tel. 069 - 43 96 45 • info@nbz-ostend.de

www.nbz-ostend.de

Büro-Öffnungszeiten:

montags & freitags von 10 - 13 Uhr

dienstags & donnerstags von 14 - 17.30 Uhr

Besuchen Sie uns auch auf  Familien_im_Ostend



Angebote für alle Generationen



Mittagessen für Jung und Alt

Im Café des Nachbarschaftszentrums können alle in freundlicher Umgebung und netter Gesellschaft unter der Woche gemeinsam zu Mittag essen.

Öffnungszeiten: montags bis freitags, 12 - 14 Uhr

Kosten: 3,20 € - 6,40 € / Ermäßigung mit Grüner Karte möglich

Wir bitten um eine **Voranmeldung**.

Actionbound - interaktive Schnitzeljagd

mit Quizaufgaben und Fitnessstest, benötigt wird ein Handy und die Actionbound-App. QR-Code und Anleitung sind kostenlos auf unserer Webseite abrufbar.

Ort: jederzeit im Ostpark

Arnsberger Frühlingsfest

Termin: Sonntag, 25.05.25, 14 - 18 Uhr

Ort: Paul-Arnsberg-Platz

Flohmarkt für Kindersachen

Termin: Samstag, 13.09.25, 14 - 17 Uhr

Ort: Schulhof Uhlandschule

Jahreszeitliche Familienfeste

Termine und Orte: bitte erfragen

Sonntags-Brunch

Nachbarschaftstreff für alle Generationen

Termine: sonntags, 10.30 - 13 Uhr, Termine bitte erfragen

Kosten: 5 € Erwachsene / 2 € Kinder ab 3 J.,

Ermäßigung 50% mit Frankfurt Pass möglich

Ort: im Nachbarschaftszentrum



Angebote für Familien



● Wöchentliches Angebot

Offenes Eltern-Baby-Café

für (werdende) Eltern mit Babys 0 - 1 Jahre

Termine: montags, 9.30 - 11.30 Uhr

regelmäßige Hebammensprechstunde

Offenes Eltern-Baby-Café

für (werdende) Eltern mit Babys 0 - 1 Jahre

Termine: freitags, 9.30 - 11.30 Uhr

regelmäßige Hebammensprechstunde

Offenes Eltern-Kind-Café

für Eltern mit Kindern 1 - 3 Jahre

Termine: dienstags, 15.30 - 17.30 Uhr

Familiengarten im Ostpark

Lust auf Garten? - Gemeinsam ackern unter Anleitung

Termine: Frühjahr bis Herbst, donnerstags, 15 - 17 Uhr

Ort: Schulgarten im Ostpark

Kosten: keine

Flohkiste

Betreuungsangebot für Kinder von 1¼ - 3 Jahre

Betreuungszeiten: Montag - Freitag (außer Mittwoch), 9 - 12 Uhr

Kosten: 120 € - 140 € monatlich, nach Selbsteinschätzung

Bewegungsbande - Maxi

Bewegungsangebot - Bewegungsspiele

Alter der Kinder: ca. 3 - 5 Jahre

Termine: montags, 15 - 16.30 Uhr

Kosten: 12 € monatlich



Angebote für Familien



Bewegungsbande - Mini

Bewegungsangebot - Bewegungsspiele

Alter der Kinder: ca. 1½ - 3 Jahre

Termine: mittwochs, 9.30 - 11.30 Uhr

Kosten: 16 € monatlich

Kleine kreative Köpfe – Bastelgruppe Kindergartenkinder

Termine: montags, 15.30 - 17 Uhr

Kosten: 15 € monatlich, inkl. Materialkosten

Große kreative Köpfe - Bastelgruppe Schulkinder

Termine: dienstags, 15.30 - 17 Uhr

Kosten: 15 € monatlich, inkl. Materialkosten

Minigruppe

Eltern-Kind-Treff für Kinder ab 1 Jahr

Termine: mittwochs, 9.30 - 11.30 Uhr

Kosten: 18 € monatlich

Zumba® Kids

Alter der Kinder: ca. 4 - 7 Jahre

Termine: bitte erfragen

Kosten: 12 € monatlich

Zwergen-Liedertreff

altersgemischt

Termine: 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15.30 - 16.15 Uhr

Kosten: Spende



Angebote für Familien



● Kurse und Einzelveranstaltungen

Seminare & Veranstaltungen & Sommerferienprogramm (online/Präsenz)

Themen und Termine werden auf unserer Homepage und über den Newsletter veröffentlicht.

