

# Seniorenbüro & Freiwilligenagentur

Amt für Senioren und Ehrenamt

**AUSFLÜGE &  
TOUREN**



**BERATUNGEN**

**KURSE**



**VERANSTALTUNGEN**

# Aktiv durch den Sommer

**H a n a u e r**  
Seniorenbüro

Die beste *Alternative*. 



  
**WIR für HANAU**  
Seniorenbüro - Freiwilligenagentur - Pflegeberatung

# INHALTSVERZEICHNIS

---

## **EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT**

Seite 3

---

## **VERANSTALTUNGEN**

Seite 4

---

### **KURSE**

.. draußen unterwegs

Seite 5

---

Online-Kurse

Seite 6

---

„Silver Surf & Learn“ - Fit im Bereich digitale Medien

Seite 7

---

### **TOUREN**

Ausflüge, Radtouren, Wanderungen

Seite 10

---

### **KONTAKT**

Seite 20

---

## Sie interessieren sich für ein ehrenamtliches Engagement?

Anmeldung ☎ 0151 16159044 od. ✉ [freiwilligenagentur@hanau.de](mailto:freiwilligenagentur@hanau.de)

### Speed Dating

🕒 **Sa. 11.06., 11.00 – 12.30 Uhr**

📍 Café Ellis (AJOKI), bei der Alten Johanniskirche

**Beschreibung:** Dort haben Sie beim Gang von Tisch zu Tisch die Gelegenheit, ca. 10 Organisationen kennenzulernen, bei denen man sich auf vielfältige Weise ehrenamtlich engagieren kann.



### 17. Hanauer Freiwilligentag

🕒 **Sa. 24.09.2022**

📍 an verschiedenen Orten in Hanau und Umgebung

**Beschreibung:** An diesem Tag bieten ca. 20 verschiedene Hanauer Organisationen Mitmachprojekte an. Sie können sich im Vorfeld eines der Projekte aussuchen und einen Tag lang in einer Organisation mitwirken. Eine tolle Gelegenheit eine Organisation näher kennenzulernen und sich vielleicht auch dauerhaft dort zu engagieren!

### Beratung



Wenn Sie eine persönliche Beratung wünschen, vereinbaren wir gerne einen Termin mit Ihnen.

✉ [freiwilligenagentur@hanau.de](mailto:freiwilligenagentur@hanau.de)

☎ 0151 16159044 oder ☎ 06181 66820-53 (ausschließlich Mi.)

➡ Aktuell sucht das Seniorenbüro ehrenamtlich Engagierte z.B. als Tourenleitungen oder Kursleitung für einen Gymnastikkurs oder im Bereich „Digitale Medien“.

**Anmeldung** 📞 06181 66820-31 od. ✉️ seniorenbuero@hanau.de

## Rollator-Schulung

... in Kooperation mit dem Seniorenbeirat und der HSB.

🕒 **Mi. 10.08.2022, 10.00 – 12.00 Uhr**

📍 Haltestelle Karl-Rehbein-Schule (am CPH)

**Beschreibung:** Eine Schulung für den sicheren Umgang mit Ihrem Rollator im Bus.

## Kino-Erzählcafé im Kinopolis



🕒 **voraussichtlich ab Juni**

📍 Kinopolis Hanau

**Beschreibung:** Gezeigt werden Filme, die zum Nachdenken anregen. Mit Kaffee und Kuchen in geselliger Runde. Das Programm ist demnächst im Seniorenbüro und Kinopolis erhältlich.

## Digitaltag im Kulturforum

🕒 **Fr. 24.06.2022, 15.00 – 19.00 Uhr, keine Anmeldung notwendig**

📍 Kulturforum Hanau

**Beschreibung:** Das Grundbildungszentrum Hanau und das Seniorenbüro Hanau begrüßen Sie zu einem Stand am Digitaltag im Kulturforum Hanau. Neben vielen weiteren Workshops und Ständen verschiedener Organisationen, stehen bei uns die Fragen „Was ist Digitale Grundbildung?“ und „Wie kann man digitale Hürden im Alltag überkommen?“ im Mittelpunkt. Gemeinsam möchten wir Ihnen Wege zur Digitalen Teilhabe aufzeigen und die Sprechstunde Digitales vorstellen. Außerdem lädt Sie das Seniorenbüro in Kooperation mit der Freiwilligenagentur dazu ein, Hanau digital über die App DigiWalk kennenzulernen und so besondere Orte aus den Bereichen Engagement, Bewegung und Freizeit zu entdecken.

Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich. Wir freuen uns auf Sie!

---

## ... draußen unterwegs

---

**Anmeldung** 📞 06181 66820-31 od. ✉️ seniorenbuero@hanau.de

### Nordic Walking

mit Wera Howe (Nordic Walking Trainerin)

🕒 **ab Di. 14.06. – 06.09. wöchentlich 17 – 18 Uhr**

📍 **Treffpunkt:** Wendehammer hinter der Limeschule, Alter Kahler Weg, Großauheim Waldsiedlung

**Teilnahmebeitrag:** 36,00 € (auf Rechnung)

**Beschreibung:** Nordic Walking macht Spaß und ist zudem auch noch richtig gesund. Es löst Muskelverspannungen im Schulter und Nackenbereich und entlastet Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Ob als Wiedereinstieg oder sportlicher Neubeginn. Spezielle Übungen zum Erlernen der Technik sowie für Rücken, Schulter und Beine sind integriert.

**Mitzubringen sind** Nordic Walking Stöcke, Getränke. Spezielle Schuhe sind nicht nötig.

### Achtsamkeit im Park: abschalten, entspannen, loslassen.

mit Silke Priesterbach-Young

🕒 **Sa. 09.07. + 06.08., 09.30 – 10.30 Uhr**

📍 **Treffpunkt:** Schlosspark Hanau

**Teilnahmebeitrag:** 6,00 € (auf Rechnung)

**Beschreibung:** An zwei Terminen können Sie bei Achtsamkeit im Park, Entspannung unter freiem Himmel genießen. Ein kleiner Mix aus verschiedenen Entspannungsverfahren erwartet Sie. Achtsames Innehalten, ruhige Bewegungsübungen, kombiniert mit der Atembeobachtung, wechseln sich ab. Die Übungen finden im Stehen, im Liegen und im ruhigen Gehen statt. Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne Erfahrung in Entspannungsmethoden.

**Mitzubringen sind** eine Unterlage/ Isomatte, ein kleines Kissen und ein Handtuch.

📌 *Bei Regen findet das Angebot nicht statt.*

## Online-Kurse

---

**Anmeldung** ☎ 06181 / 66820-31 ✉ seniorenbuero@hanau.de

📄 Die Kosten erfahren Sie bei der Anmeldung. Sie betragen ca. 1€ pro Zeitstunde.

📄 Die Kurse finden mit dem Programm „Zoom“ statt. Interessierte erhalten nach der Anmeldung die Zugangsdaten. Ein Einstieg ist z.T. jederzeit mögl.

### SPRACHEN

#### Englisch Fortgeschrittene

🕒 Mo. 13 – 14 Uhr

#### Spanisch Fortgeschrittene

🕒 Mo. 16 – 17:10 Uhr

#### Spanisch Grundkurs

🕒 Di. 16.45 – 17.45

#### Französisch Grundkurs

🕒 Do. 16 – 17 Uhr

#### Französisch Fortgeschrittene

🕒 Do. 14.30 – 15.45 Uhr

### ENSTPANNUNG & SPORT

#### Kleine Auszeit im Alltag

Entspannung mit  
Fantasiereisen

🕒 Mo. 10 – 11 Uhr

*(Sommerpause 30.05. – 19.09.22)*

#### „Stress lass nach“ (Fortgeschrittene)

Entspannung mit Progressiver  
Muskelentspannung

🕒 Do. 17 – 18 Uhr

*(Sommerpause 26.05. – 22.09.22)*

#### Bewegung mit Haltung!

🕒 Di. 17 – 18 Uhr

*(Sommerpause 14.06. – 06.09.22)*

### HOBBY

#### Lesekreis

(jeden 2. Mo. im Monat)

🕒 Mo. 18 – ca. 19.30 Uhr

➡ Unsere Präsenz-Kurse finden Sie auf [www.senioren-hanau.de](http://www.senioren-hanau.de) oder können Sie unter 06181 6682031 erfragen. Freie Plätze gibt es aktuell u.a. in den Kursen: Aquarellmalerei, Gedächtnistraining, Russisch Fortgeschrittene und Töpfern.

