

2025



# SENIOREN — & — EHRENAMT

Kurse  
Gruppenangebote  
Ausflüge & Touren  
Engagement  
... und vieles mehr.



# Grußwort

**Liebe Hanauerinnen und Hanauer,**

auch im Jahr 2025 bietet die Abteilung Senioren und Ehrenamt ein vielseitiges Programm, das Sie begeistern wird.



Von Kursen in digitaler Bildung, Kreativität, Sport und Sprachen bis hin zu spannenden Ausflügen und Theatertouren – hier ist für jede und jeden etwas dabei.

Zusätzlich laden wir Sie herzlich ein, an unseren Veranstaltungen zum ehrenamtlichen Engagement teilzunehmen. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, sich einzubringen und Teil unserer lebendigen Gemeinschaft zu sein.

Ein besonderes Highlight sind die Special Olympics Landesspiele 2025, die wir mit großer Freude in Hanau willkommen heißen.

**Lassen Sie uns gemeinsam ein unvergessliches Jahr gestalten!**

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "M. Bieri". The signature is fluid and cursive.

Dr. Maximilian Bieri  
Bürgermeister der Stadt Hanau

**Herausgeber und Redaktion:**

Magistrat der Stadt Hanau  
Amt für Sozialen Zusammenhalt & Sport  
Abteilung Senioren & Ehrenamt  
Steinheimer Str. 1, 63450 Hanau

**Texte:**

Ehrenamtliche Touren- und Kursleitungen sowie  
Mitarbeitende der Abteilung Senioren & Ehrenamt.

**Bilder:**

Canva Premium, sofern  
nicht anders vermerkt.

**Druck:**

WIRMachenDRUCK GmbH

**Stand:**

Januar 2025, 3. Auflage

# Inhaltsverzeichnis

## Über uns

Amt für Sozialen Zusammenhalt & Sport .....	3
---	---

## Demokratie & Vielfalt

Haus für Demokratie & Vielfalt .....	4
--------------------------------------	---

## Sport

Special Olympics Landesspiele 2025 .....	5
--	---

## Senioren & Ehrenamt

Team der Abteilung Senioren & Ehrenamt .....	6
--	---

## Senioren

Events .....	8
--------------	---

Teilnahmebedingungen für Kurse & Touren .....	12
---	----

Kurse .....	13
-------------	----

Touren .....	47
--------------	----

## Projekte

Kino-Erzählcafé im Kinopolis Hanau .....	90
--	----

Nachbarschaftsinitiativen .....	91
---------------------------------	----

Repair Café Hanau .....	93
-------------------------	----

## Ehrenamt

Freiwilligenagentur Hanau .....	94
---------------------------------	----

Fortbildungsreihe Ehrenamt .....	95
----------------------------------	----

Ehrenamts-Speed-Dating .....	96
------------------------------	----

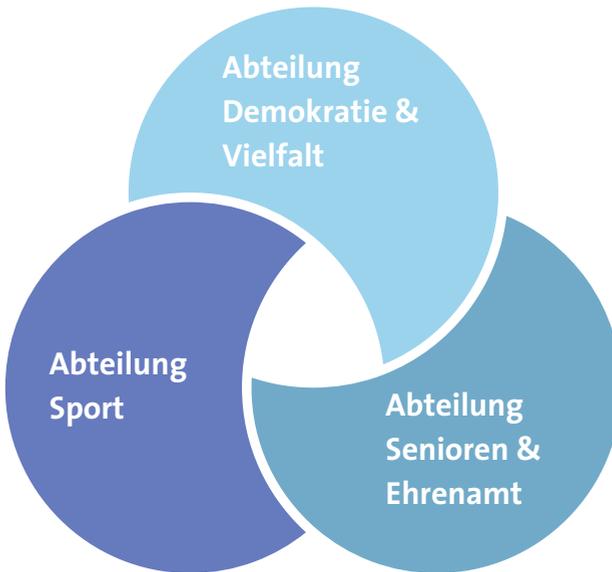
Ehrenamts-Spaziergang .....	97
-----------------------------	----

Wir suchen Sie .....	98
----------------------	----

## Amt für Sozialen Zusammenhalt & Sport

Seit etwa einem Jahr gibt es das Amt für Sozialen Zusammenhalt und Sport. Durch die thematische Vielfalt und die Überschneidungen der Bereiche entstehen spannende Synergien. In diesem Programmheft präsentieren wir Ihnen eine Auswahl an Angeboten aus allen drei Bereichen, die das Amt vereinen. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie vielfältige Möglichkeiten für Engagement, Begegnung und Aktivitäten.

Das nächste Heft erscheint voraussichtlich im Juni / Juli 2025.



### Anschrift

Magistrat der Stadt Hanau  
Amt für Sozialen Zusammenhalt & Sport  
Steinheimer Str. 1  
63450 Hanau

## Haus für Demokratie und Vielfalt



Der 19. Februar 2020 hat tiefe Spuren in Hanau hinterlassen. Wenige Monate nach dem Anschlag beschloss die Stadt, ein Haus für Demokratie und Vielfalt zu gründen und erwarb 2021 ein ehemaliges Bankgebäude nahe der Tatorte. Hier entsteht ein lebendiger Ort für alle, die Demokratie und Vielfalt leben und verteidigen.

## Was erwartet Sie hier?

Demokratie, Vielfalt, Zivilgesellschaft und Engagement erhalten ein neues Zuhause in unserer Stadt. Gemeinsam gestalten und entwickeln wir diesen Ort in den kommenden zwei Jahren, bevor wir in ein modernisiertes Gebäude am Kanaltorplatz umziehen. Dort werden Tagungen, Workshops, Feste sowie Bildungs- und Beratungsangebote stattfinden. Ein Gedenkort für die Opfer des 19. Februar wird ebenfalls eingerichtet.

Hier für den Newsletter anmelden!



### Anschrift

Amt für Sozialen Zusammenhalt  
und Sport  
Abteilung Demokratie und Vielfalt  
Steinheimer Str. 1  
63450 Hanau

### Kontakt

Tel.: 06181 2950 2149  
demokratie@hanau.de  
 @hdv\_hanau

Weitere Informationen: <https://www.hdv-hanau.de/>

## Special Olympics Landesspiele

23. - 26. JUNI 2025  
IN HANAU

Es wird die größte Sportveranstaltung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Beeinträchtigung in Hessen sein. Etwa 700 Athletinnen und Athleten werden erwartet, um in verschiedenen Sportarten wie Badminton, Fußball, Leichtathletik, Schwimmen und vielen weiteren Disziplinen anzutreten.

### Wir brauchen Ihre tatkräftige Unterstützung!

Melden Sie sich als Volunteer für die Special Olympics Hessen – Landesspiele 2025 an und unterstützen Sie die größte inklusive Sportveranstaltung in Hessen!



Freuen Sie sich auf eine bereichernde Erfahrung, übernehmen Sie Verantwortung, unterstützen Sie Athletinnen und Athleten, knüpfen Sie neue Kontakte und erhalten Sie exklusive Einblicke sowie ein Volunteer-Zertifikat.



Hier direkt  
anmelden!

## Das Team der Abteilung Senioren & Ehrenamt

### Andreas Jäger

*Amtsleitung*

*Amt für Sozialen Zusammenhalt und Sport*

Tel: 06181 295 890

andreas.jaeger@hanau.de

### Tanja Berger

*Abteilungsleitung*

*Senioren und Ehrenamt*

Tel: 06181 66820 60

tanja.berger@hanau.de

### Stephan Baumann

*Finanzen, Allgemeine*

*Verwaltung, Veranstaltungen*

Tel: 06181 66820 45

stephan.baumann@hanau.de

### Julika Portscher

*Assistenz, Touren*

Tel: 06181 66820 48

julika.portscher@hanau.de

### Sabrina Lignelli

*Kurse, Projekte, Digitalisierung*

Tel: 06181 66820 41

Mobil: 0173 6773464

sabrina.lignelli@hanau.de

### Bianca Broßmann

*Freiwilligenagentur*

Tel: 06181 66820 53

Mobil: 0151 16159044

bianca.brossmann@hanau.de

### Cora Ditzel

*Freiwilligenagentur*

Tel: 06181 66820 55

Mobil: 0151 14388809

cora.ditzel@hanau.de

**Anschrift**

Magistrat der Stadt Hanau  
Amt für Sozialen Zusammenhalt & Sport  
**Hanauer Seniorenbüro**  
Steinheimer Str. 1  
63450 Hanau

**Kontakt**

Telefon: 06181 66820 31  
E-Mail: [seniorenbuero@hanau.de](mailto:seniorenbuero@hanau.de)  
[www.senioren-hanau.de](http://www.senioren-hanau.de)



@seniorenbuerohanau



Hier direkt  
zur Webseite!

**Sprechzeiten**

Montag bis Donnerstag: 9:00 - 12:00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 14:00 - 16:00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

**E-Mail Newsletter**

Sie möchten Neuigkeiten über unsere Angebote und Veranstaltungen bequem per E-Mail erhalten?  
Mit unserem Newsletter sind Sie immer bestens informiert.  
Er erscheint ca. 1 mal pro Monat und ist kostenlos.  
**Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff "Newsletter bestellen" an [seniorenbuero@hanau.de](mailto:seniorenbuero@hanau.de).**



## **26.01.2025 Seniorenfasching der Stadt Hanau**

Die Lustische Geeleriebe e.V.

Nachbarschaftshaus Lamboy / Tümpelgarten

## **16.02.2025 Familien- und Seniorensitzung**

1. Großauheimer Karnevalgesellschaft 1905 e.V.

Lindenuhalle Großauheim

## **16.02.2025 Seniorensitzung**

1. Karnevalgesellschaft 1891 Klein-Auheim e.V.,

CV 1895 Klein-Auheim Tanzsport-, Kultur- und

Carnevalverein

TSV-Turnhalle Klein-Auheim

## **23.02.2025 Familien- und Seniorensitzung**

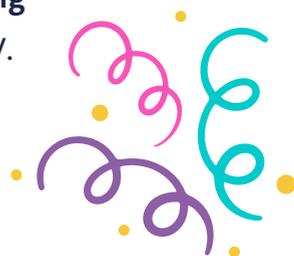
Turnverein Kesselstadt 1860 e.V.

TVK-Halle Kesselstadt

## **02.03.2025 Kinder- und Seniorensitzung**

Carnevalverein 1983 Mittelbuchen e.V.

Mehrzweckhalle Mittelbuchen



**Licht- und Luftbad e.V. Hanau und das Hanauer Seniorenbüro laden ein zum:**

## **Bunten Nachmittag im Licht- und Luftbad**

Genießen Sie einen geselligen Nachmittag in der schönen Gartenanlage des Licht- und Luftbads Hanau.

Freuen Sie sich auf Kaffee, Kuchen, kühle Getränke, Gesellschaftsspiele und Boule. Bringen Sie gerne eigene Ideen oder Spiele mit! Die Veranstaltung lädt ein zum Plaudern, Spielen und Entspannen.

### **Hinweise**

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Überdachte Bereiche bieten Schutz vor Sonne und kurzen Regenschauern. Bei Starkregen entfällt die Veranstaltung.



### **Termine:**

16.04., 21.05., 18.06.,  
16.07., 20.08., 17.09.  
ab 15:00 Uhr

### **Ort:**

Licht- und Luftbad Hanau,  
August-Schärttner-Str. 19a,  
Hanau-Lamboy

### **Erreichbarkeit:**

Die Parkplätze vor Ort sind sehr begrenzt. Die Anreise mit der Buslinie 2 (Haltestelle: Kiefernweg) oder mit dem Fahrrad wird empfohlen.

## Auf den Spuren außergewöhnlicher Frauen in Hanau und der Märchenwelt

... mit dem Hanauer Märchenerzählkreis



Bei einem Streifzug durch die Hanauer Altstadt im Rahmen der Hanauer Frauenwochen 2025 stellt Petra Lott vom Märchenerzählkreis berühmte Hanauer Frauen vor, die zu ganz unterschiedlichen Zeiten in Hanau gelebt, gewirkt und die Stadtgeschichte maßgeblich mitgeprägt haben: Elisabeth Specht, Landgräfin Marie von Hessen-Kassel, Dr. Elisabeth Schmitz, Marie Hassenpflug, Landgräfin Amalie Elisabeth von Hessen-Kassel.