Babymassage

Alter der Kinder: ca. 4 Wochen - Krabbelalter

Termine: dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr, Kurstermine bitte erfragen

Kursgebühr: 10 € pro Kurseinheit

Babycurse (Babys in Bewegung, PEKiP®-Kurs & Co)

Termine: Kurstermine bitte erfragen

Kursgebühr: 120 € für 10 Kurseinheiten

Bücherkino

Termine: Montag, 17.2.; Dienstag, 25.03.; Mittwoch, 07.05.; Freitag, 27.06.; Montag, 01.09.; Dienstag, 21.10.; Mittwoch, 19.11.25, 16 Uhr

Kosten: keine

Erste Hilfe an Säuglingen und Kindern

Babys können auf Anfrage mitgebracht werden

Termine: Donnerstag, 03.04.25, 18.30 - 21.30 Uhr,

Samstag, 01.11.25, 10.30 - 13.30 Uhr

Kosten: 65 €

Klangforscher:innen

Musikalische Früherfahrung

Alter der Kinder: 1 - 3 Jahre (mit Eltern)

Termine: ab 08.02.25, weitere Kurstermine bitte erfragen
samstags, **Kurs 1:** 10 - 11 Uhr, **Kurs 2:** 11.15 - 12.15 Uhr

Kursgebühr: 100 € für 8 Kurseinheiten



Angebote für Familien



Klangforscher:innen

Musikalische Früherfahrung

Alter der Kinder: 4 - 6 Jahre (ohne Eltern)

Termine: ab 07.02.25, weitere Kurstermine bitte erfragen
freitags, 16 - 17 Uhr

Kursgebühr: 100 € für 8 Kurseinheiten

Kleine Küchenkönig:innen

Gemeinsames (Groß)Eltern-Kind-Kochen

Termine: Donnerstag, 30.01., 27.02., 23.10., 27.11.25, 15 - 17 Uhr

Kosten: 4 € pro Kind

Offener Väter-Kind-Treff am Wochenende

Termine und Ort: bitte erfragen

Kosten: Spende

Säuglingsernährung

Was kommt nach der Milch? Umstellen auf die B(r)eikost

Termine: persönliche Terminvereinbarung

Kosten: Spende

Starke Eltern-Starke Kinder®, 0 - 3 Jahre

Online-Kurs: 29.04. - 17.06.25, 8 Termine

dienstags, 19.30 - 21.30 Uhr

Kursgebühr: 56 € für Einzelpersonen, Kostenerstattung möglich

Starke Eltern-Starke Kinder®, 4 - ca. 10 Jahre

Kurs: 27.09. - 15.11.25 (11. und 18.10. entfallen), 6 Termine

samstags, 9.30 - 12.30 Uhr

Kursgebühr: 63 € für Einzelpersonen, Kostenerstattung möglich

Zumbini®-Zumba von 0 - 4 Jahren mit Eltern

Termine: montags, 16.15 - 17 Uhr

Kurstermine bitte erfragen

Kursgebühr: 35 € für 6 Kurseinheiten



Angebote für Familien



● Angebote in den Stadtteilen

**Familienbildung im Kinder- und Familienzentrum Höchst
KiFaZ Sonnenwind**

Familienfrühstück

Termine: mittwochs, 9.30 – 11.30 Uhr

14-tägig Erziehungsberatung

Maxiclub - Spielen, Austausch und mehr

Termine: mittwochs, 15 - 17 Uhr

Babyclub - Singen, Austausch und mehr

Termine: donnerstags, 10 - 12 Uhr

Hallo Deutschland - Sprach-Integrationscafé

Termine: freitags, 9.30 - 11 Uhr

Kosten: keine

Weitere Einzeltermine und -veranstaltungen auf Anfrage.

