

2. Halbjahr
2026



PROGRAMM

SENIORENBÜRO & FREIWILLIGENAGENTUR

Kurse · Gruppenangebote

Ausflüge · Wanderungen · Radtouren

Engagement ... und vieles mehr



H a n a u e r
Seniorenbüro

Die beste **Alternative.**



Grußwort

Liebe Hanauerinnen und Hanauer,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das Programm des Seniorenbüros und der Freiwilligenagentur für das zweite Halbjahr 2026. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Angebot.



Im Seniorenbüro erwartet Sie wieder ein vielfältiges Programm in den Bereichen Digitale Bildung, Bewegung & Gesundheit, Kreatives, Miteinander und Sprachen. Auch unser Tourenprogramm lädt mit abwechslungsreichen Tagesfahrten, Wanderungen und Radtouren zum gemeinsamen Erleben ein. Die Freiwilligenagentur bietet ein breites Angebot im Rahmen der Fortbildungsreihe Ehrenamt, und beim Ehrenamts-Speed-Dating haben Sie die Gelegenheit, Hanauer Einrichtungen direkt kennenzulernen.

Im September rücken zwei besondere Events in den Fokus: die Woche der Demenz, die mit vielen spannenden Veranstaltungen aufwartet (Informationen auf S. 5), sowie die 20. Hanauer Freiwilligentage. Letztere finden diesmal in Form sogenannter „ENGAGIERgänge“ statt – mehr dazu erfahren Sie auf S. 88.

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "M. Bieri". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dr. Maximilian Bieri

Bürgermeister der Stadt Hanau

Inhaltsverzeichnis

Über uns.....	3
SENIORENBÜRO	
Events.....	6
Kurse	16
Vorträge, Workshops & Co.....	46
Touren	54
Beratung & Miteinander	80
Freiwilligenagentur.....	86
Impressum.....	94

Das Team der Abteilung Senioren & Ehrenamt

Andreas Jäger

Amtsleitung

Amt für Sozialen Zusammenhalt und Sport

andreas.jaeger@hanau.de

Tanja Berger

Abteilungsleitung

Senioren und Ehrenamt

Tel: 06181 2950 6101

tanja.berger@hanau.de

Stephan Baumann

Finanzen, Allgemeine

Verwaltung, Veranstaltungen

Tel: 06181 2950 6946

stephan.baumann@hanau.de

Cora Ditzel

Touren, Projekte

Tel: 06181 2950 6948

cora.ditzel@hanau.de

Julika Portscher

Allgemeine Verwaltung,

Touren

Tel: 06181 2950 6950

julika.portscher@hanau.de

Sabrina Lignelli

Kurse, Projekte, Digitalisierung

Tel: 06181 2950 6949

sabrina.lignelli@hanau.de

Bianca Broßmann

Freiwilligenagentur

Tel: 06181 2950 6947

bianca.brossmann@hanau.de

Anschrift

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

H a n a u e r
Seniorenbüro

*Die beste **Alternative.***



Kontakt

06181 2950 2211
seniorenbuero@hanau.de
www.senioren-hanau.de

Kontakt

06181 2950 2212
freiwilligenagentur@hanau.de
www.freiwilligenagentur-hanau.de

Sprechzeiten

Mo – Do: 9:00 – 12:00 Uhr
Di und Do: 14:00 – 16:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Sprechzeiten

Mo, Mi, Do: 9:00 – 12:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung



@seniorenbuerohanau



@freiwilligenagenturhanau



E-Mail Newsletter

Mit unserem Newsletter sind Sie immer bestens über aktuelle Veranstaltungen und Neuigkeiten informiert. Er erscheint monatlich und ist kostenlos.

Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter bestellen“ an seniorenbuero@hanau.de.



**SAVE
THE
DATE!**

Hanauer Woche der Demenz

23.–30. September

Die Kathinka-Platzhoff-Stiftung, das Seniorenbüro der Stadt Hanau und die Martin Luther Stiftung laden zu einer Aktionswoche rund um das Thema Demenz ein.

Mit Veranstaltungen für Angehörige, Fachkräfte und Interessierte soll informiert, vernetzt und sensibilisiert werden.

Ziel ist es, mehr Verständnis und Teilhabe für Menschen mit Demenz in Hanau zu erreichen.

**Das vollständige Programm
wird im Sommer 2026 veröffentlicht.**

www.kp-stiftung.de/aktuelles/presse



Besuchen Sie auch unsere
Social-Media-Kanäle!



Events





Hof- und Seniorensommerfest Steinheim

Die Steinheimer Nachbarschaftshilfe e. V. und das Hanauer Seniorenbüro laden herzlich zum sommerlichen Hoffest ein. Die Besucherinnen und Besucher können sich auf einen stimmungsvollen Nachmittag in geselliger Runde freuen.

Für das leibliche Wohl ist mit Leckereien vom Grill und kühlen Getränken sowie Kaffee und Kuchen bestens gesorgt. Livemusik garantiert gute Laune und lädt zum Mitsingen oder einfach zum Zuhören ein.

Freuen Sie sich auf gute Stimmung!

Die Steinheimer Nachbarschaftshilfe e.V.

Brücke zwischen Jung und Alt

Termin:

Samstag, 22.08.2026
ab 15:00 Uhr

Ort:

Kardinal-Volk-Platz
Steinheimer Vorstadt 34-36
63456 Hanau

Kino-Erzählcafé im Kinopolis Hanau

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

13:30 Uhr: Kaffee und Kuchen

15:00 Uhr: Filmbeginn

Die Eintrittskarten enthalten Kaffee, Kuchen und Wasser) und können im Kinopolis oder online unter www.kinopolis.de/hu erworben werden. **Die neuen Preise ab Herbst 2026 werden in den kommenden Wochen bekannt gegeben.**

Termine im 2. Halbjahr 2026


07. September 2026: Der Teufel trägt Prada 2

28. September 2026: Ach diese Lücke, diese entsetzliche Lücke

02. November 2026: Extrawurst

07. Dezember 2026: Glennkill: Ein Schafskrimi



Das aktuelle Erzählcafé-Programm finden Sie auch auf unserer
Webseite:  www.senioren-hanau.de

Bunter 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, Unterhaltung und Informationen. Auch 2026 lädt die Veranstaltung wieder zum Plaudern, Spielen und Entspannen ein. Jeder Termin steht unter einem anderen Schwerpunkt:

- **15.07.:** Geschichte, Genuss & Natur im Licht- und Luftbad (Anmeldung unter anmeldung-umweltzentrum@hanau.de erforderlich)
- **19.08.:** Verschiedene Spielstationen zum Mitmachen
- **16.09.:** Häkeln für den guten Zweck: Demenz-Tiere

Hinweis:

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

Termine:

15.07., 19.08., 16.09.
ab 15:00 Uhr

Ort:

Licht- und Luftbad Hanau e. V.,
August-Schärttner-Str. 19 a,
63452 Hanau-Lamboy

Erreichbarkeit:

Die Parkplätze vor Ort sind sehr begrenzt. Die Anreise mit dem Bus (Haltestelle: Lärchenweg) oder Fahrrad wird empfohlen.