# Silver Surf & Learn – Fit im Bereich „Digitale Medien“

---

Anmeldung ☎ 06181 66820-31 ✉ senioren.digital.aktiv@gmail.com

## Sprechstunde Digitales

📍 Hanauer Seniorenbüro

## Sprechstunde Digitales

📍 online mit dem Programm „Zoom“

Mi. 09.30 – 12.00 Uhr

Di. 15.00 – 17.00 Uhr

## Jede ungerade KW

Mi. 10 – 12 Uhr und

Mi. 15 – 17 Uhr

## Apple Selbsthilfegruppe

mit Sandra Schauer



🕒 **mittwochs 10.00 - 11.30 Uhr**

📍 Hanauer Seniorenbüro (Steinheimer Straße 1, Hanau)

**Beschreibung:** Ein fortlaufendes Treffen für Apple-Geräte-Besitzer\*innen (Handy (iPhone), Tablet (iPad)). Es werden Funktionen am Gerät und Apps erklärt, Fragen beantwortet und Neues ausprobiert. Ein Austausch zwischen den Teilnehmenden ist erwünscht. Eben ein nettes Beisammensein mit ein bisschen Apple-Nachhilfe.

## Fortlaufende Vortragsreihe

mit Jürgen Niederdräing

🕒 **ab Do. 05.05.2022 alle 2 Wochen, 10:30 – 12:30 Uhr**

📍 Hanauer Seniorenbüro (Steinheimer Straße 1, Hanau)

**Beschreibung:** 1. Thema: „Der Umzug“ - neuer Internetanbieter (wo sind meine bisherigen Netzwerkgeräte?), neues Handy, Tablet (Kontakte, Apps, Bilder?), neuer Laptop (Daten, Programme?).  
2. Thema: „Meine Geheimnisse“ - Wohin mit den Passwörtern?, Daten in der Cloud (Onlineserver).  
3. Thema: Hardware zickt - 1. Hilfe für Heimnetz, Handy, Tablett und Laptop.

## Silver Surf & Learn – Fit im Bereich „Digitale Medien“

---

Anmeldung ☎ 06181 66820-31 ✉ senioren.digital.aktiv@gmail.com

### Surfen im Internet (4-teiliger Kurs)

mit Jürgen Schroeder

🕒 **Mo. 02.05. – 23.05.2022, 10.30 – 12.30 Uhr**

📍 Hanauer Seniorenbüro (Steinheimer Straße 1, Hanau)

**Teilnahmebeitrag:** 24,00 € (auf Rechnung)

**Beschreibung:** Die Themen umfassen u.a. erste Schritte im Internet, Recherche Techniken: Web-Seiten suchen und finden, Viren- und Datenschutz: Sicher im Internet surfen, im Internet einkaufen, Mozilla Firefox bedarfsgerecht gestalten. Voraussetzung sind Grundkenntnisse in Windows.



### Kaufen und Verkaufen mit eBay Kleinanzeigen (Vortrag)

mit Karl-Ludwig Paap

🕒 **Mi. 04.05.2022, 14.00 – 16.00 Uhr**

📍 Hanauer Seniorenbüro (Steinheimer Straße 1, Hanau)

**Beschreibung:** Erklärt werden die Arbeitsweise und die wichtigsten Funktionen von eBay Kleinanzeigen, so dass die Teilnehmenden eine Entscheidungsgrundlage für eine eventuelle Nutzung der Leistungen von Ebay bekommen.

### Microsoft Office für Einsteiger (Vortrag)

mit Alexandra Erb

🕒 **Do. 19.05.2022, ab 15.00 Uhr**

📍 Hanauer Seniorenbüro (Steinheimer Straße 1, Hanau)


**Beschreibung:** Themen des Vortrags sind u.a. Vorstellung der häufig verwendeten Office Programme mit Kurzerklärung und Beispielen (Word, Excel...), Kurzvorstellung der anderen Office-Programmen, notwendige Technik (Computer, Maus etc.) und kostenlose Alternativen zu Office.



