

April

| | | |
|---|--|---|
| 01.04.26 | !!! | Keine Veranstaltung! |
| 02.04.26 | | |
|  | | Ostern |
| Dienstag 07.04.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 08.04.26 | 16:00  | Dämmerchoppen Begrenzte Platzzahl. Bitte anmelden! |
| Donnerstag 09.04.26 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor dem Bürgerhaus |
| Freitag 10.04.26 | 09:00 | Bodengymnastik Im Clubraum NEU! |
| Montag 13.04.26 | 10:30- 12:00 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
|  | 12:30- 14:30 | Digitale Sprechstunde Haben sie Fragen zu Smartphone, Tablet, etc. ?! Nur mit Anmeldung ! |
|  | 14:30 | Gemeinsam Kegeln im Bürgerhaus mit Fr. Suganuma |
| Dienstag 14.04.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 15.04.26 | 11:30 BHF KAS | Goethe- Haus in Frankfurt Wir erhalten eine 1 -stündige Führung im Goethehaus und Zeit, das Roman- tikmuseum im Gebäude zu besuchen. Danach kehren wir gemeinsam ins „Paulaner am Dom“ ein, wo wir für alle reserviert haben. begrenzte TN-Zahl Kosten: 10,-€ (erm. 5,- €) (inkl. Eintritt und Führung, ohne Fahrt, ohne Essen) Restkarten am 14.04. im Treff. Nicht barrierefrei! |
| Donnerstag 16.04.26 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule |
| Freitag 17.04.26 | 09:00 | Gymnastik mit Fr. Suganuma Im Clubraum |

| | | |
|------------------------|-----------------|--|
| Montag 20.04.26 | 10:30- 12:00 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| Dienstag 21.04.26 | 10:00- 14:00 | Alltags-Fitness-Test KOSTENFREI im Bürgerhaus Kostheim-  Ein Test für Frauen und Männer, der die Beweglichkeit und die körperliche Fitness für den Alltag und die Selbständigkeit bewert- tet. Mit anschließender Beratung für SeniorInnen aus AKK. Nur mit Voranmeldung bis zum 14. April bei Fr. Suganuma. begrenzte TN-Zahl |
| Mittwoch 22.04.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Günther Kaffee und Spiele |
| Donnerstag 23.04.26 | 09:00 | Nordic-Walking ohne Fr. Suganuma Start: Vor dem Bürgerhaus |
| Montag 27.04.26 | 10:30- 12:00 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| Dienstag 28.04.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Günther Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 29.04.26 | !!! | Urlaubsbedingt keine Veran- staltung! |
| Donnerstag 30.04.26 | 09:00 | Nordic-Walking ohne Fr. Suganuma Start: Vor der Krautgartenschule |

Mai

Maifeiertag

| | | |
|----------------------|-----------------|--|
| Montag 04.05.26 | 10:30- 12:00 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| Dienstag 05.05.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Günther Kaffee und Spiele |

| | | |
|---|--|--|
| Mittwoch 06.05.26 | 14:00 | Tanzen im Mai Wir tanzen im Bürgerhaus in Kas- tel zu Live-Musik mit Charly Näg- ler und stärken uns mit leckeren Torten und Kaffee. Kosten: 7,-€ (3,50 € erm.) (inkl. Kaffee, Kuchen, Musik) Restkarten am 28.04. bei Fr. Vogel i. Treff. Mit Live Musik  begrenzte TN-Zahl |
| Donnerstag 07.05.26 | 09:00 | Nordic-Walking ohne Fr. Suganuma Start: Vor der Krautgartenschule |
| Montag 11.05.26 | 10:30- 12:00 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
|  | 12:30- 14:30 | Digitale Sprechstunde Haben sie Fragen zu Smartphone, Tablet, etc. ?! Nur mit Anmeldung ! KOSTENFREI |
| Dienstag 12.05.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 13.05.26 | 16:00  | Dämmerchoppen Begrenzte Platzzahl. Bitte anmelden! |
|  | | Christi Himmelfahrt |
| Freitag 15.05.26 | 09:00 | Gymnastik mit Fr. Suganuma Im Clubraum |
| Montag 18.05.26 | 10:30- 12:00 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| Dienstag 19.05.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Günther Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 20.05.26 | 14:00 | Gehirnjogging mit Fr. Suganuma |
| Donnerstag 21.05.26 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule |
| Freitag 22.05.26 | 09:00 | Gymnastik mit Fr. Suganuma Im Clubraum |
|  | | Pfingstmontag |

| | | |
|---|----------------------------|---|
| Dienstag 26.05.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 27.05.26 | 09:00 | Gemeinsames Frühstück mit Fr. Suganuma Bitte anmelden! |
| Donnerstag 28.05.26 | 09:00 | Nordic-Walking - Schnuppertag mit FUK Start: Vor dem Bürgerhaus |
| Freitag 29.05.26 | 09:00 | Bodengymnastik NEU! Im Clubraum |
| Juni | | |
| Montag 01.06.26 | 10:30- 12:00 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| Dienstag 02.06.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 03.06.26 | 14:00 | Gehirnjogging mit Fr. Suganuma |
| Donnerstag 04.06.26 | 15:00 BHST Feuerwehr | Theatervorstellung an Fronleichnam: Die Theatergruppe Delkenheim spielt das Boulevardstück „Eingeschlossene Gesellschaft“ von Jan Weiler. AKK fährt gemeinsam mit dem Son- derbus zur Vorstellung. Kosten 10,- € (5,- € erm.) (inkl. Theater und Busfahrt) Restkarten am 26.05. im Treff. begrenzte TN-Zahl  |
| Freitag 05.06.26 | 09:00 | Gymnastik mit Fr. Suganuma Im Clubraum |
| Montag 08.06.26 | 10:30- 12:00 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
|  | 12:30- 14:30 | Digitale Sprechstunde Haben sie Fragen zu Smartphone, Tablet, etc. ?! Nur mit Anmeldung ! KOSTENFREI |
|  | 14:30 | Gemeinsam Kegeln |