Kaffeenachmittag für Seniorinnen und Senioren

Das Hanauer Seniorenbüro und die Concordia Kesselstadt e. V. laden herzlich zum diesjährigen Kaffeenachmittag für Seniorinnen und Senioren ein.

Neben leckerem Kaffee und Kuchen können sich die Gäste wieder auf ein buntes musikalisches Programm der Stadtkapelle Hanau freuen, das zum Mitsingen einlädt und für gute Stimmung sorgt.

Kostenlose Verzehrgutscheine sind voraussichtlich ab Mitte August im Hanau Laden und im Seniorenbüro erhältlich. Der Eintrittspreis für das Bürgerfest ist nicht inklusive und ist von den Besucherinnen und Besuchern selbst zu tragen.

In Kooperation mit



CONCORDIA
Kesselstadt 1867 e.V.



Termin:

Samstag, 05.09.26
14:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Hanauer Bürgerfest
Mainwiesen am
Schloss Philippsruhe
Zelt 6

Kinderfest im historischen Bahnbetriebswerk Hanau



Im Rahmen der „Route der Industriekultur Junior“ findet am 09.08.2026 wieder das Kinderfest statt mit vielen Attraktionen und Mitmach-Angeboten. Geeignet für Kinder ab 5 Jahren und natürlich die ganze Familie.

Die kleinen und großen Besucher erhalten einen Einblick in die Zeit der Dampflokomotiven auf dem Gelände des historischen Bahnbetriebswerks, Heideäcker 1, 63457 Hanau-Großauheim. Für das leibliche Wohl sorgt die Museumseisenbahn Hanau e. V. mit Getränken, Kuchen und warmen Würstchen.

Im historischen Waggon erzählt der Märchenerzählkreis in der Zeit von 11:30 bis 13:00 Uhr sowie 14:00 bis 15:30 Uhr wieder Märchen und Geschichten aus aller Welt. Ein Event zum Zuhören und Mitmachen!

Termin:

Sonntag, 09.08.2026
11:00 – 17:00 Uhr

Ort:

Gelände des Museumseisenbahn
Hanau e. V.
Heideäcker 1
63457 Hanau

17. Märchenerzähl-Sonntag

... mit dem Hanauer Märchenerzählkreis



Die ehrenamtlich tätigen Mitglieder des Märchenerzählkreises laden bereits zum 17. Mal zum jährlichen Märchenerzähl-Sonntag ein. In diesem Jahr haben sich die Erzählerinnen und Erzähler das Thema „Märchen der Brüder Grimm“ ausgesucht.

Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen (oder nicht süßen Alternativen, Tee, Wasser) und auf die bunte Vielfalt der Grimm'schen Märchen. Gesammelt haben die beiden Brüder Jacob und Wilhelm Grimm insgesamt 200 und veröffentlicht in den „Kinder- und Hausmärchen“. Erzählt wird eine Auswahl von bekannten und weniger bekannten Märchen – es wird auf jeden Fall unterhaltsam, spannend und überraschend.

Jung und Alt sind herzlich eingeladen, an diesem märchenhaften Sonntag teilzunehmen. Der Eintritt ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sie möchten selbst Märchen erzählen?

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

Termin:

Sonntag, 01.11.2026
14:30 – 16:30 Uhr
(Einlass ab 14:00 Uhr)

Ort:

Nachbarschaftshaus
Lamboy Tümpelgarten
Am Tümpelgarten 21
63452 Hanau

Kontakt:

Petra Lott, Tel. 0156 78621470, petra.lott@maerchenerzaehlkreis-hanau.de

Weihnachtsfeier auf dem Schiff

... mainaufwärts bis Seligenstadt und zurück

Auch in diesem Jahr finden wieder zwei Weihnachtsfeiern auf den stimmungsvoll geschmückten Schiffen „Wappen von Frankfurt“ und „Wikinger“ statt. Ältere Hanauer Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, gemeinsam ein paar besinnliche und unterhaltsame Stunden in weihnachtlichem Ambiente zu verbringen. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee und Kuchen gesorgt. Entertainer Holger M. begleitet Veranstaltungen musikalisch.

Die Eintrittskarten kosten 6 Euro (mit Hanau-Pass 3 Euro) und können voraussichtlich ab Mitte November erworben werden. Die Vorverkaufsstellen und alle weiteren Informationen werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.



Wappen von Frankfurt

Dienstag, 08.12.26
14:00 Uhr ab
Schloss Philippsruhe;
Rückkehr gegen 17:00 Uhr.

Wikinger

Mittwoch, 09.12.26
14:00 Uhr ab Steinheim,
14:15 Uhr ab Großauheim;
Rückkehr gegen 17:00 Uhr
bzw. 17:15 Uhr.

Seniorenbüro und Freiwilligenagentur auf dem Hanauer Weihnachtsmarkt

Besuchen Sie uns auf dem Hanauer Weihnachtsmarkt und informieren Sie sich aus erster Hand über unsere vielfältigen Angebote für Seniorinnen und Senioren. Sie erhalten bei uns am Stand zudem das Programmheft 1/2027 des Hanauer Seniorenbüros und der Freiwilligenagentur.

Die Mitarbeitenden der Freiwilligenagentur beantworten Fragen rund um das ehrenamtliche Engagement. Erfahren Sie, wo und wie Sie sich in Hanau einbringen können. Zudem können Sie direkt mit langjährigen Ehrenamtlichen ins Gespräch kommen, die ebenfalls anwesend sein werden und von ihren Erfahrungen berichten.

Bei einem heißen Punsch können Sie sich in gemütlicher Atmosphäre austauschen und mit etwas Glück sogar den einen oder anderen kleinen Preis gewinnen.

Wir freuen uns auf Sie!



Termin:

Mittwoch, 16.12.2025
11:00 – 20:00 Uhr

Ort:

Hanauer Marktplatz,
„Bürgerhütte“ vor dem
Neustädter Rathaus



**STADTHOF
HANAU**



Takt & Torte

DIE ZEITREISE MIT TANZGARANTIE

Mit euren Hits von Elvis bis Freddy Quinn, von Peter Alexander bis zu den Beatles, vom Schlager bis zum Rock'n'Roll...

JEDEN 1. DONNERSTAG IM MONAT

WWW.STADTHOF-HANAU.DE

Montag – Samstag
10:00 – 18:00 Uhr

Am Markt 2
63450 Hanau

**GUDE
HANAU**



**STADTHOF
HANAU**



Kurse & Workshops



TEILNAHMEBEDINGUNGEN



Anmeldung im Hanauer Seniorenbüro:



06181 2950 2211



seniorenbuero@hanau.de



Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen (Kursen, 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) 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 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 einsehbar.

KURSPROGRAMM

Digitale Bildung	19
Sprechstunde Digitales, PC-Kurse, Smartphone-Kurse, Künstliche Intelligenz, uvm.	
Bewegung & Gesundheit	27
Sport- und Bewegungskurse, Yoga, Gedächtnistraining, Achtsamkeit & Entspannung, uvm.	
Kreativ & Miteinander	37
Töpfern und Kegeln	
Sprachen	40
Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch	

Sprechstunde Digitales – kostenfreies Beratungsangebot

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:

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 ein Lehrbuch enthalten.