An jeder Station erzählen Frauen des Märchenerzählkreises kurze Märchen aus der ganzen Welt, und reflektieren die Rolle der Frau im jeweiligen Märchen. Teilnehmende erwartet eine Stadtführung der besonderen Art rund um das Thema „Frauen in der Gesellschaft“, präsentiert vom Hanauer Märchenerzählkreis in Kooperation mit dem Frauenbüro und der Tourist-Information der Stadt Hanau.

**Die Führung ist kostenfrei und für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren geeignet.**

### Termin:

Sonntag, 16.03.25  
14:30 - ca. 15:00 Uhr

### Treffpunkt:

Deutsches Goldschmiedehaus  
am Altstädter Markt

### Anmeldung:

Petra Lott, [petra.lott@maerchenerzaehlkreis-hanau.de](mailto:petra.lott@maerchenerzaehlkreis-hanau.de)

Weitere Informationen: [www.maerchenerzaehlkreis-hanau.de](http://www.maerchenerzaehlkreis-hanau.de)

## 8. Hanauer Märchenpfad-Spaziergänge



... mit dem Hanauer Märchenerzählkreis

Die ehrenamtlich tätigen Mitglieder widmen sich bereits im achten Jahr den Grimm'schen Märchen entlang des Märchenpfades durch die Hanauer Innenstadt. Spazieren Sie mit ihnen an drei Sonntagen entlang der 11 Stationen des Märchenpfades. Die Märchen der Skulpturen werden wie immer frei erzählt: ein wunderbares Erlebnis für die ganze Familie!

**Die einzelnen Termine mit Beginn jeweils um 14 Uhr:**

### 25. Mai: Treffpunkt am Schlossgartenweiher

*Die sechs Schwäne und ihre Schwester, König Drosselbart, Der Teufel mit den drei goldenen Haaren, Daumerlings Wanderschaft.*

### 01. Juni: Treffpunkt Fahrstraße / Ecke Langstraße

*Der gestiefelte Kater, Tischlein deck Dich, Dornröschen.*

### 08. Juni: Treffpunkt Kölnische Straße / Ecke am Marktplatz

*Der goldene Schlüssel, Rotkäppchen, Schneewittchen, Brüderchen und Schwesterchen.*

## Sie haben Interesse am Erzählen?

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

### Termine:

jeder 2. Mittwoch im Monat  
15:00 - 17:00 Uhr

### Ort:

Hanauer Seniorenbüro, 1. OG,  
Raum 110

### Kontakt:

Petra Lott, Tel. 0156 78621470, [petra.lott@maerchenerzaehlkreis-hanau.de](mailto:petra.lott@maerchenerzaehlkreis-hanau.de)

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- ✓ Anmeldung im Hanauer Seniorenbüro:
  -  06181 66820 31
  -  [seniorenbuero@hanau.de](mailto:seniorenbuero@hanau.de)
  
- ✓ Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen (Kursen, Touren, Workshops) wird, sofern nicht anders angegeben, die Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.
  
- ✓ Für Veranstaltungen, welche mit kostenpflichtigen Buchungen einhergehen, gilt, sofern im Einzelfall nicht anders angegeben: Eine Absage ist in Textform bis eine Woche vor der Veranstaltung direkt an das Seniorenbüro oder E-Mail ([seniorenbuero@hanau.de](mailto:seniorenbuero@hanau.de)) möglich.  
Bei Nichterscheinen ohne Benachrichtigung wird die volle Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.

### **Ermäßigung:**

Personen mit Hanau-Pass erhalten 50% Ermäßigung (bis maximal 500 Euro pro Jahr). Der Hanau-Pass muss unmittelbar bei jeder Anmeldung vorgelegt werden. Eine nachträgliche Ermäßigung ist ausgeschlossen. Zusätzliche Aufwendungen wie Kosten wie für Material, die Nutzung des ÖPNV und eine eventuelle Einkehr sind von einer Ermäßigung ausgeschlossen.

**Mit der verbindlichen Anmeldung stimmen Sie den Teilnahmebedingungen und unserer Gebührenordnung zu. Diese liegt im Hanauer Seniorenbüro aus und ist im Internet unter [www.senioren-hanau.de](http://www.senioren-hanau.de) einsehbar.**

# Kurse & Workshops



## KURSPROGRAMM

### Digitale Bildung

Sprechstunde .....	15
Computerkurse .....	16
Handykurse .....	21

### Bewegung & Entspannung

Sportkurse & Yoga .....	27
Gedächtnistraining .....	32
Achtsamkeit & Entspannung .....	33

### Kreativ

Aquarellmalerei .....	38
Töpfern .....	39

### Miteinander

Kegeln .....	40
--------------	----

### Sprachen

Englisch .....	41
Spanisch .....	43
Französisch .....	44
Italienisch .....	45



## Sprechstunde Digitales kostenfreies Beratungsangebot

### KURSE

Sie haben Fragen zu Ihrem Handy, Tablet oder Laptop? Sie benötigen Hilfe bei der Verwendung einer App oder bei den Einstellungen Ihres Geräts?

Vereinbaren Sie einen Termin (45-60 Minuten) in unserer Sprechstunde Digitales. Unsere ehrenamtlichen Expertinnen und Experten helfen Ihnen gerne weiter.

Bitte bringen Sie Ihr Endgerät (Handy, Tablet oder Laptop) mit zu Ihrem Termin.

Beachten Sie, dass im Rahmen der Sprechstunde keine Kaufberatung erfolgt.

#### **Termine:**

wöchentlich dienstags  
16:30 - 18:00 Uhr und  
donnerstags  
10:00 - 12:00 Uhr

#### **Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 106

**Nur nach vorheriger Terminvereinbarung!**



## Apple Selbsthilfegruppe (MacBook)

**Kursleitung: Finn Freund**

In der Apple Selbsthilfegruppe treffen sich jede Woche Besitzerinnen und Besitzer von Apple-Laptops (MacBook) im Seniorenbüro. Gemeinsam werden unterschiedliche Funktionen und Programme erklärt, Fragen beantwortet und Neues ausprobiert.

Die Themen richten sich nach den Wünschen und Bedarfen der Teilnehmenden und sind jede Woche anders.

Unterstützt wird die Gruppe durch einen ehrenamtlichen Experten.

**Interessierte werden gebeten, sich vorab zur Teilnahme im Seniorenbüro anzumelden.**

**Termine:**

wöchentlich dienstags,  
15:00 - 16:00 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110



## PC-Kurs für Anfänger/innen - Teil 1

**Kursleitung: Wolfgang Borgman**

Dieser Kurs ist für Menschen ohne oder mit wenig Erfahrung, die sich Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers oder Laptops aneignen möchten.

### **Themen:**

- Umgang mit Windows 11
- Speichern und öffnen von Dateien
- Textbearbeitung
- Surfen im Internet

Der Kurs findet in unserem PC-Kursraum statt. Die Teilnehmenden müssen kein eigenes Gerät mitbringen.

In der Kursgebühr sind die Kosten für das Lehrbuch "Windows 11 für Senioren" enthalten.

### **Termine:**

4 x donnerstags,  
16.01. - 06.02.25  
13:00 - 15:00 Uhr  
oder 27.03. - 17.04.25  
13:00 - 15:00 Uhr

### **Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 106

### **Kursgebühr:**

43,90 Euro (inkl. Lehrbuch)



## PC-Kurs für Anfänger/innen - Teil 2

**Kursleitung: Wolfgang Borgman**

Dieser Kurs baut auf unserem PC-Kurs Teil 1 (siehe S. 17) auf. Die dort erlernten Grundkenntnisse werden vertieft und weiter ausgebaut.

**Dieser Kurs setzt die folgenden Schwerpunkte:**

- Persönliche Anpassungen am PC vornehmen
- Dateien und Ordner anlegen/strukturieren
- Bildbearbeitung
- Nutzung des Internets
- E-Mails

**Termine:**

4 x donnerstags,

20.02. - 13.03.25

13:00 - 15:00 Uhr

oder 08.05. - 05.06.25

13:00 - 15:00 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,

1. OG, Raum 106

**Kursgebühr:**

24,00 Euro



## (Selbst-)Sicher durch das Internet - Aufbaukurs

**Kursleitung: Jürgen Schroeder**

In diesem Kurs stehen verschiedene Tätigkeiten im Internet im Fokus. Die Teilnehmenden lernen, wie sie sich sicher im weltweiten Web bewegen. Ziel ist, Wissen zu vermitteln und Unsicherheiten abzubauen.

**Die Themen lauten zum Beispiel:**

- Google-Suche für Fortgeschrittene
- Datenschutz
- Lesezeichen organisieren
- Spam-Mails erkennen
- Firefox auf dem Smartphone nutzen

**Wichtig: Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmenden über Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs mit Windows 11 und dem Surfen im Internet verfügen.**

**Termine:**

4 x montags,  
17.02. - 10.03.25  
10:30 - 12:30 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 106

**Kursgebühr:**

24,00 Euro



## (Selbst-)Sicher durch das Internet - Grundkurs

**Kursleitung: Jürgen Schroeder**

In diesem Kurs stehen verschiedene Tätigkeiten im Internet im Fokus. Die Teilnehmenden lernen, wie sie sich sicher im weltweiten Web bewegen. Ziel ist, Wissen zu vermitteln und Unsicherheiten abzubauen.

**Die Themen lauten zum Beispiel:**

- Surfen im Internet allgemein
- Recherche-Techniken mit Suchmaschinen (Google)
- Viren- und Datenschutz
- Mozilla Firefox (Browser) einrichten und personalisieren
- Einkaufen im Internet
- Cookies verhindern und im privaten Fenster surfen

**Wichtig: Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmenden über Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs mit Windows 11 verfügen.**

**Termine:**

4 x montags,  
28.04. - 19.05.25  
10:30 - 12:30 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 106

**Kursgebühr:**

24,00 Euro



## Handy-Grundkurs ANDROID

**Kursleitung:** Silvia Kleinschmitt

Anhand von interaktiven Übungen lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Funktionen ihres Smartphones mit dem Betriebssystem Android kennen.

**Am eigenen Smartphone wird zum Beispiel geübt:**

- Kontakte verwalten
- Wecker & Erinnerungen einstellen
- Kalender
- Fotos & Selfies
- Verbindung mit dem Internet herstellen
- Apps installieren

**Wenn Sie nicht sicher sind, welches Betriebssystem Ihr Handy verwendet, sprechen Sie uns bitte an.**

In der Kursgebühr ist das Lehrbuch “Meine Smartphone-Anleitung (Android)” enthalten.

### **Termine:**

4 x dienstags,  
25.02. - 18.03.25  
14:00 - 16:00 Uhr

### **Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 107

### **Kursgebühr:**

43,90 Euro (inkl. Kursbuch)



## Handy-Grundkurs iPHONE

**Kursleitung:** Silvia Kleinschmitt

Anhand von interaktiven Übungen lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Funktionen ihres Apple iPhones kennen.

**Am eigenen Smartphone wird zum Beispiel geübt:**

- Kontakte verwalten
- Wecker & Erinnerungen einstellen
- Kalender
- Fotos & Selfies
- Verbindung mit dem Internet herstellen
- Apps installieren

**Wenn Sie nicht sicher sind, welches Betriebssystem Ihr Handy verwendet, sprechen Sie uns bitte an.**

In der Kursgebühr ist das Lehrbuch “Meine Smartphone-Anleitung (iPhone)” enthalten.

### **Termine:**

4 x dienstags,  
01.04. - 22.04.25  
14:00 - 16:00 Uhr

### **Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 107

### **Kursgebühr:**

43,90 Euro (inkl. Kursbuch)



## Tablet-Kurs mit Leihgeräten

**Kursleitung: Alexandra Erb**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die den Umgang mit einem Tablet (kennen-)lernen möchten. Die Teilnehmenden bekommen über die Kursdauer ein Leihgerät zur Verfügung gestellt, mit dem gemeinsam und interaktiv geübt wird.

### Die Themen im Überblick:

- Allgemeine Bedienung des Geräts
- Wecker, Termine und Kalender
- Kamera/Fotos aufnehmen
- Kontakte verwalten
- Apps herunterladen und ausprobieren
- Internetbrowser und Suchmaschine

Fragen und eigene Anregungen und Wünsche zum Inhalt des Kurses (wie z.B. das Behandeln von bestimmten Apps) können gerne eingebracht werden.

### Termine:

4 x donnerstags,  
06.03. - 27.03.25  
15:00 - 17:00 Uhr

### Ort:

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 107

### Kursgebühr:

24,00 Euro



## RMVgo App

**Kursleitung: Sabrina Lignelli (Seniorenbüro) & Marianne Horst (Seniorenbeirat)**

RMVgo ist die App des RMV (Rhein-Main-Verkehrsverbund) für Verbindungsauskünfte und den Erwerb von Handy-Tickets (z. B. für Busfahrten und das Deutschland-Ticket).