| | | |
|------------------------|-----------------|---|
| Dienstag 09.06.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Günther Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 10.06.26 | 16:00 | Dämmerstschoppen mit Fr. Sukanuma Begrenzte Platzzahl. Bitte anmelden! |
| Donnerstag 11.06.26 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor dem Bürgerhaus |
| Freitag 12.06.26 | 09:00 | Bodengymnastik Im Clubraum NEU! |
| Montag 15.06.26 | 10:30- 12:00 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| Dienstag 16.06.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Sukanuma Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 17.06.26 | 14:00 | Gehirnjogging mit Fr. Sukanuma |
| Donnerstag 18.06.26 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule |
| Freitag 19.06.26 | 09:00 | Gymnastik mit Fr. Sukanuma Im Clubraum |
| Montag 22.06.26 | 10:30 14:30 | Englischkreis Gemeinsam Kegeln |
| Dienstag 23.06.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Sukanuma Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 24.06.26 | 09:00 | Gemeinsames Frühstück mit Fr. Sukanuma Bitte anmelden! |
| Donnerstag 25.06.26 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor dem Bürgerhaus |

Donnerstag 14:00
25.06.26 vor dem Biebricher Schloss

„Gemeinsam statt einsam“

Wir laden ein, gemeinsam durch den Biebricher Schlosspark zu schlendern und in den Treffpunkt Aktiv „Martin Hörner Zentrum“ zu kostenfreiem Kaffee und Kuchen einzukehren.

Aktionswoche vom 22. bis 26. Juni 2026

DU GEHÖRST DAZU GEM EINSAM

Details zum Programm finden Sie in Kürze in unserem Sonderflyer!

| | | |
|----------------------|-------|---|
| Dienstag 30.06.26 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Sukanuma Kaffee und Spiele |
|----------------------|-------|---|

Infos

Donnerstag, 16.07.
Bad Mergentheim – Mini-Kur
In Kooperation mit den Treffpunkten aktiv Amöneburg, Kastel und Kostheim

Erleben Sie einen unvergesslichen Tag in Bad Mergentheim!
Tauchen Sie ein in die Natur in einer der schönsten Parkanlagen Deutschlands. Lernen Sie auf den Spuren von Pfarrer Kneipp und Schäfer Gehrig die Heilkraft des Wassers kennen und lassen Sie sich durch die verschiedenen Erlebnisstationen des Kurparks zur Freude an der Bewegung und Achtsamkeit inspirieren. Genießen Sie die Natur mit allen Sinnen – lassen Sie sich überraschen!
Ein Teil der Teilnahmekarten wird über die Treffpunkte aktiv in Amöneburg, Kastel und Kostheim verkauft.

Kostenbeitrag: 38,- € | ermäßigt 12,- €
(inkl. Busfahrt, Mini-Kur und Mittagessen)

Der Kartenverkauf für diese Busfahrt erfolgt am 22.06. bei Fr. Sukanuma im Treff !!!

Info Wandergruppe:
Der Treffpunkt aktiv veranstaltet montags 2x im Monat eine Wanderung. Bei Interesse bitte an unseren Ehrenamtlichen Herrn Hammer wenden!
Telefon: 0176-81702005

Anmeldungen
Anmeldungen für die hier genannten Veranstaltungen sind nur dann verbindlich, wenn der Kostenbeitrag bis zum Anmeldetermin gezahlt wurde. Es können lediglich **zwei Karten pro Person** ausgegeben werden.

Ermäßigte Teilnahme!
Für Personen, die mindestens 55 Jahre alt sind und laufend Grundsicherung (SGB XII), Bürgergeld oder Wohngeld erhalten oder im Besitz einer Ehrenamtskarte oder Freizeitkarte sind, wird nach Vorlage der entsprechenden Nachweise Ermäßigung gewährt.


Treffpunkt aktiv Kostheim
im Bürgerhaus
Winterstraße 20
55246 Mainz-Kostheim
Tel.: 06134/2857947

Ansprechpartnerin vor Ort:
Koyuri Sukanuma (keine festen Bürozeiten)
Handy: 0171- 7677552

Öffnungszeiten:
Entsprechen den Veranstaltungen,
die im Flyer genannt werden.

Leitung/Programm:
Pia Vogel
Abteilung Altenarbeit
Büro: Adlerstraße 19
65183 Wiesbaden
Telefon: 0611-58939913
pia.vogel@wiesbaden.de

Info:
Unsere aktuellen Programme der Treffpunkte Aktiv können sie mit diesem QR-Code jederzeit einsehen:



Der Treffpunkt ist wie aufgeführt barrierefrei!



Impressum:
Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden
Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit
Konradinallee11, 65189 Wiesbaden
Redaktion: Pia Vogel
Layout: Partner's GbR
Druck: Druckcenter der Landeshauptstadt Wiesbaden
Bilder: microsoft.com, pixabay.com, wiesbaden.de



Der Treff für ältere Menschen!

Programm:
April
Mai
Juni
2026

Kostheim
Im Bürgerhaus