Termine:

Kurs A: 4 x dienstags,
15.09. – 06.10.26
13:00 – 15:00 Uhr

Kurs B: 4 x dienstags,
24.11. – 15.12.26
13:00 – 15:00 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 106

Kursgebühr:

43,69 Euro (inkl. Lehrbuch)

PC-Kurs für Anfänger/-innen – Teil 2

Kursleitung: Wolfgang Borgman

Dieser Kurs baut auf unserem PC-Kurs Teil 1 (siehe S. 21) 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:

Kurs A: 4 x dienstags,
20.10. – 10.11.26
13:00 – 15:00 Uhr

Kurs B: 4 x dienstags,
12.01. – 02.02.27
13:00 – 15:00 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 106

Kursgebühr:

24,00 Euro

CEWE Fotobuch gestalten

Kursleitung: Gabriele Völler

Ein Fotobuch von der Familie, einer Reise oder als Jahresrückblick ist eine schöne Möglichkeit, Erinnerungen festzuhalten – für sich selbst oder als Geschenk für Andere.

Im Kurs wird mit der kostenlosen Software von CEWE gearbeitet. Gemeinsam wird gelernt, die eigenen Fotos mit Hilfe der Software zu bearbeiten, zu arrangieren und mit Texten zu versehen. Dabei wird Schritt für Schritt in die Gestaltung des Fotobuchs eingeführt.

Voraussetzung für die Teilnahme:

- Solide Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers (Windows 11)
- Mitbringen von eigenen digitalen Fotos auf einem USB-Stick

Termine:

5 x dienstags,
06.10. – 03.11.26
10:00 – 12:00 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 106

Kursgebühr:

30,00 Euro



Sicherheit im Internet

Kursleitung: Jürgen Schroeder

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, welche typischen Gefahren und Betrugsmaschen im Internet lauern und wie man sich effektiv davor schützen kann.

Die Themen lauten zum Beispiel:

- Datensicherheit und Datenschutz
- Sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung
- Viren, Trojaner, Phishing, Ransomware
- Sicherheit im Online-Shopping
- Sichere Bezahlmethoden
- Betrugsmaschen per WhatsApp & Co.

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

Termine:

4 x montags,
24.08.26 – 14.09.26
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.

Termine:

4 x dienstags,
20.10. – 10.11.26
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.

Termine:

4 x dienstags,
17.11. – 08.12.26
14:00 – 16:00 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 107

Kursgebühr:

43,90 Euro (inkl. Kursbuch)

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:

18 x mittwochs,
26.08. – 16.12.26
09:30 – 10:30 Uhr

Kursgebühr:

54,00 Euro

Ort:

Heinrich-Fischer-Bad
Gymnastikraum,
Eugen-Kaiser-Str. 19,
63450 Hanau

Fit im Kopf – Gedächtnistraining

Entdecken Sie die Freude am spielerischen Training Ihrer mentalen Fähigkeiten! In entspannter Atmosphäre wird das Gedächtnis mit abwechslungsreichen Übungen, Rätseln und Denksportaufgaben trainiert. Gemäß dem Motto „Aus Freude am Denken!“ geht es darum, die geistige Beweglichkeit zu fördern und neue Lernstrategien zu entdecken.

Regelmäßiges Gedächtnistraining fördert zum Beispiel:

- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Merkfähigkeit
- Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten
- Selbstvertrauen
- Freude am Lernen
- Gehirnaktivität

Kurs 1: Kesselstadt

Weststadtbüro

10 x donnerstags, 24.09. – 26.11.26

10:00 – 11:30 Uhr

Kursleitung:

Hildegard Waltemate

Kursgebühr:

60,00 Euro

Kurs 2: Großauheim

Altes Rathaus

10 x dienstags, 15.09. – 17.11.26

14:30 – 16:00 Uhr

Kursleitung:

Bärbel Lederer

Kursgebühr:

60,00 Euro

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.

Wenn Sie Unterstützung bei der Verwendung von Zoom benötigen, sprechen Sie uns an – wir sind gerne behilflich.

Termine:

10 x montags,
05.10. – 07.12.26
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,
08.10. – 10.12.26
18:00 – 19:00 Uhr

Ort:

Online via Zoom

Kursgebühr:

30,00 Euro

Entspannt in den Herbst

Kursleitung: Silke Imfeld-Spriesterbach

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.

Mitzubringen sind:

Gymnastikmatte, Decke und Kissen.

Hinweis

Die Übungen können im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden.

Termin:

Samstag, 17.10.26
10:00 – 12:00 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 110

Kursgebühr:

kostenlos

Entspannt in den Advent

Kursleitung: Silke Imfeld-Spriesterbach

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.

Mitzubringen sind:

Gymnastikmatte, Decke und Kissen.

Hinweis

Die Übungen können im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden.

Termin:

Samstag, 28.11.26
16:00 – 18:00 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 110

Kursgebühr:

kostenlos

Hatha-Yoga für Seniorinnen und Senioren

In Kooperation mit



Kursleitung: Erich Münz

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.

Mitzubringen sind:

Bequeme Sportkleidung, dicke Socken und eine Wolldecke.

Termine:

10 x donnerstags,
24.09. – 10.12.26
10:45 – 11:45 Uhr

Ort:

vhs-Gebäude
Ulanenplatz 4
63452 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

Yoga für die Körpermitte – für Frauen

In Kooperation mit



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.

Mitzubringen sind:

Bequeme Sportkleidung, dicke Socken und eine Wolldecke.

Termine:

12 x montags,
31.08. – 16.11.26
16:15 – 17:15 Uhr

Ort:

vhs-Gebäude
Ulanenplatz 4
63452 Hanau

Kursgebühr:

80,00 Euro



**Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die
Volkshochschule Hanau:**

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: fit@vhs-hanau.de

Beckenbodentraining für Männer

In Kooperation mit



Kursleitung: Wolfgang Jung

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.

Mitzubringen sind:

Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, dicke Socken, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte.

Termine:

12 x montags,
31.08. – 30.11.26
19:15 – 20:15 Uhr

Ort:

Gebeschusschule
Friedrich-Engels-Str. 19,
63452 Hanau

Kursgebühr:

82,00 Euro



Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die Volkshochschule Hanau:

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: fit@vhs-hanau.de

CIRCL Mobility™

In Kooperation mit



Kursleitung: Corinna Elsässer

CIRCL Mobility™ ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm auf Basis der Wissenschaft funktioneller Bewegung. Der Kurs kombiniert Mobilitäts-, Flexibilitäts- und Atemübungen, um den Bewegungsumfang der Gelenke zu verbessern, muskuläre Spannungen zu reduzieren und die Körperwahrnehmung zu fördern. Im Mittelpunkt stehen fließende Bewegungsabfolgen, gezielte Mobilisationsübungen sowie Atemtechniken, die die Bewegungsqualität im Alltag unterstützen können. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters – unabhängig von Fitnessniveau oder sportlicher Erfahrung – und eignet sich als ergänzendes Training zu Sport und Alltag.

Mitzubringen sind:

Hallensportschuhe mit hellen, abriebfreien, nicht färbenden Sohlen oder Anti-Rutsch-Socken und ein Handtuch.