In diesem Workshop werden die grundlegenden Funktionen der App erklärt und die Verwendung geübt.

**Die Teilnehmenden werden gebeten, ihr eigenes Smartphone zum Workshop mitzubringen.**

Idealerweise haben sie die App RMVgo bereits installiert. Sollten Sie dabei Hilfe benötigen, sprechen Sie uns bitte an.

**Termin:**

Dienstag, 01.04.25  
10:00 - 12:00 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110

**Kursgebühr:**

kostenlos



## ChatGPT - Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten

**Kursleitung:** Alexandra Erb

In diesem Workshop dreht sich alles um die generative KI-Technologie ChatGPT.

**Dabei werden die folgenden Fragen beantwortet:**

- Wie funktioniert generative KI?
- Wo liegen ihre Möglichkeiten und Grenzen?
- Was gibt es bei der Formulierung von Fragen an ChatGPT zu beachten?
- Wofür kann ChatGPT im Alltag verwendet werden?
- Wie sieht es mit Datensicherheit und -schutz aus?

Die Teilnehmenden werden gebeten, ihr eigenes mobiles Endgerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) zum Workshop mitzubringen.

**Termin:**

Donnerstag, 08.05.25  
15:00 - 17:00 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 106

**Kursgebühr:**

kostenlos



## Jung hilft Alt mit Handy, Tablet & Co.



Bei dieser Veranstaltung dreht sich alles um die Themen Handy, Tablet & Co. Seniorinnen und Senioren haben die Möglichkeit, Fragen zu ihren mobilen Geräten und verschiedenen Themen zu stellen, wie z. B. WhatsApp, E-Mail, Fotos, Nachrichten, RMV-App, Kalender usw.

Die Jugendlichen des Wahlpflichtkurses „Jung hilft/trifft Alt“ der Lindenaus Schule stehen mit Rat und Tat unterstützend zur Seite. Auch das gesellige Beisammensein und der gegenseitige Austausch sollen an diesem Nachmittag nicht zu kurz kommen.

**Der nächste Termin findet voraussichtlich im Frühjahr / Sommer 2025 statt. Er wird vorab auf unserer Webseite bekannt gegeben.**

### **Termin:**

Frühjahr / Sommer 2025

### **Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110

### **Kursgebühr:**

kostenlos



## Fit am Morgen

**Kursleitung: Ulrike Rippert**

Für alle Menschen, die gerne Sport treiben, fit werden oder bleiben wollen.

Durch Bewegung werden Kraft, Beweglichkeit und die geistige Fitness erhalten. Die Stärkung der Rückenmuskulatur und Balance-Übungen gehören zu dem wöchentlichen Training genauso wie das ausgiebige Dehnen am Ende der Stunde, um Verspannungen entgegenzuwirken.

### **Mitzubringen sind:**

Gymnastikmatte, Turnschuhe und ein Handtuch.

### **Hinweis**

Der Kursraum befindet sich im 2. OG, der Zugang ist nicht barrierefrei.



### **Termine:**

22 x mittwochs,  
15.01. - 02.07.25  
09:30 - 10:30 Uhr

### **Kursgebühr:**

66,00 Euro

### **Ort:**

Heinrich-Fischer-Bad  
**Gymnastikraum,**  
Eugen-Kaiser-Str. 19,  
Hanau



## Bewegung mit Haltung



**Kursleitung: Wera Howe**

Gemeinsam werden Muskeln, Sehnen und Bänder mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Dies führt zu einer besseren und stabileren Haltung. Ziel ist, freier zu atmen, beweglicher zu werden und tiefe Entspannung zu erreichen.

Im Kurs kommen Übungen aus Yoga und Pilates zum Einsatz. Die spezielle Technik des Faszientrainings rundet das Programm ab.

Das Training richtet sich nach den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmenden.

### Hinweis

Sie benötigen eine Gymnastikmatte und 2 Handtücher (eines für die Matte, das andere für die Übungen).



### Termine:

11 x dienstags,  
21.01. - 29.04.25,  
17:00 - 18:00 Uhr

### Ort:

Online via Zoom

### Kursgebühr:

33,00 Euro



## Beckenbodentraining für Männer

In Kooperation mit



**Kursleitung: Wolfgang Jung**

KURSE

Eine aktive Beckenbodenmuskulatur fördert die Gesundheit und damit die Lebensqualität. Durch gezielte Übungen wird die Körpermitte gestärkt. Ein aktiver Beckenboden ...

- vermindert Inkontinenz oder verhindert sie gänzlich,
- unterstützt die Prostata,
- trägt zur sexuellen Gesundheit bei,
- mildert oder beseitigt Rückenleiden, Knieprobleme und chronisch verspannte Schultern.

Bitte klären Sie mit ihrem Arzt bei bestehenden Problemen ab, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Am Kurs kann auch präventiv teilgenommen werden.

### Hinweis

Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, dicke Socken, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte.



### Termine:

12 x montags,  
ab 17.02.25  
19:15 - 20:15 Uhr

### Ort:

Gebeschusschule  
Friedrich-Engels-Str. 19,  
Hanau

### Kursgebühr:

81,00 Euro



Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die Volkshochschule Hanau:

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: [fit@vhs-hanau.de](mailto:fit@vhs-hanau.de)



## Yoga für die Körpermitte - für Frauen

In Kooperation mit



Volkshochschule  
Hanau

**Kursleitung: Angelika Dieschburg**

Dieser Kurs ist für Frauen konzipiert. Das dynamische Training hat zum Ziel, mehr Körperbewusstsein, Elastizität und Kraft aufzubauen. Besonderes Augenmerk wird auf die Beckenbodenmuskulatur gelegt. Durch einfühlsame Wahrnehmungs- und Spürübungen, verbunden mit einfach erlernbaren Yogaübungen, kann sich eine Verbesserung und Linderung der körperlichen Symptome einstellen.

Das Angebot richtet sich auch an Frauen mit körperlichen Einschränkungen.

Ein vertrauliches Gespräch kann vor Beginn des Kurses mit der Kursleiterin geführt werden.

### Hinweis

Bitte bequeme Sportkleidung, dicke Socken und eine Wolldecke mitbringen.



### Termine:

12 x montags,  
ab 17.02.25  
19:15 - 20:15 Uhr

### Ort:

vhs-Gebäude,  
Ulanenplatz 4,  
Hanau

### Kursgebühr:

116,00 Euro



Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die  
Volkshochschule Hanau:

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: [fit@vhs-hanau.de](mailto:fit@vhs-hanau.de)



## Hatha-Yoga für Seniorinnen und Senioren

In Kooperation mit



Volkshochschule  
Hanau

**Kursleitung: Erich Münz**

KURSE

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, auch mit körperlichen Einschränkungen, die aber dennoch Hatha-Yoga üben möchten.

In diesem Kurs werden die Yogaübungen in Anlehnung an die Tradition von T. K. V. Desikachar geübt. Dabei stehen die Übenden in besonderer Weise mit ihren individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten im Mittelpunkt.

Voraussetzung ist die Möglichkeit, stabil und eigenständig auf einem Hocker sitzen zu können.

### Hinweis

Bitte bequeme Sportkleidung, dicke Socken und eine Wolldecke mitbringen.



### Termine:

10 x donnerstags,  
ab 27.02.25  
10:45 - 11:45 Uhr

### Ort:

vhs-Gebäude  
Ulanenplatz 4,  
Hanau

### Kursgebühr:

83,00 Euro



Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die Volkshochschule Hanau:

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: [fit@vhs-hanau.de](mailto:fit@vhs-hanau.de)



## Fit im Kopf - Gedächtnistraining

Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining führt zu einer Steigerung der Hirnleistung unabhängig vom Alter der Trainierenden. Die Kursleiterinnen sind durch eine Ausbildung des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V. befähigt, diese qualifizierten Kurse zu leiten. In entspannter Atmosphäre lernen Teilnehmende spielerisch, Konzentration, Merkfähigkeit, Denkfähigkeit und Wortfindung zu trainieren.

### Hinweis

Der Einstieg in diese Kurse ist jederzeit möglich.



#### **Kurs 1: Großauheim**

Altes Rathaus

10 x dienstags, 21.01. - 25.03.25

14:30 - 16:00 Uhr

#### **Kursleitung:**

Bärbel Lederer

#### **Kursgebühr:**

60,00 Euro

#### **Kurs 2: Kesselstadt**

Weststadtbüro

10 x donnerstags, 30.01. - 03.04.25

10:00 - 11:30 Uhr

#### **Kursleitung:**

Hildegard Waltemate

#### **Kursgebühr:**

60,00 Euro



## Entspannt ins neue Jahr

**Kursleitung: Silke Imfeld-Spriesterbach**

KURSE

In diesem Entspannungsangebot werden verschiedene Übungen vermittelt, die Gelassenheit und Ruhe bringen. Durch unterschiedliche Anleitungen erfahren die Teilnehmenden Entspannung für Körper und Geist. Die achtsamkeitsbasierten Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen sprechen die bewusste Körperwahrnehmung an und tragen zum Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit bei.

### Hinweis

Die Übungen können im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden.



### Termin:

Samstag, 25.01.25  
16:00 - 18:00 Uhr

### Ort:

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110

### Kursgebühr:

kostenlos



## Kleine Auszeit im Alltag



### Kursleitung: Silke Imfeld-Spriesterbach

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich eine kleine Auszeit im Alltag gönnen möchten.

Mit Fantasie- und Gedankenreisen bauen die Teilnehmenden Stress ab und erreichen wohltuende Entspannung. Sie können sich somit erholen, Ihren Akku wieder aufladen und erfrischt dem Alltag begegnen.

#### Termine:

10 x montags,  
13.01. - 17.03.25  
10:00 - 11:00 Uhr

#### Ort:

Online via Zoom

#### Kursgebühr:

30,00 Euro



## Stress lass nach



### Kursleitung: Silke Imfeld-Spriesterbach

Im Kurs wird sanft mit bewusster An- und Entspannung einzelner Muskelpartien gearbeitet. Dies fördert das Ruhegefühl und den Entspannungsprozess im ganzen Körper.

Die Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) eignet sich für Menschen bis ins hohe Alter. Sie kann im Sitzen oder im Liegen ausgeführt werden.

Wird die PME regelmäßig angewendet, wirkt sich dies positiv auf Körper und Seele aus. Schlafstörungen, innere Unruhe, spannungsbedingte Beschwerden, wie Kopf-, Rücken- oder Schulterschmerzen, können gelindert werden.

**Termine:**

10 x donnerstags,  
16.01. - 20.03.25  
18:00 - 19:00 Uhr

**Ort:**

Online via Zoom

**Kursgebühr:**

30,00 Euro



## Achtsamkeit zum Kennenlernen

### Kursleitung: Bernhard Klüe

Der achtwöchige Kurs verbindet Theorie und Praxis der Achtsamkeit. Zum Einsatz kommen dabei Kurzvorträge zu verschiedenen Themen sowie dazu passende Achtsamkeitsübungen. Die Reflektion der eigenen Erfahrungen und der gegenseitige Austausch nach jeder Kurseinheit runden das Angebot ab.

An den Kurstagen werden verschiedene Aspekte der Achtsamkeit in den Fokus genommen, z. B. Achtsamkeit als Haltung oder Achtsamkeit in Gedanken, Gefühlen und Handlung. Im Vordergrund steht dabei immer der individuelle Zugang der Teilnehmenden zum Thema Achtsamkeit sowie ihre Interessen, Möglichkeiten und Fähigkeiten.

#### Termine:

8 x dienstags,  
04.02. - 25.03.25  
10:00 - 11:00 Uhr

#### Ort:

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110

#### Kursgebühr:

24,00 Euro



## Entspannt in den Frühling

**Kursleitung: Silke Imfeld-Spriesterbach**

KURSE

In diesem Entspannungsangebot werden verschiedene Übungen vermittelt, die Gelassenheit und Ruhe bringen. Durch unterschiedliche Anleitungen erfahren die Teilnehmenden Entspannung für Körper und Geist. Die achtsamkeitsbasierten Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen sprechen die bewusste Körperwahrnehmung an und tragen zum Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit bei.

### Hinweis

Die Übungen können im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden.