Ort: Windhorststraße 82 (Hinterhaus), 65929 Frankfurt - Höchst

Kooperationspartner des Sozialpädagogischen Vereins zur familienergänzenden Erziehung e.V.

Ansprechpartnerin: Joanna Zebrowska

Tel: 069 - 348723340, 0157 - 79079902

Email: joanna.zebrowska@nbz-ostend.de

www.nbz-ostend/hoechst.de



Angebote für Familien



Familienbildung vor Ort - Oberrad

Babyclub für (werdende) Eltern mit Babys 0 - 1 Jahre

Termine: montags, 9.30 - 11.30 Uhr
regelmäßige Gesundheitssprechstunde
jeden letzten Montag im Monat Musik für die Allerkleinsten
Ort: Gemeindehaus der Erlösergemeinde, Wiener Straße 23

Miniclub für Eltern mit Kinder 0 - 3 Jahre

Termine: montags, 15 - 17 Uhr
Ort: Gemeindehaus der Erlösergemeinde, Wiener Straße 23

Eltern-Kind-Club für Eltern mit Kindern 3 - 6 Jahre

Termine: dienstags, 9.30 - 11.30 Uhr
Ort: Gemeindehaus der Erlösergemeinde, Wiener Straße 23

Maxiclub für Eltern mit Kinder 1 - 3 Jahre

Termine: mittwochs, 15.30 - 17.30 Uhr
jeden 1. Mittwoch im Monat kommt die Beraterin der
KJEB Sachsenhausen
jeden 3. Mittwoch im Monat Musik im Maxiclub
Ort: Gemeindehaus der Erlösergemeinde, Wiener Straße 23

Familien Outdoor-Club ab dem Laufalter

Natur erleben für Kinder mit (Groß)Eltern
Termine: Frühjahr bis Herbst, wechselweise freitags 15 - 17 Uhr
oder samstags 10 - 12 Uhr
Ort: direkt am Scheerwald-Parkplatz

Kosten: keine

Ansprechpartnerin: Stefanie Kaup

Tel.: 0177 - 4107169, **Email:** stefanie.kaup@nbz-ostend.de



Angebote für Erwachsene



● Wöchentliches Angebot

Angebote zur Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI

Alltagsbegleitung für ein selbstständiges Leben zu Hause – z.B. beim Einkauf, Arztbesuch, Schriftverkehr, kleinere Haushaltstätigkeiten
Kosten: Abrechnung erfolgt über Pflegekasse oder privat

In Bewegung bleiben - Rückenfreundliche Gymnastik

Termine: freitags, 11 - 12 Uhr
Kosten: 50 € für 10 Kurseinheiten

Seniorentreff am Montag

Spielen, Plaudern bei Kaffee & Kuchen, Vorträge und mehr
Termine: montags 15 - 18 Uhr
Kosten: Spende

Yoga auf dem Stuhl

Termine: donnerstags, 10.30 - 11.30 Uhr
Kosten: 50 € für 10 Termine

● Kurse, monatliches Angebot und Einzelveranstaltungen

Gedächtnistraining

Kurs: 07.02. - 14.03.25, weitere Kurstermine bitte erfragen
freitags, 10.30 - 11.30 Uhr
Kosten: 30 € für 6 Termine

Geschichte des Frankfurter Ostends

Termine: bitte erfragen
Kosten: keine
Kontakt und Info: im Nachbarschaftszentrum oder
bei Hans-Joachim Prenzel, Tel. 069 - 440702



Angebote für Erwachsene



Kreativ ins Wochenende - Offener Frauentreff

Handarbeit, Gespräche & mehr

Termine: freitags, 15 - 17 Uhr

Kosten: Spende

Repair Café

mit Computer-/Smartphone-Hilfe und Nähcafé

Termine: einmal im Monat, jeweils 2. Samstag, 10 - 12 Uhr

Kosten: Spende

Spielenachmittag

für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Termine: einmal im Monat, jeweils 2. Samstag, 15.30 - 17.30 Uhr