Termine:

6 x montags,
14.09. – 02.11.26
11:15 – 12:15 Uhr

Ort:

vhs-Gebäude
Ulanenplatz 4
63452 Hanau

Kursgebühr:

50,00 Euro



Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die Volkshochschule Hanau:

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: fit@vhs-hanau.de

Handarbeiten

Kursleitung: Brigitte Hänel

In einer gemütlichen Runde kommen Anfänger/-innen und Fortgeschrittene zusammen, um sich gegenseitig bei ihren Strick- und Häkelprojekten zu unterstützen und voneinander zu lernen. Neben der Handarbeit kommt auch der Austausch untereinander nicht zu kurz.

Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen. Wolle und Nadeln bringen die Teilnehmenden selbst mit.

Termine:

14-tägig, fortlaufend
ab 07.07.26
14:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 110

Kursgebühr:

kostenlos

Töpfern

Kursleitung: Doris Glattacker

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.

Während der hessischen Schulferien findet der Kurs nicht statt.

Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt in zwei Schritten:

August/September - 7 Termine - 42,00 €

Oktober-Dezember - 9 Termine - 54,00 €

Termine:

16 x freitags,

14.08. – 18.12.26

14:30 – 16:30 Uhr

Kursgebühr:

96,00 Euro

Ort:

Karl-Rehbein-Schule

Töpferraum,

Im Schloßhof 2,

63452 Hanau

Kegeln

Kursleitung: Eva Ihringer

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:

20 x freitags,
07.08. – 18.12.26,
14:30 – 16:30 Uhr

Kursgebühr:

60,00 Euro

Ort:

Nachbarschaftshaus Lamboy /
Tümpelgarten
Am Tümpelgarten 21,
Hanau

Online-Sprachcafé **Seniorinnen und Senioren unterstützen** **junge Deutschlernende**



In unserem Online-Sprachcafé unterstützen ehrenamtliche Seniorinnen und Senioren junge Menschen mit Migrationserfahrung beim Deutschlernen. In kleinen Gruppen findet ein Austausch über aktuelle und kulturelle Themen statt.

Lernende können hier ihre Deutschkenntnisse anwenden und verbessern. Alle Teilnehmenden lernen voneinander und miteinander, wodurch ein wertvoller gegenseitiger kultureller Austausch entsteht.

Das Angebot freut sich stets über Zuwachs, sowohl bei neuen Ehrenamtlichen als auch bei neuen Deutschlernenden.

Termine:
wöchentlich donnerstags,
18:00 – 19:00 Uhr

Ort:
Online via Zoom

Kursgebühr:
kostenlos

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 fremdsprachigen 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).

Termine:

wöchentlich montags,
ab 03.08.26
17:00 – 18:30 Uhr

Kursgebühr:

kostenlos

Ort:

Nachbarschaftshaus Lamboy /
Tümpelgarten
Am Tümpelgarten 21,
63452 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:

11 x montags,
10.08. – 14.12.26
13:00 – 14:30 Uhr

Ort:

Online via Zoom

Kursgebühr:

49,50 Euro

Italienisch Literaturtreff für Fortgeschrittene

Kursleitung: Klaus Kumlehn

In diesem Kurs werden 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:

18 x montags,
03.08. – 14.12.26,
10:00 – 11:30 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 110

Kursgebühr:

kostenlos

Italienisch A2.1 – 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.

Termine:

12 x donnerstags,
22.10.26 – 28.01.27
10:00 – 11:30 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 110

Kursgebühr:

139,00 Euro



Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die Volkshochschule Hanau:

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: fit@vhs-hanau.de

KURSLEITUNGEN GESUCHT



Sie haben Freude daran, Wissen zu vermitteln und möchten Menschen zusammenbringen? Dann bringen Sie sich ehrenamtlich als **Kursleiterin oder Kursleiter** ein!

Welche Kurse sind gefragt?

- Digitale Bildung (PC, Smartphone, Tablets, Software, ...)
- Bewegungs- und Entspannungsangebote
- Kreative Kurse (Handarbeit, Kunst, ...)
- Angebote, die das Miteinander fördern
- ... und vieles mehr

Was bieten wir?

- Große Gestaltungsfreiheit – die Kursthemen wählen Sie selbst!
- Unterstützung bei Organisation & Bewerbung
- Eine Aufwandsentschädigung
- Dankbare Teilnehmerinnen und Teilnehmer & eine tolle Gemeinschaft

Für wen ist das geeignet?

Für alle, die Spaß daran haben, sich für andere zu engagieren, gerne organisieren und ihr Wissen mit anderen teilen möchten.

Jetzt mitmachen!

Interessiert? Dann melden Sie sich bei uns – wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch!

KONTAKT

E-Mail: seniorenbuero@hanau.de

Tel.: 06181/2950-2211

Vorträge, Workshops & Co.



„Letzte Hilfe“-Kurse



Sterben ist ein natürlicher Teil des Lebens, wird in unserer Gesellschaft aber oft tabuisiert. Viele wünschen sich, in vertrauter Umgebung und ohne Angst zu sterben. Angehörige und Freunde wissen oft nicht, wie sie Sterbende würdevoll begleiten können. Die „Letzte Hilfe“-Kurse setzen hier an: Sie nehmen die Angst vor dem Sterben, vermitteln Wissen und zeigen Strukturen auf. Die kostenlosen Kurse fördern Mitmenschlichkeit und Unterstützung in der letzten Lebensphase – ohne Hürden oder Fachwissen. Die behandelten Themen sind:

- Normalität des Sterbens als Teil des Lebens
- Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten
- Leiden und Linderung
- Abschied nehmen

Termine:

So, 19.07.26, 10:00 – 14:00 Uhr, Ev. Gemeindehaus Mittelbuchen

So, 13.09.26, 10:00 – 14:00 Uhr, Neustädter Rathaus

So, 18.10.26, 10:00 – 14:00 Uhr, Willi-Rehbein-Halle, Klein-Auheim



Die Anmeldung für diesen Kurs läuft direkt über
die Palliative Care Team Hanau GmbH:
Tel. 06181 1895234

Schützen Sie Ihr Heim vor Einbrechern

Leitung: Kriminalhauptkommissarin Silvia Traber

In diesem Vortrag werden allgemeine Hinweise zur Einbruchsvermeidung gegeben und die wichtigsten Möglichkeiten zur kostengünstigen Nachrüstung von Fenstern und Türen vorgestellt. Kostenlose Broschüren, die an dem Abend an die Zuhörer verteilt werden, runden das Beratungsangebot ab.

Herzlich eingeladen sind hierzu alle Haus-/Wohnungsbesitzer oder Mieter von Häusern oder Wohnungen, die daran Interesse haben, dass in ihre eigenen vier Wände keine „ungebetenen Gäste“ eindringen.

Termin:

Dienstag, 20.10.26
10:00 – 12:00 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 110

Kursgebühr:

kostenlos

Enkeltrick, Kaffeefahrt & Co.

Leitung: William Planz (Sicherheitsberater für Senioren)

Seit Jahren werden vor allem ältere Mitbürger/-innen von Tätern gezielt für Betrugs- und Diebstahlsdelikte ausgewählt und um ihr Hab und Gut gebracht. Beispielhaft seien hier der Enkeltrick, Kaffeefahrten oder der falsche Polizeibeamte genannt, die je nach Geschick des Täters zu sehr hohen Schadenssummen führen können.