### Termin:

Samstag, 22.03.25  
16:00 - 18:00 Uhr

### Ort:

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110

### Kursgebühr:

kostenlos



## Aquarellmalerei

**Kursleitung: Annegret Bohndorf**

In diesem Maltreff können sich die Teilnehmenden künstlerisch-kreativ ausleben. Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage und malt in netter Atmosphäre. Die Motive werden von den Teilnehmenden selbst gewählt, es kann auch mit anderen Farben gemalt werden.

**Termine:**

14-tägig dienstags,  
14:30 - 16:30 Uhr

**Kursgebühr:**

kostenlos

**Ort:**

Bürgerhaus Großauheim  
Hans-Gruber-Platz 1,  
Hanau



## Töpfern

**Kursleitung: Doris Glattacker**

KURSE

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und fortgeschrittene Töpferbegeisterte. Einige Grundkenntnisse sollten die Teilnehmenden jedoch mitbringen, da hier zwar in einer geselligen Gruppe getöpft wird, aber jede/r nach seinen eigenen Vorstellungen und Vorlieben kreativ wird.

Die Gestaltungsmöglichkeiten sind vielseitig. Unterstützt wird die Gruppe durch eine erfahrene ehrenamtliche Kursleiterin.

**Termine:**

20 x freitags,  
17.01. - 04.07.25  
14:30 - 16:30 Uhr

**Kursgebühr:**

120,00 Euro

**Ort:**

Karl-Rehbein-Schule  
**Töpferraum,**  
Im Schloßhof 2,  
Hanau



## Kegeln

**Kursleitung: Eva Ihringer, Petra Krämer-Schoppe**

Jede Woche treffen sich aktive Seniorinnen und Senioren voller Elan in geselliger Runde zum Kegeln. Neben der Freude an sportlicher Betätigung stehen hier auch gute Gespräche, Lachen und Gemeinschaft im Mittelpunkt.

Die Gruppe freut sich über neue Gesichter – alle Interessierten sind herzlich willkommen, Teil dieser fröhlichen Runde zu werden!

**Termine:**

25 x freitags,  
10.01. - 04.07.25,  
14:30 - 16:30 Uhr

**Kursgebühr:**

75,00 Euro

**Ort:**

Nachbarschaftshaus Lamboy /  
Tümpelgarten  
Am Tümpelgarten 21,  
Hanau



## Englisch für Fortgeschrittene



### Kursleitung: Ursula Schulze

Der Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über solide Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese gerne weiter ausbauen möchten.

Anhand eines Lehrbuchs (zzgl. zu den Kursgebühren) werden Sprach-, Lese-, Hörverstehen und Grammatik geübt und in der Gruppe angewandt.

**Termine:**

15 x montags,  
13.01. - 16.06.25  
13:00 - 14:30 Uhr

**Ort:**

Online via Zoom

**Kursgebühr:**

67,50 Euro



## English Workshop Club (EWC)

### Kursleitung: Helmut Kins

In diesem Kurs geht es darum, früher gelernte Sprachkenntnisse in einem lebendigen Umfeld wieder anzuwenden, aufzufrischen und eventuell zu erweitern.

Die Teilnehmenden sollten Grundkenntnisse mitbringen, Anfänger/-innen können sich in dieser lockeren Runde aber ebenfalls inspirieren lassen.

Im Kurs kommen Texte/Lektionen aus der fremdsprachlichen Zeitschrift "Spotlight" zum Einsatz, die gemeinsam bearbeitet werden. Es werden aber immer auch allgemeine Themen besprochen, die von den Teilnehmenden selbst mitgebracht werden (z. B. aus dem sozialen Umfeld, Politik, Vereinsleben usw.).

### Termine:

26 x montags,  
13.01. - 28.07.25  
17:00 - 18:30 Uhr

### Kursgebühr:

kostenlos

### Ort:

Nachbarschaftshaus Lamboy /  
Tümpelgarten  
Am Tümpelgarten 21,  
Hanau



## Spanisch (A2)



**Kursleitung: Antonia Bannert**

Der Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse in Spanisch verfügen und ihre Sprachkenntnisse gezielt vertiefen möchten. Im Kurs werden gemeinsam vielfältige Übungen zum Sprechen, Lesen, Schreiben und zur Grammatik bearbeitet, die das Sprachverständnis stärken und den Wortschatz erweitern. In einer entspannten Lernatmosphäre können die Teilnehmenden miteinander kommunizieren, ihre Aussprache verbessern und sich sicherer im Umgang mit der spanischen Sprache fühlen.

Der Kurs bietet zudem kulturelle Einblicke in die spanischsprachige Welt, sodass nicht nur Sprachkenntnisse, sondern auch das Verständnis für landestypische Eigenheiten gefördert wird. Alle, die Spaß am Lernen in der Gruppe haben, sind herzlich willkommen!

**Termine:**

28 x montags,  
06.01. - 28.07.25  
18:00 - 19:00 Uhr

**Ort:**

Online via Zoom

**Kursgebühr:**

84,00 Euro



## Französisch für Fortgeschrittene (A2 - B1)



**Kursleitung:** Zohra Kotterba

Der Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen der französischen Sprache, die ihre Kenntnisse gezielt ausbauen möchten. In der Gruppe werden abwechslungsreiche Übungen zum Sprechen, Lesen, Schreiben und zur Grammatik bearbeitet, um Sicherheit und Ausdrucksfähigkeit zu stärken.

Die gemeinsame Arbeit fördert den Austausch und bietet eine motivierende Lernumgebung, in der die Teilnehmenden ihre Sprachkenntnisse vertiefen und Freude an der französischen Sprache erleben können.

KURSE

### **Termine:**

15 x donnerstags,  
30.01. - 05.06.25  
13:00 - 14:00 Uhr

### **Kursgebühr:**

45,00 Euro



### **Ort:**

Online via Zoom



## Italienisch Literaturtreff für Fortgeschrittene (B1-C1)

**Kursleitung:** Klaus Kumlehn

KURSE

In diesem Kurs wird gemeinsam (neuere) italienische Literatur gelesen und sowohl auf deutsch als auch auf italienisch diskutiert.

Bei den Texten handelt es sich vorwiegend um italienische Kurzgeschichten ("storie breve") und Alltagstexte. Die Teilnehmenden können aber jederzeit auch eigene Vorschläge und Wünsche einbringen.

**Termine:**

26 x montags,  
13.01. - 28.07.25,  
10:00 - 11:30 Uhr

**Ort:**

Anton-Calaminus-Haus  
Lothringer Str. 11,  
Hanau

**Kursgebühr:**

kostenlos



## Italienisch A1 - Ripetere e praticare

In Kooperation mit



### Kursleitung: Claudia Pisano

In diesem Kurs können die Teilnehmenden in einer kleinen Gruppe (8-10 Personen), ohne Zeitdruck und in einer entspannten Atmosphäre ihre Italienischkenntnisse erweitern und festigen.

Das Lehrwerk wird durch authentische und aktuelle Materialien ergänzt (z. B. kurze Internetvideos, einfache journalistische Mitteilungen usw.), die das Hör- und Leseverstehen fördern. Mit Techniken aus dem Spontantheater, abwechslungsreichen Übungen und viel Zeit zum freien Sprechen erproben Sie die Kommunikation in den wichtigsten Alltagssituationen.

KURSE

### Termine:

12 x donnerstags,  
13.02. - 22.05.25  
10:00 - 11:30 Uhr

### Ort:

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110

### Kursgebühr:

105,00 Euro



Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die Volkshochschule Hanau:

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: [fit@vhs-hanau.de](mailto:fit@vhs-hanau.de)

**Anmeldestart:  
Di. 04.02.25**

# Touren



**TOURENPROGRAMM**

Informationen .....	49
Museumsbesuche .....	50
Radtouren .....	51
Mehrtagestouren .....	64
Spaziergänge & Wanderungen .....	66
Tagesfahrten .....	78
Theatertouren .....	88

## INFORMATIONEN

Die Touren sind Angebote ehrenamtlicher Tourenleitungen im Namen des Hanauer Seniorenbüros für ältere Menschen. Es gelten die auf Seite 12 genannten Teilnahmebedingungen.

### Kosten

Die Kosten für ÖPNV und / oder Einkehr sind nicht im Preis enthalten und werden vor Ort bezahlt.

Sollte sich etwas an den Kosten oder anderen Bedingungen der Tour (Datum, Abfahrtsort etc.) ändern, werden Sie informiert.

### Während der Tour

Unsere ehrenamtlichen Tourenleitungen geben stets ihr Bestes, damit alle eine schöne Zeit haben. Wir bitten Sie deshalb, den Anweisungen der Tourenleitungen zu folgen.

### Hinweis für die Fahrradtouren



Wir bitten darum, einen Helm zu tragen! Das Tempo der Fahrradtouren richtet sich nach den Teilnehmenden ohne Motorunterstützung.



## Museumsbesuche 2025

### ... mit Jürgen und Lilli Christmann

Es ist geplant, dass eine Gruppe kulturinteressierter Seniorinnen und Senioren auch 2025 mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu interessanten Ausstellungen, meist in Frankfurter Museen, fährt. Sollten Sie Interesse an einem Museumbesuch haben, melden Sie sich bitte telefonisch bei den Tourenleitern, um detaillierte Informationen zu erhalten.



Hanauer Seniorinnen und Senioren besuchten 2024 das Museum Wiesbaden.

Bild: Jürgen Christmann

#### **Termine & Kosten:**

Beides richtet sich nach den jeweiligen Ausstellungen. Die Kosten werden vor Ort bezahlt.

#### **Treffpunkt:**

Hanauer Hauptbahnhof, Eingangshalle

#### **Kontakt:**

Jürgen & Lilli Christmann  
06184 2943



## „Kormorane statt Kiesgrube“. Von der Sandgrube zum Vogelparadies – Entdeckungstour zum See am Goldberg in Heusenstamm

... mit Wolfgang Schröder und Beate Schünemann

Der See am Goldberg, einst eine Sandgrube, zählt heute zu den bedeutendsten Vogelschutzgebieten Hessens. Mit etwas Glück lassen sich hier einige der rund 50 heimischen Vogelarten sowie etwa 160 Zugvögel beobachten, darunter z. B. der Neuntöter und seltene Flussregenpfeifer oder eine Kormoran-Kolonie. Die Tour startet am Schloss Philippsruhe und führt zum Mühlenwanderweg in Mühlheim mit der restaurierten Brückenmühle. Weiter geht es über das Heusenstammer Schloss zum See am Goldberg, vorbei an den Überresten der Öl- und Getreidemühle Renigishausen und dem Hofgut Patershausen. Auf der Rückfahrt ist eine Pause in Heusenstamm geplant, bevor es über Bieber/Waldhof, Lämmerspiel und Dietesheim nach Kesselstadt zurückgeht, alternativ über Rembrücken und Weiskirchen.

### Hinweis

Die Teilnahme mit einem E-Bike wird empfohlen.



### Termin:

Freitag, 21.03.25  
09:30 – ca. 15:30 Uhr

### Treffpunkt:

Schloss Philippsruhe,  
Goldenes Tor

### Strecke:

ca. 45 km, keine Steigungen



## Hibbdebach und Dribbdebach

### ... mit Jürgen und Lilli Christmann

Auf ebenen Wegen wird von Steinheim aus auf der südlichen Mainseite nach Offenbach-Bürgel geradelt und über den Arthur-von-Weinberg-Steg die Mainkur erreicht.

Auf der nördlichen Seite des Flusses geht es über Dörnigheim zurück zum Startpunkt. Eingekehrt wird entweder in einer Privatbrauerei in Fechenheim oder einem Gartencafé in Dörnigheim.

#### **Termin:**

Mittwoch, 02.04.25  
11:00 - ca. 16:00 Uhr

#### **Treffpunkt:**

Unter der Steinheimer Brücke,  
Nähe Bahnhof Steinheim

#### **Strecke:**

ca. 30 km



## Zu Osterbrunnen in der Nähe

### ... mit Jürgen und Lilli Christmann

Der Brauch, Osterbrunnen mit frischem Grün und bunten Eiern festlich zu schmücken, stammt aus der Fränkischen Schweiz und hat später auch bei uns Einzug erhalten. So bietet das Hanauer Seniorenbüro auch in der Fahrradsaison 2025 diese beliebte Tour ins Blaue an, um verschiedene liebevoll geschmückte Osterbrunnen in unserer Nähe bewundern zu können. Eingeplant ist genügend Zeit für die Mittagspause und ggf. einen Café-Besuch am Nachmittag.