## PC-Grundkurs (4-teiliger Kurs)

mit Wolfgang Borgman

 **Do. 19.05., 02.06., 09.06., 23.06., 13.00 - 15.00 Uhr**

 Hanauer Seniorenbüro (Steinheimer Straße 1, Hanau)


**Teilnahmebeitrag:** 24,00 € (auf Rechnung)


**Beschreibung:** Dieser Kurs ist für Einsteiger ohne Erfahrung, die zwar über einen PC verfügen, sich aber Grundkenntnisse in der Bedienung aneignen möchten. Der Kurs soll sie in die Lage versetzen, grundsätzlich mit den verschiedenen Komponenten des PCs umzugehen. Sie lernen auf Basis des Betriebssystems Windows 10 neben dem allgemeinen Umgang mit dem System, die Nutzung verschiedener Anwendungen z.B. die Arbeit mit Texten sowie den Umgang mit Dateien und dem Internet kennen.



## Tablet-PCs zum Leihen (4-teiliger Kurs)

mit Alexandra Erb

 **Do. 02.06, 09.06., 23.06., 30.06., 15.00 – 17.00 Uhr**

 Hanauer Seniorenbüro (Steinheimer Straße 1, Hanau)

**Teilnahmebeitrag:** 24,00 € (auf Rechnung)

**Beschreibung:** Die Teilnehmenden bekommen über die Kursdauer ein Tablet vom Seniorenbüro ausgeliehen, das auch mit nach Hause genommen wird. Dieser Kurs ist ausgerichtet auf Interessierte, die keine bis kaum Erfahrung mit einem Tablet gesammelt haben.

Kurstag 1: Der Kurs startet mit einer allgemeinen Bedienungsanleitung für das Gerät.

Kurstag 2: Termine im Kalender eintragen, Kamera/Fotos aufnehmen, Kontakte einstellen, Wecker stellen.

Kurstag 3: Apps zusammen herunterladen, Erklärung häufig im Alltag verwendeter Apps.

Kurstag 4: Internetbrowser öffnen und Suchmaschine bedienen.

**Das Besondere am Kurs:** Die Teilnehmenden können jederzeit über das Tablet mit dem Kursleiter in Verbindung treten, um Fragen zu klären.

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



**Anmeldung** ☎ 06181 / 66820-31 oder ✉ seniorenbuero@hanau.de

Es folgt ein umfangreiches Angebot ehrenamtlicher Tourenleitungen von und für Menschen Ü 55, Oma & Opa mit Enkelkindern und Menschen mit Einschränkungen.

## Teilnahmebedingungen

- Anmeldung im Seniorenbüro.
- Individuelle Anreise zum Treffpunkt.
- Die Kosten für ÖPNV, Einkehr oder Eintritte müssen selbst übernommen werden und werden vor Ort bezahlt.
- Einhaltung der aktuellen Hygiene-Bestimmungen.

## Legende



Ausflug



Radtour



Schiffahrt



Spaziergang / Wanderung

### ➔ Ehrenamtliche Tourenleitungen gesucht:


Es bereitet Ihnen Freude z.B. Tagesausflüge, Radtouren oder Wanderungen zu planen, organisieren und schlussendlich auch durchzuführen?


Dann melden Sie sich gerne unter ☎ 06181 / 66820-31 oder

✉ seniorenbuero@hanau.de.

## „Somborn Runde“

mit Georg Harwarth & Josef Gehringer

 **Di. 03.05.2022, 08.30 – 17.30 Uhr**


 **Treffpunkt:** Hanau Hauptbahnhof

**Beschreibung:** Eine ca. 21 km lange Wanderung. Es geht mit der Kahlgrundbahn („der Bembel“) von Hanau nach Alzenau-Nord. Wir starten die Wanderung in Alzenau-Nord über den Schäferberg, dann Golfplatz, Einkehr in Somborn und über den Albstädter Kirchweg und die Antoniusgrotte wieder zurück nach Alzenau.