In diesem kurzweiligen Vortrag werden die häufigsten Tatbegehungsmethoden erläutert und die sinnvollsten Vermeidungsstrategien benannt.

Der Vortrag richtet sich sowohl an potenzielle Opfer als auch deren Angehörige.

Termin:

Dienstag, 03.11.26
10:00 – 12:00 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 110

Kursgebühr:

kostenlos

Sicher ans Ziel:

Verkehrssicherheit für Seniorinnen und Senioren

Kursleitung: Alejandro Melus (ADAC Hessen-Thüringen e. V.)

Mobilität bedeutet Lebensqualität und ist die Grundlage für eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Mit zunehmendem Alter verändern sich körperliche Fähigkeiten und Wahrnehmung – diese können die eigene Mobilität beeinflussen, müssen sie aber nicht einschränken.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie als Verkehrsteilnehmer im PKW, auf dem Pedelec/E-Bike oder Fahrrad sicher unterwegs bleiben. Der Vortrag gibt praktische Tipps und bietet Raum für Fragen und Austausch.

Termin:

Dienstag, 27.10.26
10:00 – 12:00 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 110

Kursgebühr:

kostenlos

Mit dem Rollator in den Bus

Sicher einsteigen und mitfahren für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kostenfreies Training

In dieser Schulung lernen die Teilnehmenden, was es beim Einstieg in den Bus, während der Fahrt und beim Ausstieg zu beachten gibt, um sicher ans Ziel zu kommen.

Die Schulung wird von erfahrenen Mitarbeitenden der Hanauer Straßenbahn GmbH (HSB) durchgeführt und vom Hanauer Seniorenbeirat begleitet.

In Kooperation mit:



**SENIORENBEIRAT
HANAU**

Termin:

Donnerstag, 17.09.26

10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt:

Bushaltestelle „Hanauer
Straßenbahn“ (Daimlerstr. 5),
ab Freiheitsplatz mit der
Linie 1 Richtung
Hauptbahnhof

IN BEWEGUNG BLEIBEN! Damit das Alter Zukunft hat**Referent: Dr. Oliver Haarmann (Casana geriatrische Reha)**

In diesem Vortrag geht es um die Bedeutung von körperlicher Aktivität für ein gesundes Älterwerden. Er richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die ihre Mobilität erhalten oder wiedergewinnen möchten. Dabei geht der Referent fundiert auf die zentralen Fragen ein: Warum ist Sport gerade in der späten Lebensphase so essenziell? Welche konkreten Auswirkungen hat Bewegung auf das Zusammenspiel von Körper und Geist? Und vor allem: Welche Form der Aktivität ist im Alltag wirklich effektiv? Besonderes Augenmerk liegt auch auf der Bewegung bei vorhandenen körperlichen Einschränkungen. Der Vortrag zeigt auf, dass Bewegung kein „Alles-oder-Nichts“-Denken erfordert, sondern ganz individuell an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden kann, um dennoch einen spürbaren Effekt bewirken zu können.

Termin:

Donnerstag, 10.09.26
14:00 – 15:30 Uhr

Ort:

Hanauer Seniorenbüro,
1. OG, Raum 110

Gebühr:

kostenlos

TOURENLEITUNGEN GESUCHT!



Das Seniorenbüro der Stadt Hanau sucht engagierte Bürgerinnen und Bürger, die Freude daran haben, Tagesfahrten für Seniorinnen und Senioren zu planen und zu begleiten.

Ob bekannte Ausflugsziele oder neue Entdeckungen – wer gerne in Gemeinschaft unterwegs ist und eigene Ideen einbringen möchte, ist hier genau richtig. Die Tourenleitungen organisieren abwechslungsreiche Tagesfahrten oder Ausflüge und begleiten die Gruppe vor Ort. Die Anreise kann flexibel mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder bequem per Reisebus erfolgen – die Busorganisation übernimmt das Seniorenbüro.

Was bieten wir?

- Große Gestaltungsfreiheit – die Tourenziele wählen Sie selbst!
- Flexible Termin- und Einsatzplanung
- Unterstützung bei Organisation & Bewerbung
- Eine Aufwandsentschädigung
- Dankbare Teilnehmerinnen und Teilnehmer & eine tolle Gemeinschaft

Für wen ist das geeignet?

Für alle, die Spaß daran haben, aktiv zu sein, gerne organisieren und ihre Begeisterung mit anderen teilen möchten.

Jetzt mitmachen!

Interessiert? Dann melden Sie sich bei uns – wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch!

KONTAKT

E-Mail: seniorenbuero@hanau.de
Tel.: 06181/2950-2211

Touren



Unsere Touren sind Angebote ehrenamtlicher Tourenleitungen im Namen des Hanauer Seniorenbüros für ältere Menschen.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN



Anmeldung im Hanauer Seniorenbüro:



06181 2950 2211



seniorenbuero@hanau.de



Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen (Touren) 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 per E-Mail an 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 für Material, die Nutzung des ÖPNV, Eintritte für Museen o. Ä. und eine eventuelle Einkehr sind von einer Ermäßigung ausgeschlossen.

Kosten

Die Kosten für ÖPNV und / oder Einkehr sind, sofern nicht anders angegeben, nicht im Preis enthalten und werden vor Ort bar 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.

Hinweise für Wanderungen und Fahrradtouren

Bei unseren Wanderungen sind festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung Pflicht. Wir bitten Sie, ausreichend Getränke und Verpflegung für unterwegs einzupacken.

Bei unseren Fahrradtouren empfehlen wir aus Sicherheitsgründen dringend das Tragen eines Helms. Gilt bei einer Tour Helmpflicht, so ist es unseren Tourenleitungen vorbehalten, Teilnehmende von einer Tour auszuschließen, wenn diese keinen Helm tragen. Bitte beachten Sie auch, dass sich das Tempo bei Fahrradfahrten in der Gruppe nach den langsamsten Teilnehmenden richtet.

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 einsehbar.

TOURENPROGRAMM

Terminübersicht	58
Museumsbesuche	60
Radtouren	61
Spaziergänge & Wanderungen	65
Tagesfahrten	73
BlickWechsel: Hanau entdecken 60+	75

Terminübersicht der Touren I

- 16.07.2026** Hinter den Kulissen des Heinrich-Fischer-Bads (Reihe BlickWechsel, S. 76)
- 04.08.2026** Sommerliche Eiscremetour (gemütliche Radtour, S. 61)
- 26.08.2026** Hanauer „Grüner Ring“-Tour (gemütliche Radtour, S. 62)
- 27.08.2026** Von Wilhelmsbad nach Wachenbuchen auf einem Römerweg (Wanderung, S. 65)
- 04.09.2026** Zum „Ballett der Bewegung“ (Aussichtsturm) auf dem Wingertsberg in Dietzenbach (Radtour, S. 63)
- 10.09.2026** Wo der Apfelwein zu Hause ist (Radtour, S. 64)
- 17.09.2026** Rund um den Glauberg (Wanderung, S. 66)
- 18.09.2026** Zum Wein auf Frankens Urgestein nach Alzenau (Wanderung, S. 67)
- 22.09.2026** Wasser erleben: Führung im Wasserwerk Leipziger Straße (Reihe BlickWechsel, S. 77)
- 23.09.2026** „Lost Place“ Fliegerhorst Langendiebach (Wanderung, S. 68)
- 25.09.2026** Zu Streuobstwiesen und Apfelwein im Kahlgrund (Wanderung, S. 69)