**Termin:**

Mittwoch, 16.04.25  
09:30 - ca. 17:00 Uhr

**Strecke:**

ca. 45 km

**Treffpunkt:**

Blauhaus,  
Feuerbachstr. 47 - 49,  
Hanau-Lamboy



## „Wasservielfalt Wetterau“ entlang der Nidda und durch Bad Vilbel

... mit Wolfgang Schröder und Birgitt Hakgören

Die faszinierende Tour führt entlang des befreiten Flussbetts der Nidda, zu sprudelnden Mineralquellen in Bad Vilbel und beeindruckenden Burgen. Die Strecke startet am Wilhelmsbader Waldportal, vorbei an der Wachenburg, auf die Hohe Straße. Ziel ist die Stammburg der Hanauer Grafen in Niederdorfelden, einer Wasserburg zwischen zwei Nidderläufen. In Bad Vilbel erwartet die Teilnehmenden das Römermosaik mit Meeresherr Oceanus. Die Kohlsäurescheideanlage zeigt Mineralwasser aus 287 m Tiefe. Weiter geht es durch die renaturierten Nidda-Auen bei Karben, wo Wasservögel, Amphibien und Fische beobachtet werden können. Die Route führt über Dortelweil und Klein-Karben zum Schloss Büdesheim an der Nidder. Die Rückfahrt erfolgt über die Bonifatiusroute, vorbei am Bonifatiuskreuz über Heldenbergen und Windecken, nach Hanau. Mittagessen und ein Stopp zum Eisessen sind eingeplant.

### Hinweis

Die Teilnahme mit einem E-Bike wird empfohlen.



### Termin:

Freitag, 25.04.25  
09:00 - ca. 17:30 Uhr

### Treffpunkt:

Vor dem Puppenmuseum in  
Hanau-Wilhelmsbad

### Strecke:

ca. 55 km, einige mittlere Steigungen



## Zur Stangenpyramide und Burg Hayn in Dreieich

**Tour entfällt**

... mit Jürgen und Wilma van Gember

Ein abwechslungsreicher Ausflug führt über Lämmerspiel und Obertshausen nach Dreieichenhain zur Stangenpyramide – einem beeindruckenden Erlebnispunkt des Regionalparks. Die Pyramide besteht aus 456 verleimten Rundhölzern und bietet als begehbare Kunstwerk einen weiten Ausblick auf den Frankfurter Messeturm und den Taunus.

Nach einer Einkehr in Dreieichenhain steht die Besichtigung der historischen Burg Hayn (nur von außen) auf dem Programm. Danach geht es zum Main und nach Hanau zurück.

### Hinweis

Die Route führt überwiegend über Waldwege und Nebenstraßen, ist meist flach und ohne besondere Schwierigkeiten, sodass sie sich ideal für Teilnehmende jeden Niveaus eignet.



### Termin:

Freitag, 09.05.25  
09:30 - ca. 16:30 Uhr

### Treffpunkt:

Unter der Steinheimer Brücke,  
Nähe Bahnhof Steinheim

### Strecke:

ca. 60 km



## Zu Winni's Puppenhaus Museum in Hainburg

... mit Sven und Julika Portscher

Die Fahrradtour führt von Steinheim am Main entlang bis nach Hainburg, wo das Puppenhaus Museum wartet. Nach einer rund 90-minütigen Besichtigung geht es weiter zum Eis-Köhler für eine Einkehr. Gestärkt führt die Route am Main entlang zurück nach Steinheim.

### Hinweise

Zum Eingang des Museums führen Treppen, im Haus stehen Sitzmöglichkeiten zur Verfügung. Die Fahrräder können sicher im Hof abgestellt werden.



### Termin:

Freitag, 16.05.25  
11:00 - ca. 16:00 Uhr

### Treffpunkt:

Unter der Steinheimer Brücke,  
Nähe Bahnhof Steinheim

### Strecke:

ca. 20 km, keine Steigungen

### Kosten:

2,00 Euro Eintritt (Zahlung vor Ort)



## Durch das Kinzig-, Gründau- und Biebertal

### ... mit Jürgen und Lilli Christmann

Die Tour führt in das parallel von Bad Orb gelegene Biebertal. Geradelt wird über Langenselbold, Rothenbergen und Lieblos zur Frühstückspause nach Gelnhausen. Von dort aus geht es über Wirtheim nach Lanzingen, wo zur Mittagspause in einem Restaurant eingekehrt wird. Der Rückweg führt über den Kinzigalradweg entweder zum Bahnhof Gelnhausen (ca. 48 km) oder Langenselbold (ca. 67 km) – beide nicht mit barrierefreien Zugängen zu den Bahnsteigen. Konditionsstarke fahren bis Hanau zurück (ca. 78 km).

**Termin:**

Freitag, 23.05.25  
09:00 - ca. 18:00 Uhr

**Strecke:**

ca. 48 - 78 km

**Treffpunkt:**

Blauhaus,  
Feuerbachstr. 47 - 49,  
Hanau-Lamboy



## Nach Büdingen und Besuch des 50er-Jahre-Museums

... mit Jürgen und Wilma van Gember

**Tour entfällt**

Die Tour führt über Langenselbold und die Hohe Straße nach Büdingen, wo das 50er-Jahre-Museum besucht wird. Nach einer Einkehr in einem nahegelegenen Restaurant steht die Besichtigung der Altstadt und, soweit möglich, des Schlosses auf dem Programm.

Die Rückfahrt erfolgt über Altenstadt und Nidderau nach Hanau. Diese ist auch per Bahn möglich.

### Hinweis

Bis auf eine kurze Strecke auf einer Landstraße vor Büdingen werden Radwege benutzt.



### Termin:

Dienstag, 10.06.25  
09:00 - ca. 17:00 Uhr

### Strecke:

ca. 68 km

### Treffpunkt:

Blauhaus,  
Feuerbachstr. 47 - 49,  
Hanau-Lamboy

### Kosten (optional):

5,00 Euro Eintritt (Zahlung vor Ort)



## Zum Klappermühlchen im Alzenauer Wald

... mit **Wolfgang Schröder** und **Beate Schünemann**

Die Tour führt zum idyllisch gelegenen Klappermühlchen im Alzenauer Wald, das in einem wild-romantischen Tal liegt und vom Klappermühlenbach angetrieben wird. Nach dem Start am CPH geht es über die Herrnmühle, Wilhelmsbrücke, das römische Kastellbad Rückingen und die Wasserburg zur Klosterruine St. Wolfgang mit Samendarre und Försterei. Der Weg führt weiter über den Steinbruch bei Niederrodenbach zum Klappermühlchen. Die Rückfahrt verläuft über die Birkenhainer Straße und Römerroute zum ehemaligen Kastell Neuwirtshaus und dann entlang der Limesroute bis zum Main bei Großkrotzenburg. Von dort geht es am Mainufer zurück nach Hanau. Pausen zum Eisessen und eine optionale Pizza in einem Biergarten sind eingeplant.

### Hinweis

Die Teilnahme mit einem E-Bike wird empfohlen!



### Termin:

Freitag, 13.06.25  
13:00 - ca. 19:30 Uhr

### Treffpunkt:

vor dem Congress Park Hanau,  
Schlossplatz 1

### Strecke:

ca. 43 km, keine Steigungen



## Frankfurt kreuz & quer

### ... mit Frank Becker und Sven Portscher

Eine ca. 45 km lange Überraschungsradtour (inkl. Anfahrt aus Hanau). Eine Mittagspause in Picknickform an geeigneter Stelle oder Einkehr in einem Biergarten sind eingeplant.

Rückfahrt per Rad nach Hanau + 23 km, oder per S-Bahn ab Offenbach.

### Hinweis

starke Steigungen



### Termin:

Donnerstag, 03.07.25  
09:00 Uhr - open end

### Strecke:

ca. 45 km (+ 23 km)

### Treffpunkt 1:

09:00 Uhr Hanau Amphitheater

### Treffpunkt 2:

09:45 Uhr Parkplatz Mainkur  
(Bierhannes)



## Nach Seligenstadt und Kahl am Main



... mit Christine und Robert Lederman

Die Radtour startet am Cafe del Sol und führt durch Großauheim, über die Limesbrücke auf den Main-Radweg. Entlang des Uferwegs geht es weiter nach Seligenstadt, wo eine Pause zum Genießen der Stadt und einem Eis eingelegt wird. Anschließend führt die Strecke nach Dettingen zur Kilianusbrücke. Über Kahl am Main geht es zurück zum Ausgangspunkt.

### Hinweise

Die Teilnahme mit einem E-Bike wird empfohlen.  
English speakers are welcome!



### Termin:

Mittwoch, 16.07.25  
12:30 - ca. 17:00 Uhr

### Treffpunkt:

Cafe del Sol,  
Nicolaystr. 1,  
Hanau-Wolfgang

### Strecke:

ca. 35 - 40 km



## Über die Kilianusbrücke zum Harressee

**... mit Jürgen und Lilli Christmann**

Zunächst südlich, später nördlich des Mains geht es mit den Fahrrädern nach Dettingen, dort über die Kilianusbrücke über den Fluss, auf dessen Südseite wieder mainabwärts zum Besuch der sehenswerten Wasserburg in Klein-Welzheim und des Areals der Seligenstädter Basilika. Zur Stärkung wird zur Mittagszeit am Harressee in Froschhausen eingekehrt. Heimwärts geht es über Hainstadt und an der Alten Fasanerie vorbei.

**Termin:**

Freitag, 29.08.25  
09:00 - ca. 16:00 Uhr

**Treffpunkt:**

Unter der Steinheimer Brücke,  
Nähe Bahnhof Steinheim

**Strecke:**

ca. 50 km



## „In höherer Mission“ zu den Zeppelin in Frankfurt

... mit Wolfgang Schröder und Sven Portscher

Mit der Verlagerung des Flugplatzes in den Stadtwald kamen 1934 die Zeppeline nach Frankfurt. Die Tour führt zu den historischen Stätten in Zeppelinheim, dem Naturschutzgebiet „Gehspitzweiher“ mit seinen Brutzonen (ehemalige Lehmgrube) und möglicherweise zum Zeppelinmuseum für einen kurzen Besuch. Ein Höhepunkt ist der Beobachtungspunkt am Flughafen mit Blick auf die Start- und Landevorgänge. Gestartet wird am Schloss Philippsruhe, die Route führt über Maintal, Fechenheim und Sachsenhausen durch malerische Waldgebiete nach Zeppelinheim, wo eine Mittagsrast eingelegt wird. Nach dem Besuch des Museums geht es zurück zum Mainradweg und weiter nach Oberrad, OF-Waldheim, Mühlheim und über die Schleuse bei Dietesheim nach Kesselstadt.

### Hinweis

Die Teilnahme mit einem E-Bike wird empfohlen!



### Termin:

Freitag, 12.09.25  
08:30 - ca. 18:30 Uhr

### Treffpunkt:

Schloss Philippsruhe,  
Goldenes Tor

### Strecke:

ca. 75 km, keine Steigungen



## Radtour nach und um Bürgstadt am Main (3 Tage)

**Anmeldeschluss:**  
**28. März 2025**

... mit Georg Harwarth und Peter Kneffel

- 1. Tag:** Es wird vom Neuwirtshaus nach Bürgstadt geradelt, mit Rast im Park Schönbusch, in Wörth am Main und in Miltenberg. Alle Teilnehmenden haben ihr Gepäck in Packtaschen am Rad. Gegen 17:00 Uhr Ankunft & Einchecken im Landhotel Adler. Strecke: ca. 62 km.
- 2. Tag:** Mit dem Rad wird nach Wertheim und wieder zurück nach Bürgstadt gefahren. Eine Verlängerung der Tour zum Kloster Bronnbach ist möglich. Im Hotel wird zu Abend gegessen und der Tag mit einem Besuch der fußläufig entfernten Weinhecke abgerundet. Strecke: ca. 62 km (+ ca. 15 km bis zum Kloster).
- 3. Tag:** Rückfahrt nach Hanau über Obernburg und den Park Schönbusch. Ankunft in Hanau ca. 17 - 19:00 Uhr. Strecke: ca. 64 km.