## „Durch das Gründau- und Kinzigtal ins Biebertal“

mit Lilli & Jürgen Christmann

 **Mi. 04.05.2022, 09.00 – 17.00 Uhr**


 **Treffpunkt:** Blauhaus, Feuerbachstraße 47 – 49 in Hanau

**Beschreibung:** Eine ca. 75 km lange Radtour mit einem Picknick auf dem Weg oder einer Einkehr in einem Café oder Restaurant.



## „Nach Dreieichenhain mit Stangenpyramide und Altstadt“

mit Wilma & Jürgen van Gember

 **Di. 10.05.2022, 09.30 – 16.30 Uhr**

 **Treffpunkt:** Unter der Steinheimer Brücke

**Beschreibung:** Eine ca. 55 km lange Radtour. Wir starten unter der Steinheimer Brücke in Richtung Mühlheim. Über Lämmerspiel und Heusenstamm erreichen wir Dietzenbach und schließlich Dreieichenhain. Am Stadteingang besichtigen wir die Stangenpyramide mit einem herrlichen Blick auf Neu-Isenburg. Nach einem Spaziergang durch die Altstadt werden wir kurz die Burg ansehen und unterhalb dieser im Biergarten essen. Die Rückfahrt führt am Main entlang nach Hanau zurück.



## „Idstein Stadtführung“

mit Peter Hügen

🕒 **Di. 12.05.2022, 09.30 – 18.00 Uhr**

📍 **Treffpunkt:** Hanau Hauptbahnhof

**Beschreibung:** Mittagessen im Brauhaus Idstein und danach Stadtführung mit Besichtigung der Unionskirche.



## „Unterwegs im Dietesheimer Wald (Steinbrüche)“

mit Ingrid Wehner

🕒 **Di. 31.05.2022, 10.00 – 16.00 Uhr**


📍 **Treffpunkt:** Bushaltestelle am Steinheimer Bahnhof

**Beschreibung:** Eine ca. 8 bis 10 km lange Wanderung. Am Main entlang und durch den Wald zum Grünen See. Einkehr auf der Terrasse "Zum grünen See Eck". Auf dem Rückweg an den Seen vorbei durch den Wald zum Bahnhof.



## „Oberwaldsee mit Steinheimer Canyon“

mit Wilma und Jürgen van Gember

 **Fr. 03.06.2022, 10.00 – 16.00 Uhr**


 **Treffpunkt:** Unter Steinheimer Brücke

**Beschreibung:** Eine ca. 30 km lange Radtour. Wir starten unter der Steinheimer Brücke Richtung Mühlheim am Main und biegen links Richtung Offenbacher Landstraße ab. Bald erreichen wir den Oberwaldsee mit dem Steinheimer Canyon. Anschließend geht es über die Ulrichschneise, den Seerosenweiher und die Offenbacher Wegschneise zur Käsmühle mit Biergarten mit Möglichkeit zur Einkehr. Anschließend fahren wir am Main nach Steinheim zurück.



## „Drei-Flüsse-Tour“

mit Frank Becker & Jürgen van Gember

 **Do. 09.06.2022, 09.30 – 17.00 Uhr**

 **Treffpunkt:** Parkplatz Ortsmitte Zeitlofs


**Beschreibung:** Eine ca. 72 km lange Radtour. Detter-Heiligkreuz, durchs Schondratal nach Gräfendorf - entlang der Fränkischen Saale bis zur Mündung in Gemünden am Main. Dort Mittagspause im Restaurant. Je nach Coronaentwicklung kann auch alternativ zum Picknick eine Einkehr in einen Biergarten o.Ä. angeboten werden. Zurück dann nach Zeitlofs das Sinntal hinauf.