Kosten: Spende

Stadterkundung im und um das Ostend

Themen und Termine werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

Kosten: jeweils 5 €, Mitglieder 3 €, Inhaber des Kulturpasses 1 €

(Wechsel) Ausstellungen mit Vernissagen

Termine Vernissage: bitte erfragen



Beratungs- und Unterstützungsangebote



Café Computerkram - offener Treff

Tipps und Tricks sowie Hilfe bei Computer/Smartphone-Problemen, Tablet Verleih, Vorträge und eine gute Tasse Kaffee

Termine: mittwochs, 16 - 18 Uhr

Café One World - offener Treff für Erwachsene zum Deutsch lernen

Termine: donnerstags, 15 - 17.30 Uhr

Elternberatung

Beratung zu kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung

Termine: persönliche Terminvereinbarung

Erstellen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Termine: persönliche Terminvereinbarung

Erzählkreis für Senior:innen

Termine: 1. Donnerstag im Monat, 11 - 12 Uhr

Lese-Sprach-Café - feste Konversationsgruppe mit Anmeldung

Termine: dienstags, 17 - 18.30 Uhr

Wir helfen im Alltag

Formulare ausfüllen, Briefe verfassen, verstehen & beantworten

Termine: persönliche Terminvereinbarung

Die Beratungs-, Unterstützungsangebote sind kostenfrei/Spende.

Kulturpass

Während **unserer Bürozeiten** können Sie Ihren Kulturpass beantragen. Bitte bringen Sie entsprechende Bescheinigungen mit.

Kosten: Erwachsene und Jugendliche 1 €, Kinder bis 13 Jahre 50 Cent



Angebote freier Kursleiter:innen



Aktzeichnen

Termine: donnerstags, 19 - 21 Uhr
Info u. Anmeldung: Karin Böhme-Brendel
Tel: 069 - 57003884, 0176 - 52382232

Energie und entspannt mit Qi Gong

Termine: montags, 11 - 12.15 Uhr
Info u. Anmeldung: Barbara Mödder
Tel: 069 - 439232

Escrima und Filipino Boxing

Termine: montags, 19.30 - 21 Uhr; donnerstags, 19 - 20.30 Uhr
Info u. Anmeldung: Martin Wilker und Christoph Wenz
Email: escrimaffm@outlook.de, www.escrima-ffm.de

Beweglichkeit für Körper und Geist mit Feldenkrais

Termine: montags, 18 - 19 Uhr
Info u. Anmeldung: Dr. Michaela Kreer
Tel: 0173 - 6515817,
Email: michaelakreer@yahoo.de, www.feldenkrais-kreer.com

Malen und Zeichnen Aquarellieren

Termine: montags, 18.45 - 20.45 Uhr; mittwochs, 14 - 16 Uhr

Offenes Atelier / Schwerpunkt Acryl

Termine: mittwochs, 18.45 - 20.45 Uhr

Workshops Acryl- und Aquarellmalerei

Termine: samstags, 10 - 16 Uhr (inkl. 45 Min. Pause)
Info u. Anmeldung: Angelika Grünberg
Tel: 069 - 558808, Email: info@agruenberg.de,
www.agruenberg.de, www.angelika-gruenberg.de



Angebote freier Kursleiter:innen



Samarpan Meditation

Termine: dienstags, 18.30 - 20 Uhr
Info u. Anmeldung: Dr. med. Binytha Raabe
Email: info@samarpan-meditation.de

Stressreduktion durch Entspannung und Resilienz

Termine: donnerstags, 18.30 - 19.45 Uhr
Info u. Anmeldung: Claudia Lehmann
Tel: 0157 - 73016101, Email: info@achtsam-potenzial-entfalten.de

Taekwondo für Frauen, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Termine: dienstags, 18 - 19 Uhr (Schnuppertermin möglich)
Info u. Anmeldung: Ute Bernbeck, 5. Dan Taekwondo
Email: kontakt@sarang-bernbeck.de