### Hinweis

Die Radtouren sind durchgehend ohne Steigungen und gehen teilweise am Main entlang. Strecke insgesamt: ca. 188 / 203 km



### Termin:

Dienstag, 13.05.25

08:45 Uhr

Rückkehr: Donnerstag, 15.05.25

ca. 17:00 – 19:00 Uhr

### Kosten:

80,00 Euro zzgl. Übernachtungskosten p. P. inkl. Halbpension:

216,00 Euro Doppelzimmer | 246,00 Euro Einzelzimmer

### Treffpunkt:

Parkplatz am Neuwirtshaus,

Hanau



**Anmeldeschluss:**  
**06. Juni 2025**

## Rund um den Kaiserstuhl (6 Tage)

... mit Frank Becker und Peter Kneffel

Bereits zum vierten Mal bietet das Seniorenbüro die Mehrtagesradreise "Rund um den Kaiserstuhl" an. Für sechs Tage ist erneut das Hotel Krone in Bötzingen als festes Quartier mit Übernachtung und Frühstück gebucht; im guten Restaurant kann optional am Abend gegessen werden. Die Hin- und Rückreise erfolgt mit dem Reisebus mit Radanhänger.

### Es sind vier Tagestouren geplant:

Nach Freiburg mit Stadtführung per Rad (55 km), einmal rund um den Kaiserstuhl (65 km), über den Tuniberg nach Staufen (62 km) und als Highlight nach Colmar (82 km) mit Gelegenheit zum Besuch des Unterlinden-Museums. Hinzu kommen zwei kleinere Touren am An- und Abreisetag (je ca. 30 km).

### Hinweise

Die Touren sind vorwiegend flach mit wenigen leichten bis mäßigen Anstiegen (Tuniberg und Freiburg). Außerorts werden Radwege und wenig befahrene Landstraßen benutzt, um ans jeweilige Ziel zu kommen. Strecke insgesamt: ca. 324 km



### Termin:

Donnerstag, 04.09.25

09:30 Uhr

Rückkehr: Dienstag, 09.09.25

ca. 18:00 Uhr

### Treffpunkt:

Aldi-Parkplatz (Postcarré),

Am Steinheimer Tor 3,

Hanau

### Kosten:

340,00 Euro zzgl. Übernachtungskosten p. P. inkl. Frühstück:

347,00 Euro Doppelzimmer | 470,00 Euro Einzelzimmer



## Hahnenkamm-Runde

... mit Georg Harwarth

Eine Wanderung mit Start in Alzenau Nordbahnhof über den Degenweg und die Stempelhöhe nach Gunzenbach. Nach einer Einkehr über Hemsbach oder über den Hahnenkamm zurück nach Alzenau.

### Hinweise

Für geübte Wanderer. Wanderstöcke werden empfohlen.



### Termin:

Mittwoch, 12.03.25  
09:30 – ca. 18:00 Uhr

### Treffpunkt:

Alzenau Nordbahnhof

### Strecke:

ca. 18 km



## Zur Barbarossaquelle und Klosterruine

... mit Lilli und Jürgen Christmann

Fast ausschließlich durch den Wald wird auf dieser Spessartspur zunächst zur Barbarossaquelle, einem idyllischen Rastpunkt mit Sitzgelegenheiten am Quellteich gewandert. Weiter geht es zur Klosterruine St. Wolfgang, einem mystischen Ort, der Natur und Geschichte erlebbar macht. Von dort sind es wenige 100 Meter bis zum Forstamt Hanau-Wolfgang mit seinem Waldladen und einem Riesen-Mammutbaum, dem höchsten Baum Hanaus. Alternativ zum Picknick aus dem Rucksack ist am Ende der Tour eine Einkehr in Niederrodenbach möglich.

**Termin:**

Freitag, 14.03.25  
10:00 – ca. 15:00 Uhr

**Treffpunkt:**

Parkplatz am Waldstadion in  
Niederrodenbach

**Strecke:**

ca. 12 km



## Von Alzenau nach Aschaffenburg

... mit Georg Harwarth

Die Wanderung beginnt am Burgbahnhof Alzenau und führt über Hörstein hinauf nach Johannesberg, wo eine Einkehr geplant ist. Von dort verläuft die Strecke weiter über Glattbach bis zum Hauptbahnhof Aschaffenburg. Es erfolgt die Rückfahrt mit dem Bus 31 nach Alzenau.

### Hinweise

Für geübte Wanderer. Wanderstöcke werden empfohlen.



### Termin:

Dienstag, 18.03.25  
09:30 – ca. 18:00 Uhr

### Treffpunkt:

Alzenau Burgbahnhof,  
Parkplatz

### Strecke:

ca. 21 km

### Kosten:

ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein  
Deutschlandticket o. Ä.  
vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Von Alzenau durch die Bulau nach Hanau

### ... mit Georg Harwarth

Die Wanderung startet am Alzenauer Nordbahnhof, erreichbar mit dem Auto oder der Regionalbahn die „Bembel“. Die Route führt über das Forsthaus Wolfgang durch die Bulau entlang der Kinzig zur Herrnmühle, wo eingekehrt wird. Im Anschluss geht es mit dem Bus nach Kahl und von dort mit der „Bembel“ zurück nach Alzenau.

### Hinweise

Für geübte Wanderer. Wanderstöcke werden empfohlen.



### Termin:

Dienstag, 25.03.25  
09:30 – ca. 18:00 Uhr

### Strecke:

ca. 18 km

### Treffpunkt:

Alzenau Nordbahnhof

### Kosten:

ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein  
Deutschlandticket o. Ä.  
vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Von Großkrotzenburg nach Seligenstadt

... mit Georg Harwarth

Die Wanderung beginnt in Großkrotzenburg West. Von dort führt die Strecke über die Schleuse und die Liebfrauenheide nach Seligenstadt, wo eine Einkehr geplant ist. Anschließend geht es mit der Fähre zum rechten Mainufer und weiter zu Fuß zurück nach Großkrotzenburg West.

### Hinweise

Für geübte Wanderer. Wanderstöcke werden empfohlen.



### Termin:

Dienstag, 01.04.25  
09:30 – ca. 18:00 Uhr

### Strecke:

ca. 17 km

### Treffpunkt:

Großkrotzenburg West  
(erreichbar mit dem Bus 566 ab  
Hanau Hbf oder Freiheitsplatz)



## Somborn-Runde

### ... mit Georg Harwarth

Die rund 21 km lange Wanderung startet am Alzenauer Nordbahnhof und führt über den Schäferberg sowie den Golfplatz nach Somborn, wo eine Einkehr geplant ist. Anschließend verläuft die Route über den Albstädter Kirchweg und vorbei an der Antoniusgrotte zurück nach Alzenau.

### Hinweise

Für geübte Wanderer. Wanderstöcke werden empfohlen.



### Termin:

Mittwoch, 09.04.25  
09:30 – ca. 18:00 Uhr

### Treffpunkt:

Alzenau Nordbahnhof

### Strecke:

ca. 21 km



## Rund um den Glauberg

### ... mit Renate Klett-Bröning

Die Bahn bringt die Wanderer mit Umstieg in Nidderau-Heldenbergen nach Glauburg-Glauberg. Von dort führt der Panoramaweg zwischen Wetterau und Vogelsberg durch hügeliges Gelände, Weiden und Wälder hinauf zur Keltenwelt. Durch die Wegbeschaffenheit und einzelne steile Anstiege sind festes Schuhwerk und etwas Kondition erforderlich. Zur Stärkung wird sich aus dem Rucksack verpflegt. Bei der Rast am Nachmittag in der Cafeteria des Museums werden auch Kaffee und Kuchen sowie andere Getränke und Kleinigkeiten angeboten. Danach geht es nur noch bergab zum Bahnhof.

### Hinweise

Rucksackverpflegung mitnehmen. Für Kaffee & Kuchen wird in ein Café eingekehrt.



### Termin:

Mittwoch, 23.04.25  
08:30 – ca. 18:00 Uhr

### Strecke:

ca. 12 km,  
einzelne steile Anstiege

### Treffpunkt:

Hanau Nordbahnhof

### Kosten:

ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein  
Hessen-/ Deutschlandticket o.Ä.  
vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Die Natur erleben im Steinheimer und Dietesheimer Wald

... mit Ingrid Wehner und Emmi Hofacker

Der gemütliche Spaziergang führt durch den Steinheimer Wald zum Grünen See, wo die Natur intensiv erlebt werden kann. Nach einer Einkehr auf der Terrasse des "Grünen See-Eck" mit Blick auf den See, Fische und den umliegenden Wald erfolgt die Rückkehr frisch gestärkt zum Bahnhof.

### Hinweis

Aufgrund einiger größerer Baumwurzeln ist der Weg nicht für Rollatoren oder Rollstühle geeignet.



### Termin:

Dienstag, 17.06.25  
10:30 – ca. 15:30 Uhr

### Treffpunkt:

Steinheim Bahnhof,  
Bushaltestelle

### Strecke:

ca. 7 - 8 km



## Spaziergang zum Kaffeetrinken in die Steinheimer Altstadt

... mit Ingrid Wehner und Emmi Hofacker

Der Spaziergang verläuft entlang des Mains, vorbei an der Burgmauer bis in die historische Altstadt von Steinheim, die durch das Maintor betreten wird. Im gemütlichen Innenhof des Cafés „Huttenhof“ wird die besondere Atmosphäre der Altstadt genossen. Nach einem kurzen Bummel durch die Altstadt geht es zurück zum Bahnhof.

### Hinweis

Aufgrund von Kopfsteinpflaster und einer starken Steigung ist der Weg nicht für Rollatoren oder Rollstühle geeignet.



### Termin:

Dienstag, 08.07.25  
14:00 – ca. 17:00 Uhr

### Treffpunkt:

Steinheim Bahnhof,  
Bushaltestelle

### Strecke:

maximal 5 km



## Unterwegs auf dem Buntsandstein-Erlebnisweg - Etappe „Kirschfurt - Dorfprozelten“

... mit Georg Harwarth

Die Wanderung startet am Bahnhof Kirschfurt und führt am Waldrand entlang, bevor es steil bergab durch den Wald geht. Vorbei an römischen Steinbrüchen erreicht man Reistenhausen, wo ein Museumsbesuch gegen Spende möglich ist. Nach einer Pause in Fechenbach geht es gemütlich zur Collenburg und weiter nach Dorfprozelten, wo in der „Goldenen Krone“ eingekehrt wird. Von dort sind es wenige Minuten Fußweg zum Bahnhof mit Zugverbindungen nach Aschaffenburg und Kahl.

### Hinweise

Benötigt werden Wanderstöcke und gutes Schuhwerk. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind für kurze Passagen nötig. Der Weg ist jedoch gut gesichert. Bitte eigene Rucksackverpflegung mitbringen.



### Termin:

Mittwoch, 10.09.25  
08:45 – ca. 18:00 Uhr

### Strecke:

ca. 15 km

### Treffpunkt:

Bahnhof Kahl

### Kosten:

5,00 Euro AufAchse-Ticket, wenn kein Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Unterwegs auf dem Buntsandstein-Erlebnisweg - Etappe „Dorfprozelten - Stadtprozelten“

... mit Georg Harwarth

Die Wanderung beginnt am Bahnhof Dorfprozelten und führt zunächst bergauf entlang der Straße, danach durch den Talgrund, vorbei an Hausgärten und weiter hinunter zur Henneburg. Von dort geht es direkt am Steilhang in die Burg und auf die Türme, die einen beeindruckenden Ausblick bieten. Der Abstieg führt nach Stadtprozelten, wo eine Einkehr im schönsten Biergarten am Main zwischen Kleinostheim und Bamberg geplant ist.

### Hinweise

Benötigt werden Wanderstöcke und gutes Schuhwerk. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind für kurze Passagen nötig. Der Weg ist jedoch gut gesichert. Bitte eigene Rucksackverpflegung mitbringen.



### Termin:

Mittwoch, 17.09.25  
08:45 – ca. 18:00 Uhr

### Strecke:

ca. 12 km

### Treffpunkt:

Bahnhof Kahl

### Kosten:

5,00 Euro AufAchse-Ticket, wenn kein Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Zur „Weihnachtstanne“ im Alzenauer / Rodenbacher Wald

... mit Jürgen und Lilli Christmann

Vor dem Jahresausklang findet noch eine gemütliche ebene Wanderung durch die Bulau statt. Vom Stadion in Niederrodenbach aus wird die sogenannte „Weihnachtstanne“ mitten im Wald „gesucht“. Sicherlich ist sie vorher schon von vielen Vorbeikommenden mit Kleinigkeiten geschmückt worden und hängt voller freundlicher Grüße. Nach einem kurzen sinnlichen Verweilen geht es durch den winterlichen Wald weiter und auf anderen Wegen zum Ausgangspunkt zurück. Eine anschließende Einkehr ist nicht ausgeschlossen.