## „Mit dem Rad entlang der neuen Limes-Route bis Altenstadt - Den Römern auf der Spur“

mit Wolfgang Schröder und Lilli Christmann



 **Fr. 10.06.2022, 08.30 – 18.00 Uhr**


 **Treffpunkt:** vor dem CPH in Hanau

**Beschreibung:** Eine ca. 70 km lange Radtour (evtl. 35 km mit Bahn mögl.), die Grenze des Römischen Reiches ist wieder sichtbar: durch 4 m hohe, weiß gestrichene Holzstelen in Reihe oder einzeln stehend, Limespalisaden, gekalkte „Säulen“-Bäume, Landschaftsfenster, Wachtürme, Römernachbildungen, römische Einrichtungen am Wegesrand. Wir folgen ihr über Rückingen, Marköbel, Rommelhausen nach Altenstadt. Hier ist Mittagsrast mit dem Verzehr von Mitgebrachtem oder dem Besuch einer Gaststätte. Die Rückfahrt mit der Bahn (z.Zt. 14.16 oder 15.14 Uhr) erfolgt über Nidderau zum Hanauer Hbf. Wer mag, fährt mit der restlichen Gruppe auf der Bonifatius-Route vorbei an Kloster Engelthal, Eichen, Windecken, dann auf einem Stück der Hohen Straße mit Abstieg bei Wachenbuchen. Die Tour endet in Wilhelmsbad bei schönem Wetter im Biergarten des Fürstenbahnhofs.

## „Wetterpark Offenbach“

mit Lilli und Jürgen Christmann



 **Fr. 17.06.2022, 08.30 – 18.00 Uhr**


 **Treffpunkt:** Blauhaus, Feuerbachstraße 47 – 49 in Hanau

**Beschreibung:** Eine ca. 40 km lange Radtour mit einem Picknick auf dem Weg oder einer Einkehr in ein Café oder Restaurant.

## „Weinfranken-Runde“

mit Frank Becker und Jürgen van Gember




 **Do. 23.06.2022, 09.30 – 17.00 Uhr**


 **Treffpunkt:** Ochsenfurt, unter der Mainbrücke

**Beschreibung:** Eine ca. 65 km lange Radtour: Marktbreit, Iphofen, Rödelsee. Mittagspause im Restaurant „Löwenhof“. Je nach Corona-Entwicklung kann auch alternativ zum Picknick eine Einkehr in einen Biergarten o.Ä. angeboten werden. Anschließend über Kitzingen - entlang des Mains nach Marktbreit und Ochsenfurt.

## „Ein Zipfel Odenwald“

mit Frank Becker

 **Mi. 29.06.2022, 08.45 – 17.20 Uhr**

 **Treffpunkt:** Bahnhof Kleinheubach

**Beschreibung:** Eine ca. 77 km lange Radtour: Start in Kleinheubach, Amorbach – danach konstituierender Anstieg über Hettigenbeuern nach Buchen. Mittagspause voraussichtlich im „Gasthof Hirsch“ in Walldürn. Je nach Corona-Entwicklung kann auch alternativ zum Picknick eine Einkehr in einen Biergarten o.Ä. angeboten werden. Über Höpfingen, Hardheim - das Erfstal hinunter nach Miltenberg und Kleinheubach. Vorwiegend Radwege oder nur wenig Nebenstraßen.





---

JULI

## „Mit dem Schiff nach Seligenstadt“

mit Rita und Gerhard Hoffmann

 **Do. 07.07.2022, 10.30 – 18.20 Uhr**

 **Treffpunkt:** Schiffsanlegestelle Schloss Philippsruhe

**Ticket für die Schifffahrt:** 33,00 € (ermäßigt 26,50 €)


**Beschreibung:** An der Schiffsanlegestelle Schloss Philippsruhe wird das Schiff bestiegen, das uns nach Seligenstadt bringt. Nach der Ankunft in Seligenstadt steht gleich eine 1,5-stündige Stadtführung auf dem Programm, bei der wir einiges über die Seligenstädter Geschichte erfahren werden. Danach, bis zur Rückfahrt um 17:15 Uhr, ist die Zeit zur freien Verfügung vorgesehen und kann nach eigenem Gusto genutzt werden, z.B. für den Besuch der Einhardsbasilika mit ihren Park- und Gartenanlagen sowie der dazugehörigen Gastronomie. Oder für einen Bummel durch die Seligenstädter Altstadt mit ihren vielen kleinen Geschäften und Restaurants, die zum Verweilen einladen. Der Ausflug endet wieder an der Schiffsanlegestelle Schloss Philippsruhe in Hanau.


*Tip:* Im Hof der Einhardsbasilika gibt es selbstgebackenes Brot.