Terminübersicht der Touren II

- 29.09.2026** Entdecken, was im Hafen steckt – barrierearme Führung durch den Hanauer Hafen (Reihe BlickWechsel, S. 78)
- 06.10.2026** Rundgang durch den Pioneer Park (barrierearmer Spaziergang, S. 70)
- 14.10.2026** Von Butterstadt über die Hohe Straße zum Heimatmuseum Mittelbuchen (Wanderung mit Museumsbesuch, S. 71)
- 21.10.2026** Auf Spessartspuren zu Hanaus höchstem Baum (barrierearme Wanderung, S. 72)
- 22.10.2026** Von der Druckmaschine zur Schlagzeile: Ein Blick hinter die Kulissen des Hanauer Anzeigers (Reihe BlickWechsel, S. 79)
- 01.12.2026** Elvis, Glühwein, Rock 'n' Roll – ein rockiger Besuch im weihnachtlichen Bad Nauheim (Tagesfahrt, S. 73)
- diverse Museumsbesuche



Informationen zu allen Touren erhalten Sie auch online unter www.senioren-hanau.de.



Museumsbesuche 2026

... mit Jürgen und Lilli Christmann

Auch im 2. Halbjahr 2026 ist geplant, dass eine Gruppe kulturinteressierter Seniorinnen und Senioren in der Regel mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu interessanten Ausstellungen, meist in Frankfurter Museen oder in der Nähe fährt, wo unter fachkundiger Leitung jeweils Führungen stattfinden. Die Termine werden zeitnah über verschiedene Kanäle bekanntgegeben, u. a. über Pressemitteilungen und die Website des Hanauer Seniorenbüros.



Hanauer Seniorinnen und Senioren besuchten 2026 mehrfach das Städel Museum in Frankfurt.

Bild: Seniorenbüro Hanau

Termine & Kosten:

Termine und Kosten richten sich nach den jeweiligen Ausstellungen.

Treffpunkt:

in der Regel am Hanauer Hauptbahnhof, Eingangshalle

Sommerliche Eiscremetour (Giro dei gelati)

... mit Michele Iacobone und Peter Kneffel

Gemütlicher Radspaziergang am Main entlang, um stressfrei und genussvoll zwei „mythische“ Eiscremeparadiese der Region zu erreichen. In geselliger Runde besteht dort die Möglichkeit, die Eiskunst in Form von Speiseeis zu testen oder bei einer Tasse Kaffee zu verweilen. Die Strecke führt nach Steinheim, über den Mainradweg weiter nach Hainburg, auf dem Rückweg über die Limesbrücke nach Großauheim, über Klein-Auheim und schließlich zurück zur Wallonisch-Niederländischen Kirche.

Hinweis:

Gemütliche Radtour mit leichter Strecke. Im Fokus steht das gemeinsame Erleben und Genießen. Bitte ausreichend Wasser zum Trinken mitnehmen.



Auf dieser Tour gilt Helmpflicht!

Termin:

Dienstag, 04.08.26
14:00 – ca. 18:00 Uhr

Treffpunkt:

Philipp Ludwig-Denkmal
Französische Allee (südlicher
Kirchplatz), 63450 Hanau

Strecke:

ca. 30 km

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Hanauer „Grüner Ring“-Tour

... mit Michele Iacobone und Beate Schünemann

Gemütlicher Radspaziergang durch die frischen Hanauer Bulauwälder mit Besuch einer Eisdiele und möglicher Einkehr im Licht- und Luftbad Hanau oder beim Kaninchenzüchterverein in Hanau-Lamboy. Die Strecke führt entlang der Kinzig durch die Bulau, vorbei am Forstamt Hanau-Wolfgang nach Rodenbach-Niederrodenbach, weiter nach Erlensee-Rückingen und anschließend über Hanau-Lamboy zurück zur Wallonisch-Niederländischen Kirche.

Hinweis:

Gemütliche Radtour mit leichter Strecke. Im Fokus steht das gemeinsame Erleben und Genießen. Bitte ausreichend Wasser zum Trinken mitnehmen.



Auf dieser Tour gilt Helmpflicht!

Termin:

Mittwoch, 26.08.26
14:00 – ca. 18:00 Uhr

Treffpunkt:

Philipp Ludwig-Denkmal
Französische Allee (südlicher
Kirchplatz), 63450 Hanau

Strecke:

ca. 30 km

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Zum „Ballett der Bewegung“ (Aussichtsturm) auf dem Wingertsberg in Dietzenbach

... mit Wolfgang Schröder und Wolfgang Borgman

Von Hula-Hoop-Reifen inspiriert schuf Architekt Prof. Wolfgang Rang 2001 einen einzigartigen Aussichtsturm. Der 33-Meter-Riese steht auf dem Wingertsberg, einem Naherholungsgebiet mit idyllischen und ökologisch wertvollen Obstwiesen, Obstgärten und Weinbauflächen. Die Tour führt vom Schloss Philippsruhe aus über Dietesheim, Obertshausen und Heusenstamm (Hofgut Patershausen) nach Dietzenbach. Dort geht es nach Möglichkeit zum Geschichtspfad und zur Keltenprozession auf der Bulau. Ein Mittagessen erfolgt im Ristorante Panorama (mediterrane Küche) direkt auf dem Wingertsberg. Der Rückweg führt über Jügesheim nach Seligenstadt (Eisessen) und von dort den Main entlang zurück nach Hanau.

Hinweis:

Tour mit leichten Steigungen und steilem Anstieg zum Wingertsberg. Die Teilnahme mit E-Bike wird empfohlen.

Termin:

Freitag, 04.09.26
08:30 – ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt:

Goldenes Tor,
Schloss Philippsruhe

Strecke:

ca. 70 km

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Wo der Apfelwein zu Hause ist

... mit Michael Elsaß und Ursula Vogt-Elsaß

Die Route führt vom Parkplatz in Wilhelmsbad über Wachenbuchen auf die Hohe Straße, von dort bis Bergen-Enkheim, weiter zum Lohrberg und dem MainÄppelHaus. Dort besteht die Möglichkeit einzukehren, sich über Apfelanbau und Streuobstwiesen zu informieren und im Hofladen einzukaufen. Der Rückweg folgt zunächst wieder der Hohen Straße, dann über Bischofsheim und Hochstadt zurück nach Wilhelmsbad.

Hinweis:

Die Tour enthält teilweise kräftige Steigungen, eine Teilnahme mit E-Bike wird empfohlen.



Auf dieser Tour gilt Helmpflicht!