TriYoga®Flows

Termine: mittwochs, 20 - 21.30 Uhr, Level 1 - 2
Info u. Anmeldung: Silke Dale
Tel: 0172 - 6616053, Email: silke.dale@gmail.com,
www.triyoga-flow.com

Yoga im Flow

Termine: mittwochs, 18 - 19.15 Uhr; sonntags, 10.30 - 11.45 Uhr
Info u. Anmeldung: Britta Seume-Zine
Tel.: 0176 - 89016938, Email: Britta.Seume-Zine@web.de

Zumba®

Termine: samstags, 11 - 12 Uhr
Info u. Anmeldung: Cintia Tinelli
Email: cintiatinelli@hotmail.com



Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e. V.

Der gemeinnützige Verein ist Träger des Mehrgenerationenhauses Nachbarschaftszentrum Ostend. Wir setzen uns gemeinsam mit den Bewohner:innen für die Verbesserung der Lebensbedingungen im Stadtteil ein und fördern das gute Zusammenleben mit unterschiedlichen kulturellen, sozialen und religiösen Hintergründen.

Ein besonderes Anliegen ist uns das Miteinander und Füreinander der Generationen.

Die Arbeit des Nachbarschaftszentrums wird zum überwiegenden Teil durch Zuschüsse der Stadt Frankfurt, des Landes Hessen und des Bundes, aber auch durch Spenden und Kurseinnahmen finanziert. Wir sind auf vielfältige ideelle und materielle Unterstützungen angewiesen.

Das Team - wir sind für Sie da:

Brigitte Dreer • Silvia Geiger • Britta Görlitz • Heike Klauer • Stefanie Kaup
Frank Paulun • Iris Tauber • Bettina Völkers • Ursula Wallner • Alwine Wilde
Joanna Zebrowska • Sonja Ziese

Wir werden durch kompetente **Referent:innen** und freie **Kursleiter:innen** unterstützt und sind eng im Stadtteil mit Kooperationspartner:innen und **Akteur:innen** vernetzt.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie unsere Arbeit mitgestalten und unterstützen können: **Ehrenamtliche Mitarbeit, Geldspende & Beitritt in den Verein** (Mindestbeitrag pro Jahr 22 €)

gefördert von:



Nur für Kurse des NBZ - Bitte beachten Sie die einmonatige Kündigungsfrist zum Monatsende bei fortlaufenden Kursen mit monatlichen Beiträgen.

Kursbezeichnung

Kursbeginn/Einstieg

melde ich mich/mein Kind verbindlich an:

Name **oder** Name und Geb. Datum des Kindes (bei Kinderkurs)

Straße, Ort

Telefon, Email

Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Bearbeitung im Zusammenhang mit der Kursteilnahme bei uns gespeichert. Diese Daten geben wir nicht an Dritte weiter. Wir löschen Ihre personenbezogenen Daten, wenn das Vertragsverhältnis mit Ihnen beendet ist, sämtliche gegenseitige Ansprüche erfüllt sind und keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten oder gesetzliche Rechtfertigungsgrundlagen für die Speicherung mehr bestehen.

Datum, Unterschrift

Gerne können Sie sich mit den o.g. Daten auch per Email anmelden.



Unser Büro ist für Sie geöffnet:

montags und freitags von 10 - 13 Uhr,
dienstags und donnerstags von 14 - 17.30 Uhr

Tel: 069 - 439645

Email: info@nbz-ostend.de

www.nbz-ostend.de

Bankverbindung:

Frankfurter Sparkasse

IBAN: DE15 5005 0201 0000 6568 52

BIC: HELADEF1822

Wir freuen uns über jede Spende!

Sie erreichen uns mit:

- U-Bahnlinien U6 und U7 (bis Zoo)
- S-Bahnlinien S1 - S6, S8 und S9 (bis Ostendstraße, 800 m Fußweg)
- Straßenbahnlinien 14 (bis Waldschmidtstraße)



Redaktion: Barbara Conrad-Langner, Nachbarschaftszentrum Ostend

Layout: Michael Samstag, Frankfurt

Verantwortlich für den Inhalt:

Team des Nachbarschaftszentrums Ostend