**Termin:**

Dienstag, 16.12.25  
10:00 – ca. 16:00 Uhr

**Treffpunkt:**

Parkplatz am Waldstadion in  
Niederrodenbach

**Strecke:**

ca. 8 km



## Zu historischen Bauwerken in Friedberg

... mit Jürgen und Lilli Christmann

Der Friedberger Burgberg trug schon in der Römerzeit zur Straßensicherung Kastelle. Kaiser Barbarossa machte Friedberg zu einer Marktstadt. Sie beherbergte früh eine große jüdische Gemeinde, an die noch die Judengasse und das Judenbad von 1260 erinnert. Dieses Bad und u. a. die weitläufige Burg mit dem Adolfsturm und die Stadtkirche sollen besucht werden, daneben auch Stätten, die an Persönlichkeiten aus jüngerer Zeit erinnern. Mit der Bahn erfolgen An- und Abreise; in einem rustikalen Restaurant in der Innenstadt wird das Mittagessen eingenommen.

### Termin:

Dienstag, 11.03.25  
08:45 – ca. 18:00 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,  
Eingangshalle

### Kosten:

7,00 Euro (inkl. Eintritt Judenbad), zzgl. ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein Hessen-/ Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Besuch im ZDF-Sendezentrum und Stadtführung durch die Altstadt Mainz

... mit Sven und Julika Portscher

Die Busfahrt führt zum ZDF Mainz, wo eine 90-minütige Führung durch das Gelände stattfindet. Im Anschluss bietet das ZDF Casino die Möglichkeit zum Mittagessen (auf eigene Kosten).

Nach der Mittagspause geht es mit dem Bus in die Mainzer Altstadt. Bei einem 60-minütigen Rundgang werden die Altstadt und ihre Sehenswürdigkeiten vorgestellt. Anschließend bleibt Zeit zur freien Verfügung – ideal zum Besuch eines Cafés, zum Bummeln oder für eigene Erkundungen.

### Hinweis

Die Tour ist auch für Teilnehmende mit Rollator geeignet. Dennoch sind längere Fußwege und wenige Sitzgelegenheiten zu berücksichtigen.



### Termin:

Montag, 24.03.25  
08:00 – ca. 19:00 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,  
Bushaltestellen

### Kosten:

30,00 Euro inkl. Busfahrt und Stadtführung.



## Erlebnis-Tour zum “Rhein-Main-Flughafen”

... mit Sven und Julika Portscher

Eine spannende Tour führt mit der S-Bahn zum Frankfurter Flughafen. Eine Busrundfahrt bietet den Teilnehmenden Einblicke in die Flugabfertigung an den Terminals sowie faszinierende Eindrücke von den Starts und Landungen auf den „Center-Bahnen“ und der „Landebahn Nordwest“. Die Tour-Guides teilen interessante Geschichten rund um „ihren Flughafen“ mit. Anschließend geht es mit der Skyline-Bahn zum Terminal 2, wo die Besucherterrasse zum Verweilen einlädt. Von hier aus kann man das geschäftige Treiben am Flughafen beobachten oder die Flugzeuge starten und landen sehen.

### Hinweise

Rollatoren sind bei der Flughafen-Führung nicht erlaubt, da der Zugang zu den Bussen nicht barrierefrei ist.



### Termin:

Freitag, 28.03.25  
11:00 – ca. 18:00 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,  
Eingangshalle

### Kosten:

28,00 Euro (Zahlung auf Rechnung); zzgl. ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein Hessen-/ Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Ostern in Bad Orb

... mit Jürgen und Lilli Christmann

Die Bahn bringt die Ausflügler nach Wächtersbach, ein Bus von dort aus durch das idyllische Autal nach Bad Orb. Auf einem etwa vier bzw. acht Kilometer langen Spaziergang erkunden sie die österlich geschmückten Gassen und kommen zu den Osterbrunnen der Kurstadt, deren Kurpark und entlang Deutschlands längstem Barfußpfad u. a. mit seinen verschiedenen Bodenbeschaffenheiten und Fühlstationen zum ehemaligen Wildpark. In dessen Nähe wird auf eigene Kosten zu Kaffee und Kuchen oder einem kleinen Imbiss eingekehrt. Zurück in die Stadt geht es erneut durch den Wildpark und danach z. B. über Waldboden, viel Gras, Holz und durch eine Weidenbrücke zu einer Wassertretanlage. Alternativ ist vom Café aus eine Busrückfahrt möglich.

**Termin:**

Montag, 14.04.25  
09:15 – ca. 18:00 Uhr

**Treffpunkt:**

Hanau Hauptbahnhof,  
Eingangshalle

**Kosten:**

5,00 Euro, zzgl. ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein Hessen-/  
Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Tagesausflug zum UNESCO-Weltkulturerbe Bamberg

... mit Rita und Gerhard Hoffmann

Das UNESCO-Weltkulturerbe Bamberg begeistert als Ort erlebbarer Geschichte und lebendiger Kultur. Unter der Leitung eines fachkundigen Stadtführers wird Deutschlands größter unversehrt erhaltener Stadtkern erkundet. Zu den Höhepunkten gehören die ehemalige Fischersiedlung „Klein Venedig“, das alte Rathaus und der monumentale Kaiserdom, in dem Kaiser Heinrich II. und seine Gattin Kunigunde ihre letzte Ruhe fanden. Anschließend steht eine Schifffahrt auf der Regnitz und dem Main-Donau-Kanal auf dem Programm, bei der Bamberg auch vom Wasser aus entdeckt wird. Es bleibt genügend Zeit, Bamberg individuell zu erkunden oder das bekannte Bamberger Rauchbier in einer der traditionellen Brauereigaststätten zu probieren.

### Termin:

Donnerstag, 22.05.25  
06:45 – ca. 21:00 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,  
Bushaltestellen

### Kosten:

50,00 Euro inkl. Busfahrt, Stadtführung und Schifffahrt.



## Kloster Seligenstadt



... mit Christine und Robert Lederman

Der Ausflug beginnt mit einem kurzen Spaziergang (max. 1 km) vom Seligenstädter Bahnhof zum Kloster Seligenstadt, wo ab 14:00 Uhr im Kloster-Café köstlicher Kuchen und Kaffee genossen werden kann. Um 15:00 Uhr startet die Führung durch den Klostergarten, die Apotheke, den Kreuzgang, den Sommerspeisesaal und die Klosterküche. Nach der Tour erfolgt der Rückweg zum Seligenstädter Bahnhof, von wo aus die Heimreise nach Hanau angetreten wird.

### Hinweis

English speakers are welcome!



### Termin:

Mittwoch, 04.06.25  
13:00 – ca. 17:00 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,  
Eingangshalle

### Kosten:

8,00 Euro inkl. Führung, zzgl. ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein Hessen-/ Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Zum Hessentag in Bad Vilbel

... mit Jürgen und Lilli Christmann

Bad Vilbel lädt 2025 unter dem Motto „Wir bringen Hessen auf die Bühne“ zum 62. Hessentag, dem ältesten und größten Landesfest Deutschlands, ein. Die Besucherinnen und Besucher erwarten zahlreiche Veranstaltungen bei einem abwechslungsreichen und unterhaltsamen Programm für alle Gesellschafts- und Altersklassen. Die An- und Abreise erfolgt mit dem ÖPNV, in kleinen Gruppen oder einzeln wird über die Hessentagsstraße geschlendert bzw. werden an diesem Tag angebotene Veranstaltungen besucht. Für das leibliche Wohl ist dort bestens gesorgt.

### Termin:

Montag, 16.06.25  
08:00 – ca. 18:00 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,  
Eingangshalle

### Kosten:

5,00 Euro, zzgl. ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein Hessen-/ Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Zur Mohnblüte im Frau-Holle-Land am Hohen Meißner

... mit Jürgen und Lilli Christmann

Mit dem Bus geht es nach Germerode am Hohen Meißner, einem der drei Mohndörfer im Frau-Holle-Land. Allein in Germerode blühen von Ende Juni bis Anfang Juli etwa 25 Hektar Mohnfelder. Die pinkfarbenen Blüten begeistern seit Jahren die Menschen aus nah und fern, die sich dieses Naturschauspiel bei einer Wanderung von meist etwa fünf Kilometern über strohunterlegte Pfade durch die Felder nicht entgehen lassen. Der Mohn erfordert einen stetigen Felderwechsel, sodass sich die Routenführung und Länge der Mohnwanderwege jährlich verändern. Unterwegs kommt das leibliche Wohl nicht zu kurz, zumal auf dem Weg u. a. leckerer Mohnkuchen und Mohnbratwurst angeboten werden.



### Hinweise

Der Ausflug ist mit Rollatoren und für Gehbehinderte nicht geeignet.

### Termin:

Dienstag, 01.07.25  
08:30 – ca. 18:00 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,  
Bushaltestellen

### Kosten:

25,00 Euro inkl. Busfahrt.



## Zu den Wasserspielen im Bergpark Kassel-Bad Wilhelmshöhe

... mit Jürgen und Lilli Christmann

Mit Bahn und Straßenbahn geht es zum UNESCO-Weltkulturerbe Bergpark Wilhelmshöhe. Vom Schloss Wilhelmshöhe aus wird mit dem etwa 2 km langen Aufstieg zum Fuß der Kaskaden begonnen - zum besten Blick auf die Wassermassen, die vom Herkules herabstürzen. Die Wasserspiele enden mit der Schlussfontäne im Teich vor Schloss Wilhelmshöhe. Für eine kleine Gebühr kann ein Shuttlebus bis zum Fuß der Kaskaden benutzt werden.

### Hinweis

Aufgrund laufender Bauarbeiten kann eine Mittagseinkehr nicht garantiert werden. Die Tour ist für Rollatoren nicht geeignet.



### Termin:

Mittwoch 30.07.25  
08:15 – ca. 21:00 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,  
Eingangshalle

### Kosten:

5,00 Euro, zzgl. ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein Hessen-/Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Weinheim mit Altstadt und seinen Parks

... mit Jürgen und Lilli Christmann

Nach der Anreise mit der Bahn wird der Hermannshof besucht, ein privater 2,2 Hektar großer Schau- und Sichtungsgarten für Stauden mit über 200 Jahre alter Gartentradition. Von der Blütenpracht überwältigt, erfolgt in einem der zahlreichen Restaurants am historischen Marktplatz die Mittagsrast, ehe dann das Gerberviertel durchstreift und über die vier Terrassen des Heilkräutergartens mit mehr als 200 Arznei-, Gewürz- und Duftpflanzen der oberhalb liegende Schlosspark mit der größten Libanon-Zeder Deutschlands erreicht wird. Vor der Heimfahrt ist ein Café-Besuch möglich.

### Hinweis

Der Ausflug ist nicht für Rollatoren geeignet.



### Termin:

Mittwoch, 27.08.25  
08:45 – ca. 18:00 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,  
Eingangshalle

### Kosten:

5,00 Euro, zzgl. ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein Hessen-/Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## „Im weißen Rössl“ auf der Freilichtbühne in Ötigheim

... mit Jürgen und Lilli Christmann

Hochsaison im Hotel „Zum weißen Rössl“: Der Zahlkellner Leopold hat sich in die Wirtin Josepha Vogelhuber verliebt. Diese wiederum hat ein Auge auf den charmanten Dr. Siedler geworfen. Doch der flirtet ungeniert mit der hübschen Fabrikantentochter Ottilie. Es geht drunter und drüber – und dann kündigt auch noch seine Majestät Kaiser Franz Joseph seinen Besuch an. Zum guten Ende lösen sich schließlich doch noch alle Liebeswirrungen in ein romantisches Happy End auf, denn: Im weißen Rössl am Wolfgangsee, da steht das Glück vor der Tür. Ralph Benatzkys Erfolgsoperette kommt 2025 auf Deutschlands größte Freilichtbühne der Volksschauspiele Ötigheim. Die Tribüne dieses Theaters für bis zu 4.000 Besucher ist zwar überdacht, an einen Sonnenschutz sollte trotzdem gedacht werden. Vor der sicherlich viel Begeisterung findenden Aufführung und während der Pause steht auf dem Festgelände ein reichhaltiges Speise- und Getränkeangebot zu günstigen Preisen zur Verfügung.

**Termin:**

Samstag, 28.06.25  
09:00 – ca. 20:00 Uhr

**Treffpunkt:**

Hanau Hauptbahnhof,  
Bushaltestellen

**Kosten:**

65,00 Euro inkl. Busfahrt & Theaterkarte.