## „Palmengarten Frankfurt mit Schmetterlingshaus“

mit Ingrid Wehner

 **Mi. 27.07.2022, 09.30 – 17.00 Uhr**

 **Treffpunkt:** Hanau Hauptbahnhof

**Eintritt:** 6,00 € (ermäßigt), 2,00 € Kinder, 4,00 € Führung

**Beschreibung:** Bei der Tour sind Enkelkinder auch gerne gesehen. Fahrt mit der Bahn nach Frankfurt zur Bockenheimer Warte, Gang zum Palmengarten; evtl. Führung im Schmetterlingshaus; Zeit zur freien Verfügung.




## AUGUST

---

## „Rundgang in der Steinheimer Altstadt“

mit Ingrid Wehner

 **Mi. 10.08.2022, 10.00 – 16.00 Uhr**

 **Treffpunkt:** Bushaltestelle am Steinheimer Bahnhof


**Beschreibung:** Eine ca. 5 bis 6 km lange Wanderung am Main entlang zur Altstadt und dann Rundgang durch die Altstadt, Einkehr in ein Café oder Restaurant, Rückweg durch den Burggarten zum Bahnhof.






### „Frankfurt kreuz und quer“

mit Frank Becker und Jürgen van Gember

 **Mi. 07.09.2022, 09.00 – 18.00 Uhr**


 **Treffpunkt:** 09:00 Uhr Amphitheater oder 09:45 Uhr Mainkur  
Parkplatz Bier-Hannes


**Beschreibung:** Eine ca. 45 km lange Überraschungsradtour (inkl. Anfahrt aus Hanau). Mittagspause in Picknickform an geeigneter Stelle oder Einkehr in einen Biergarten. Rückfahrt per Rad nach Hanau +23 km, oder per S-Bahn ab OF.



### „Grüne Metropole Frankfurt II - durch Parks und entlang Nidda und Main, mit Abstechern zum ‚Neuen Frankfurt‘“

mit Wolfgang Schröder und Jürgen van Gember

 **Fr. 16.09.2022, 08.30 – 17.00 Uhr**

 **Treffpunkt:** Hanau Hauptbahnhof


**Beschreibung:** Eine ca. 62 bzw. 39 km lange Radtour. Gemütlich an Nidda und Main entlang, an Höchster Fachwerk, chilligem Beach, gediegenem Main-Nizza und auf Radwegen entspannt durch die Skyline Frankfurts. Wir fahren von der Taunusanlage und vom Opernplatz aus durch den Grüneburgpark und den Volkspark Niddatal (ehem. BUGA-Gelände) an die Nidda bei Praunheim. Hier machen wir kleine Abstecher zu möglichen künftigen Weltkultur-Erbe-Stadtteilen Römerstadt und den Siedlungen Höhenblick und Westhausen. Wir folgen dann der Nidda weiter bis zu ihrer Mündung in den Main. Nach einem Abstecher nach Höchst fahren wir den Main entlang zurück und radeln über Fechenheim nach Hanau. Wir erfahren und erleben grüne Parks, romantische Flussauen, das Höchster Schloss, den noblen Westhafen, Orange Beach, das Main Nizza, streifen den Palmengarten und bestaunen Weltkulturerbe-Siedlungen! Rückfahrt nach Hanau per Rad über Fechenheim oder mit der S-Bahn (39 km).