Termin:

Donnerstag, 10.09.26
13:00 – ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz Wilhelmsbad
(gegenüber dem Bahnhof)

Strecke:

ca. 30 km

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Von Wilhelmsbad nach Wachenbuchen auf einem Römerweg

... mit Michael Elsaß und Ursula Vogt-Elsaß

Die Wanderung beginnt am Parkplatz gegenüber dem Bahnhof Wilhelmsbad. Vorbei an den historischen Kuranlagen geht es auf dem Radweg nach Mittelbuchen in Richtung Wachenbuchen. Jetzt wandelt man auf dem Simmetsweg schnurgeradeaus, ein Zeichen dafür, dass hier eine Römerstraße bestand. Vorbei an der Simmetseiche und an einem römischen Brandgrab aus dem 2. nachchristlichen Jahrhundert erreicht man bald Wachenbuchen. Ziel ist der Hofladen Steup, wo bei Kaffee und Kuchen gerastet wird. Zurück geht es vorbei am Sportplatz und den Resten des ehemaligen Steinbruchs Kaiser in Wilhelmsbad, wo bis zur Schließung 1994 Basalt abgebaut wurde. Über die weitere Nutzung des mittlerweile mit Wasser gefüllten Steinbruchs gab es schon viele Ideen.

Hinweis:

Mittelschwere Wanderung ohne größere Steigungen. Festes Schuhwerk, Trittsicherheit und Kondition erforderlich.

Termin:

Donnerstag, 27.08.26
14:00 – ca. 18:00 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz Wilhelmsbad
(gegenüber dem Bahnhof)

Strecke:

ca. 10 km

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Rund um den Glauberg

... mit Renate Klett-Bröning und Lilli Christmann

Die Bahn bringt die Teilnehmenden mit Umstieg in Nidderau nach Glauberg. Von dort führt der Panoramaweg zwischen Wetterau und Vogelsberg durch hügeliges Gelände, Weiden und Wälder hinauf zur Keltenwelt. Zur Stärkung wird sich aus dem Rucksack verpflegt. Bei der Rast am Nachmittag in der Cafeteria des Museums werden Kaffee, Kuchen sowie andere Getränke und Kleinigkeiten angeboten. Danach geht es nur noch bergab zum Bahnhof und wieder zurück nach Hanau.

Hinweis:

Die Tour ist nicht barrierefrei. Festes Schuhwerk, Trittsicherheit und Kondition werden vorausgesetzt. Bitte Rucksackverpflegung mitnehmen.

Termin:

Donnerstag, 17.09.26
08:45 – ca. 18:00 Uhr

Treffpunkt:

Hanau Nordbahnhof

Strecke:

ca. 12 km, einzelne steile
Anstiege

Teilnahmegebühr:

kostenlos, zzgl. ÖPNV-Fahrtkosten
(Zahlung vor Ort)

Zu Wein auf Frankens Urgestein nach Alzenau

... mit Manfred Frühwacht und Joachim Haas-Feldmann

Nach gemeinsamer Anreise beginnt die Wanderung am Bahnhof in Michelbach. Von dort verläuft die Strecke über einen anspruchsvollen, aber gut begehbaren Weg zum Hahnenkamm. Oben angekommen kann die herrliche Aussicht vom Ludwigsturm über das Rhein-Main-Gebiet genossen werden. Auf dem Hahnenkamm erfolgt eine erste Einkehr (alternativ Rucksackverpflegung). Weiter geht es durch Wälder und Weinberge in den Weinort Hörstein. Dort erfolgt ein Besuch in einer Weinkellerei mit Vinothek sowie eine längere Einkehr. Mit dem City-Bus geht es dann nach Alzenau und weiter mit der „Bembel“ zurück nach Hanau.

Hinweis:

Festes Schuhwerk und gute Grundkondition erforderlich, bei Bedarf ausreichend Rucksackverpflegung mitnehmen. Wege sind gut begehbar, beinhalten aber steilere An- und Abstiege (längere, gut markierte Serpentinewege als Alternative vorhanden).

Termin:

Freitag, 18.09.26
08:30 – ca. 18:00 Uhr

Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,
Eingangshalle

Strecke:

ca. 12 – 14 km

Teilnahmegebühr:

kostenlos, zzgl. ÖPNV-Kosten
(Zahlung vor Ort)

„Lost Place“ Fliegerhorst Langendiebach

... mit Hans-Albert Link und Joachim Haas-Feldmann

Diese Wanderung führt von Bruchköbel nach Rückingen und verbindet Natur mit spannender Regionalgeschichte. Nach der Busfahrt (Haltestelle Bruchköbel-Kirleweg) geht es durch den Wald zum ehemaligen Flugplatz Langendiebach („Fliegerhorst“). Dort können alte Gleise, ehemalige Munitionsbunker, ein Wachturm, Kasernenruinen, ein Kontrollturm, ein Hangar für Flugzeuge und das ehemalige Leuchtfeuer bestaunt und teilweise begangen werden. Mittags lassen sich mit etwas Glück Störche auf den Wiesen beobachten. Die Informationen zur Geschichte des Flugplatzes, die während der Tour gegeben werden, basieren auf dem Buch „Deckname Briefwaage“ von Jens Arndt. Nach einer Einkehr in der Pizzeria Europa Express in Rückingen erfolgt die Rückfahrt per ÖPNV.

Hinweis:

Die Tour ist nicht barrierefrei. Festes Schuhwerk und Trittsicherheit sind erforderlich, bei Bedarf Rucksackverpflegung mitnehmen.

Termin:

Mittwoch, 23.09.26
10:00 – ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt:

ZOB Freiheitsplatz (Bussteig A)

Strecke:

ca. 8 km

Teilnahmegebühr:

kostenlos, zzgl. ÖPNV-Kosten
(Zahlung vor Ort)

Zu Streuobstwiesen und Apfelwein im Kahlgrund

... mit Manfred Frühwacht und Joachim Haas-Feldmann

Zunächst geht es mit der Kahlgrundbahn, im Volksmund „Bembel“ genannt, nach Blankenbach. Von dort führt der Weg über Sommerkahl und Vormwald über einen markierten Streuobst-Weg nach Schöllkrippen. Hier besteht die Gelegenheit zu einer ersten Einkehr (alternativ Rucksackverpflegung). Nach dieser Mittagsrast erfolgt in Kleinkahl ein Besuch einer der letzten Apfelwein-Keltereien im oberen Kahlgrund. Dann führt die Strecke über einen Höhenweg zum Bahnhof Schöllkrippen. Die Rückfahrt nach Hanau erfolgt von dort aus mit der „Bembel“.

Hinweis:

Festes Schuhwerk, Trittsicherheit und gute Grundkondition erforderlich, bei Bedarf Rucksackverpflegung mitnehmen. Wege sind gut begehbar, beinhalten aber steilere An- und Abstiege (längere, gut markierte Serpentinewege als Alternative vorhanden).

Termin:

Freitag, 25.09.26
08:30 – ca. 18:00 Uhr

Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,
Eingangshalle

Strecke:

ca. 13 – 15 km

Teilnahmegebühr:

kostenlos, zzgl. ÖPNV-Kosten
(Zahlung vor Ort)



Barrierearmer Rundgang durch den Pioneer Park

... mit Cora Ditzel

Im Pioneer Park lässt sich erleben, wie eine 15-Minuten-Stadt aussehen kann. Der ehemalige Armeestützpunkt wurde zu einem modernen Wohnquartier für Menschen aller Altersgruppen umgestaltet und verbindet Wohnen, Freizeit und Nahversorgung auf engem Raum. Der Rundgang führt durch den gesamten Pioneer Park, vorbei an zahlreiche Gebäuden. Zudem wird das Militärdokumentations- und Archivmuseum besucht. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit, die Tour bei Kaffee und Kuchen im Pioneer's Café ausklingen zu lassen.