## Karl-May-Festspiele Elspe „Winnetou und Old Firehand“

... mit Rita und Gerhard Hoffmann

Ein spannender Ausflug zum Elspe Festival im Sauerland, perfekt auch für einen Tag mit den Enkelkindern. Das Elspe Festival öffnet um 10:00 Uhr seine Tore und bietet spektakuläre Shows mit Stuntmen, Akrobaten und Kaskadeuren, bevor die Karl-May-Festspiele als Tageshöhepunkt mit der Aufführung „Winnetou und Old Firehand im Tal des Todes“ auf der Naturbühne, an der über 60 Schauspieler und 40 Pferde beteiligt sind, starten. Atemberaubende Aktionen und beeindruckende Pyrotechnik sorgen für ein unvergessliches Erlebnis. Die Zuschauenden verfolgen das Spektakel von einer vollständig überdachten Tribüne aus.

Zum Mittagessen sind Plätze im „Silver Saloon“, einem Nachbau des Originals aus Bisbee/Arizona, reserviert.

**Termin:**

Donnerstag, 10.07.25  
07:45 – ca. 21:00 Uhr

**Treffpunkt:**

Hanau Hauptbahnhof,  
Bushaltestellen

**Kosten:**

85,00 Euro inkl. Busfahrt, Theaterkarte & Mittagessen.  
Kinder (4 - 15 Jahre) erhalten eine Ermäßigung von 10,00 Euro.

## Kino-Erzählcafé im Kinopolis Hanau

Jeden ersten Montag im Monat (außer in den Schulferien) haben Sie die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen in geselliger Runde auszutauschen und im Anschluss gemeinsam einen ausgewählten Film anzusehen.

**13:30 Uhr: Kaffee und Kuchen**

**15:00 Uhr: Filmbeginn**

Die Eintrittskarten (inkl. Kaffee, Kuchen und Wasser) kosten 7,99 Euro bzw. 11,99 Euro (Stand 2024) und können im Kinopolis oder online unter [www.kinopolis.de/hu](http://www.kinopolis.de/hu) erworben werden.

Das aktuelle Erzählcafé-Programm finden Sie auf unserer Webseite:

 [www.senioren-hanau.de](http://www.senioren-hanau.de)



### GEPLANTE TERMINE & FILME

- 03.02.25 „In voller Blüte“ (GB / USA 2023)
- 03.03.25 „Die Witwe Clicquot“ (Frankreich / USA 2024)
- 31.03.25 „Ein kleines Stück vom Kuchen“ (Iran 2024)
- 05.05.25 „Es sind die kleinen Dinge“ (Frankreich 2024)
- 02.06.25 „Wir sind Champions“ (Spanien 2018)
- 30.06.25 „Maria“ (Frankreich 2024)

## Nachbarschaftsinitiativen

Entstanden durch die Initiative „N(M)achbarschaft u(U)nternehmen Zukunft“ haben sich zwischen 2007 und 2016 Nachbarschaftsinitiativen in verschiedenen Hanauer Stadtteilen gegründet.

Sie sind als Vereine organisiert und führen eine Vielzahl verschiedener Nachbarschaftsprojekte durch. Alle befassen sich mit der Vernetzung in der Nachbarschaft und der Organisation von sozialen Unterstützungsangeboten vor Ort.

Das Seniorenbüro unterstützt die Arbeit der Vereine und dient ihnen als Ansprechpartner. Zudem führt das Seniorenbüro regelmäßig Austauschtreffen durch. Hier kommen die Vereine zusammen, entwickeln gemeinsam Ideen und vernetzen sich untereinander.

Insgesamt engagieren sich über 1.800 Menschen freiwillig und gestalten aktiv ihre Nachbarschaft.

### Kontakt:

Hanauer Seniorenbüro  
06181 66820 31  
seniorenbuero@hanau.de



## **Aktiv in Auheim e. V. (Großauheim & Wolfgang)**

Haggasse 1, 63457 Hanau

Tel. 06181 575 699 [www.aktiv-in-auheim.de](http://www.aktiv-in-auheim.de)

## **Die Klein-Auheimer Nachbarschaftsinitiative e. V.**

Rathausstr. 16, 63456 Hanau

Tel. 06181 6752 888 [www.ni.klanaam.de](http://www.ni.klanaam.de)

## **Die Steinheimer Nachbarschaftshilfe e. V.**

Steinheimer Vorstadt 36, 63456 Hanau

Tel. 06181 6109 630 [www.die-steinheimer-nachbarschaftshilfe-ev.de](http://www.die-steinheimer-nachbarschaftshilfe-ev.de)

## **Nachbarschaftsinitiative Mittelbuchen e. V.**

Sodener Str. 8, 63454 Hanau

Tel. 06181 18 98 362 [www.nabi-mibu.de](http://www.nabi-mibu.de)

## **Nachbarschaftshilfe Kesselstadt e. V.**

Philippsruher Allee 45, 63454 Hanau

Tel. 06181 919 7779 [www.nachbarschaftshilfe-kesselstadt.de](http://www.nachbarschaftshilfe-kesselstadt.de)

## **Südlichter e. V.**

Gärtnerstr. 9a, 63450 Hanau

Tel. 0176 922 92 199 [www.suedlichter-ev.com](http://www.suedlichter-ev.com)

## **Quartiersbüro Freigerichtviertel**

Freigerichtstr. 67, 63450 Hanau

Tel. 06181 988 48 34

Fast alle Nachbarschaftsinitiativen bieten regelmäßige „Erzählcafés“ in den jeweiligen Stadtteilen an. In gemütlicher Runde und bei Kaffee und Kuchen können Sie mit anderen ins Gespräch kommen.

Für nähere Informationen und Termine wenden Sie sich einfach direkt an die Nachbarschaftsinitiativen.

## Repair Café Hanau



*Gib den Dingen eine Chance auf Reparatur!*

Das Repair Café Hanau ist ein Treffpunkt, bei dem Menschen gemeinsam Dinge reparieren können. Dabei werden untereinander Erfahrungen und Wissen ausgetauscht. Begleitet wird die Veranstaltung von ehrenamtlich Engagierten, die über entsprechende Kenntnisse und Erfahrungen verfügen.

Es ist grundsätzlich nicht notwendig, sich für einfache Reparaturen vorher anzumelden. Bei etwas umfangreicheren und auch größeren Geräten kann eine vorherige Absprache jedoch sinnvoll sein. Nutzen Sie dafür die angegebene E-Mail-Adresse, das Kontaktformular auf der Website oder rufen Sie an und hinterlassen eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Dadurch wird sichergestellt, dass der entsprechende Reparatur Helfer anwesend ist.

### Kontakt

Tel. 06181 429 938 8

Tel. 0155 664 292 29

info@repaircafe-hanau.de

www.repaircafe-hanau.de

### Geplante Termine

1. Do. im Monat 17 - 20 Uhr

3. Sa. im Monat 14 - 17 Uhr

Aktuelle Termine auf der Webseite.

Hier direkt  
zur Webseite!



## **Anschrift:**

Magistrat der Stadt Hanau  
Amt für Sozialen Zusammenhalt & Sport  
**Freiwilligenagentur Hanau**  
Steinheimer Str. 1  
63450 Hanau

## **Kontakt**

Telefon: 06181 66820 55  
E-Mail: [freiwilligenagentur@hanau.de](mailto:freiwilligenagentur@hanau.de)  
[www.freiwilligenagentur-hanau.de](http://www.freiwilligenagentur-hanau.de)

## **Telefonische Erreichbarkeit**

Montag, Mittwoch und Donnerstag:  
09:00 - 12:00 Uhr

 @freiwilligenagenturhanau



Die Freiwilligenagentur Hanau fördert das freiwillige Engagement in der Stadt. Als Vermittlungsstelle verbindet sie Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten, mit Organisationen, die Unterstützung suchen. Das Angebot umfasst Beratung, Netzwerkarbeit, die Ehrenamts-Card Hessen, Fortbildungen und die Bürgerhütten auf dem Weihnachtsmarkt.

**Wir sind gern für Sie da – kontaktieren Sie uns für einen Termin!**

## Fortbildungsreihe Ehrenamt

Die Reihe richtet sich an Engagierte und Vereinsmitglieder, die ihre Kompetenzen erweitern und ihr Engagement stärken möchten. In praxisnahen Workshops und Seminaren vermitteln wir wichtige Themen wie rechtliche Grundlagen und Strategien zur Gewinnung neuer Freiwilliger. Unsere Angebote sind auf die Bedürfnisse von Vereinen zugeschnitten und bieten wertvolle Impulse für Ihre Arbeit.

### Termine im 1. Halbjahr 2025

- 17.02. Infektionsschutz für Ehrenamtliche
- 20.02. Ehrenamtliche zielgruppengerecht ansprechen
- 01.03. Filmen ohne teures Equipment
- 13.03. Vielfalt und Inklusion im Verein
- 17.03. Begeisterung fürs Ehrenamt wecken
- 20.03. Special Olympics Landesspiele: inklusive Teams
- 21.-23.03. Workshop Märchen erzählen
- 23.05. Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- 17.07. Glücklich und erfüllt im Ruhestand



## Ehrenamts-Speed-Dating

### Einstieg ins Ehrenamt leicht gemacht

Sie sind auf der Suche nach einem Ehrenamt, wissen aber noch nicht genau, wo Sie sich engagieren können und welche Organisation zu Ihnen passt? Dann kommen Sie zu unserem Ehrenamts-Speed-Dating!

In lockerer Atmosphäre können Sie in kurzen Gesprächen direkt mit Vertreterinnen und Vertretern von gemeinnützigen Einrichtungen in Kontakt treten und sich über Möglichkeiten des Engagements informieren. Nach etwa 5 Minuten ertönt ein Signalton und die Gesprächspartner werden gewechselt. So wird der Weg ins Ehrenamt unkompliziert und persönlich gestaltet.



**Sie suchen Engagierte und möchten mit Ihrer Organisation am Speed-Dating teilnehmen? Kontaktieren Sie uns gerne.**

**Termin:**

Samstag, 01.02. und 26.04.25  
11:30 – ca. 13:00 Uhr

**Ort:**

Kulturforum Hanau, 2. OG

**Kontakt:**

freiwilligenagentur@hanau.de | Tel.: 06181 66820 53

## Ehrenamts-Spaziergang

### Gemeinsam unterwegs für das Ehrenamt

Bei einem entspannten Spaziergang in der Natur treffen sich Ehrenamtliche und Menschen, die sich engagieren möchten, um sich ungezwungen über das Thema Ehrenamt auszutauschen.

Beim Ehrenamts-Spaziergang können Sie neue Kontakte knüpfen und gleichzeitig mehr über Möglichkeiten des Engagements in unserer Stadt erfahren. Gleichzeitig können Sie Fragen zum Thema stellen und sich mit Gleichgesinnten vernetzen. Die Freiwilligenagentur Hanau steht dabei impulsgebend und beratend zur Seite.

**Viele unserer Spaziergänge sind barrierearm gestaltet.  
Kontaktieren Sie uns gerne im Falle von Fragen!**



#### Termine:

Donnerstag, 06.02., 06.03.,  
03.04., 05.06., 03.07., 07.08.,  
02.10. und 05.12.25  
10:00-12:00 Uhr

#### Ort:

Treffpunkt wechselt, bitte auf  
Website informieren

#### Kontakt:

freiwilligenagentur@hanau.de | Tel.: 06181 66820 53



## **Sie haben Lust auf ehrenamtliches Engagement?**

Im Hanauer Seniorenbüro haben Sie die Möglichkeit, sich bei den bereits bestehenden Angeboten zu engagieren. Wir unterstützen Sie aber auch gerne dabei, ein neues Angebot zu schaffen.

Beispiele für ehrenamtliches Engagement im Seniorenbüro:

- Kursleitung (z. B. Computer, Sprachen, Bewegung ...)
- Tourenleitung
- Gruppenangebote (z. B. Musik, Kreatives, Handarbeit ...)
- [Ihre neue Idee]

**Sprechen Sie uns einfach an!**

# Der Weg zu uns

## Senioren & Ehrenamt

Haus am Steinheimer Tor  
Steinheimer Straße 1  
63450 Hanau

Das Gebäude ist rollstuhlgerecht. Ein Behinderten-WC ist vorhanden.



### ... mit dem Bus

Linie 4: Haltestelle Am Steinheimer Tor / Kino



### ... mit dem Auto

Das Hanauer Seniorenbüro befindet sich gegenüber des Parkhauses „Kinopolis 2“.



### ... zu Fuß

Marktplatz: ca. 7 Minuten Fußweg

Westbahnhof: ca. 10 Minuten Fußweg