## „Industrie-Kul-Tour und Villen-Architektur in Hanau II: Innenstadt und Hafen“

mit Wolfgang Schröder und Julika Portscher



 **Fr. 23.09.2022, 13.00 – 17.00 Uhr**


 **Treffpunkt:** vor dem CPH in Hanau

**Beschreibung:** Eine ca. 15 km lange Radtour. Nach einer kurzen Einführung in die Hanauer Industriegeschichte radeln wir locker zu den imposantesten Industriedenkmalern Hanaus. Wir können uns vor Ort gut vorstellen: das Klappern der Herrenmühle, den Lärm in der Maschinenfabrik Weinig, die kunstvolle Herstellung von Schmuck durch Gold- und Silberschmiede, die mühsame Produktion von Papier und Trauringen in den Türkischen Gärten, das Leben in vorbildlichen Arbeiterwohnsiedlungen, das rasante Wachsen eines Weltkonzerns wie Heraeus, die erfolgreichen Reifen-Anfänge bei Dunlop, die Wohnexperimente in der Annastraße und im Hafentor sowie das brummende Wirtschaftszentrum Hanauer Hafen. Zu dieser Industrie-Kul-Tour gehört auch die Villen-Architektur der Firmenbesitzer, die wir uns anschauen wollen. Die ebene Tour endet im Hanauer Hafen. Eine schöne Zwischen-Rast (z.B. Hafengaststätte) ist vorgesehen. Die Industrie-Kul-Touren gehen in den Folgejahren weiter.

## „Radtour zum Gründau-Ursprung“

mit Lilli & Jürgen Christmann





 **Mi. 28.09.2022, 10.00 – 17.00 Uhr**

 **Treffpunkt:** Blauhaus, Feuerbachstraße 47 – 49 in Hanau

**Beschreibung:** Eine ca. 60 km lange Radtour mit einem Picknick auf dem Weg oder einer Einkehr in ein Restaurant.

**„Wanderung Langenselbolder Spessartspuren“**



mit Lilli &amp; Jürgen Christmann

 **Mi. 05.10.2022, 10.00 – 18.00 Uhr** **Treffpunkt:** Parkplatz am Buchbergturm in Langenselbold

**Beschreibung:** Eine ca. 11 km lange Wanderung. Vom Parkplatz am Buchbergturm und -grill auf dem Buchberg (Nähe Langenselbolder Bahnhof) erwandern wir zunächst die 6 km lange Buchbergrunde, kehren danach im Buchberggrill zum Mittagessen ein, fahren anschließend mit unseren Pkw zum Naturfreundehaus auf dem Langenselbolder Weinberg und begeben uns auf Schusters Rappen auf die 5 km lange Mühl- und Weinberg-Spur.

**„Spaziergang zu historischen Bauwerken in Friedberg“**

mit Lilli &amp; Jürgen Christmann

 **Fr. 07.10.2022, 08:45 – 18.00 Uhr** **Treffpunkt:** Hauptbahnhof Hanau, Eingangshalle**Fahrkarte & Eintritt:** 13,00 €

**Beschreibung:** Das von Barbarossa zu einer Marktstadt gemachte Friedberg beherbergte früh eine große jüdische Gemeinde. Ihr Judenbad von 1260 ist eines der noch wenigen erhaltenen Ritualbäder Deutschlands. Dieses und u. a. die weitläufige Burg mit dem Adolfsturm und die Stadtkirche sowie Stätten, die an Persönlichkeiten aus jüngerer Zeit erinnern, beabsichtigen wir auf unserem Rundgang zu besuchen. Mittagseinkehr in einem der zahlreichen innerstädtischen Lokale.





## Freiwilligenagentur Hanau

**Di.** 09 – 12 Uhr

☎ 06181 / 66820-55


**Mi.** 09 – 12 Uhr, 14 – 16.30 Uhr

✉ freiwilligenagentur@hanau.de

**Do.** 09 – 12 Uhr

ℹ www.freiwilligenagentur-hanau.de

**H a n a u e r**  
Seniorenbüro

*Die beste Alternative.* 

## Hanauer Seniorenbüro

**Mo. - Fr.** 09 – 12 Uhr

☎ 06181 / 66820-31

**Di. + Do.** 14 – 16 Uhr

✉ seniorenbuero@hanau.de

sowie nach Vereinbarung

ℹ www.senioren-hanau.de

## PflegeBeratungsZentrum

### Pflegeberatungszentrum Hanau



**Mo. - Fr.** nach Vereinbarung

☎ 06181 / 66820-63

✉ pflegeberatung@hanau.de

ℹ <https://www.hanau.de/vielfalt-leben/familie-und-kinder/pflegeberatungszentrum/index.html>

## Wir für Hanau

... auf Facebook & Instagram: @wirfuerhanau



## Newsletter

Lassen Sie sich die Angebote per E-Mail zuschicken.

**Anmeldung** an [news-wirfuerhanau@hanau.de](mailto:news-wirfuerhanau@hanau.de).