Hinweis:

Leichter, barrierearmer Spaziergang. Bitte ausreichend Trinken mitnehmen!

Termin:

Dienstag, 06.10.26
13:00 – ca. 16:00 Uhr

Treffpunkt:

Maria-Montessori-Allee 2,
63457 Hanau

Strecke:

ca. 3 km

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Von Butterstadt über die Hohe Straße zum Heimatmuseum Mittelbuchen

... mit Joachim Haas-Feldmann und Manfred Frühwacht

Die Wanderung mit Museumsbesuch beginnt in Butterstadt (Anfahrt mit ÖPNV). Der Ort zählt mit zu den ältesten Siedlungen im Hanauer Raum und wurde vom katholischen Antoniter-Orden geprägt. Die Grafen von Hanau gründeten im benachbarten Roßdorf 1190 die erste Niederlassung des aus Frankreich stammenden Ordens in Deutschland. An der Hohen Straße gelegen, ist im weiteren Tourenverlauf das Naturdenkmal Wartbaum am Rand von Windecken zu bestaunen. Die Anhöhe spielte bei verschiedenen Kriegen eine wichtige strategische Rolle. Das gilt auch für die ehemalige Bundeswehr-Kaserne am Rand von Kilianstädten. Von dort aus führt der Weg zum Obertor in Mittelbuchen mit seinem Heimatmuseum.

Hinweis:

Aufgrund der Streckenlänge ist eine gute Grundkondition erforderlich. Der Besuch des Heimatmuseums ist für die Gruppe kostenlos, Spenden sind willkommen. Eine Einkehr ist vorgesehen.

Termin:

Mittwoch, 14.10.26
09:45 – ca. 16:00 Uhr

Strecke:

ca. 10 km, überwiegend leicht
begehbare Wege

Treffpunkt:

ZOB Freiheitsplatz, Bussteig A2

Teilnahmegebühr:

kostenlos, zzgl. ÖPNV-Kosten
(Zahlung vor Ort)



Auf Spessartspuren zu Hanaus höchstem Baum

... mit Michael Elsaß und Ursula Vogt-Elsaß

Im Naturpark Hessischer Spessart sollen künftig mehrere barrierefreie und barrierearme Wanderungen ausgewiesen werden. Die erste dieser Wanderungen konnte im vergangenen Herbst vorgestellt werden. Der asphaltierte Weg führt durch einen herrlichen Mischwald und weist keine Steigungen auf. Nach etwa der Hälfte des Weges wird das Forstamt Hanau-Wolfgang erreicht, wo es die Möglichkeit zum Einkauf im Waldladen gibt. Angeboten wird Wild aus heimischen Wäldern. Wildbratwurst, Wildsalami und vieles mehr. Nach einer kleinen Pause geht es zurück zum Startpunkt.

Hinweis:

Die Route ist komplett asphaltiert und ohne Steigungen. Menschen mit Gehbehinderung (Rollstuhl, Rollator) können die Strecke bei entsprechender körperlicher Konstitution bewältigen.

Termin:

Mittwoch, 21.10.26
14:00 – ca. 16:00 Uhr

Treffpunkt:


Parkplatz am „Waldstadion“ in
Niederrodenbach

Strecke:

ca. 3,5 km

Teilnahmegebühr:

kostenlos



Anmeldung
bis 16.11.
erforderlich

Elvis, Glühwein, Rock 'n' Roll – ein rockiger Besuch im weihnachtlichen Bad Nauheim

... mit Cora Ditzel und Sabrina Lignelli

Erleben Sie einen ganz besonderen Besuch in die Stadt, die Elvis Presley während seiner Armeezeit sein Zuhause nannte. Der Tag beginnt mit einer gemütlichen Anreise im Zug nach Bad Nauheim. Nach der Ankunft stärken sich die Teilnehmenden bei einem gemeinsamen Mittagessen in einem lokalen Restaurant, bevor es auf eine spannende, 1,5-stündige Führung geht: die „Tour Elvis – der King in Bad Nauheim“. Hier erfährt man, wo Elvis lebte, welche Orte er prägte und wie die Stadt bis heute von seinem Charme zehrt. Im Anschluss bleibt Zeit, Bad Nauheim in weihnachtlicher Atmosphäre auf eigene Faust zu erkunden. Zum Abschluss des Tages besteht die Möglichkeit, gemeinsam einen Glühwein zu trinken.

Hinweis:

Die Tour ist nicht barrierefrei und findet überwiegend im Freien statt. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen.

Termin:

Dienstag, 01.12.26
10:45 – ca. 20:00 Uhr

Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,
Eingangshalle

Teilnahmegebühr:

10,00 Euro (auf Rechnung), Preis beinhaltet Kosten für die Führung, zzgl. ÖPNV-Kosten (Zahlung vor Ort)

Stadtlauf



**18. Sept. 2026
17:00 Uhr
6 km
Marktplatz
Hanau**

**STÄRKE ZEIGEN
GEMEINSAM GEGEN
GEWALT AN FRAUEN**



BLICK WECHSEL

Hanau entdecken 60 +



Entdecken Sie Hanau von einer ganz neuen Seite! Unsere Veranstaltungsreihe „BlickWechsel“ lädt Seniorinnen und Senioren herzlich dazu ein, einen Blick hinter die Kulissen spannender Einrichtungen, Unternehmen, Vereine und Orte in Hanau zu werfen. Ob Bäder, Friedhof, Familienbetrieb, Stadtteil oder Hafen – exklusive Führungen in Unternehmen, Vereinen und Einrichtungen oder mit bekannten Hanauerinnen und Hanauern ermöglichen Ihnen neue Einblicke, Begegnungen und Geschichten in Ihrer Stadt.

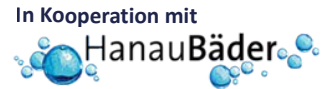
Was erwartet Sie?

- Exklusive Führungen in kleinen Gruppen
- Persönliche Begegnungen mit Menschen vor Ort
- Raum für Fragen, Austausch und Aha-Momente



BlickWechsel verbindet Neugier, Gemeinschaft und aktives Stadtleben – für alle, die gern genauer hinschauen.

Hinter den Kulissen des Heinrich-Fischer-Bads



Was passiert eigentlich in einem Schwimmbad, wenn gerade niemand im Wasser ist?

Diese besondere Führung ermöglicht exklusive Einblicke hinter die Kulissen des Heinrich-Fischer-Bads. Zum Zeitpunkt der Besichtigung befindet sich das Hauptschwimmbekken des Hallenbads in Revision und ist vollständig entleert – eine seltene Gelegenheit, das Bad aus einer ganz neuen Perspektive kennenzulernen. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die technische Infrastruktur und besuchen den Technikraum, in dem die Wasseraufbereitung und -steuerung erfolgt. Darüber hinaus gibt es Informationen zu und Ausblicke auf den neu sanierten Außenbereich des Bads. Eine langjährige Schwimmmeisterin begleitet die Führung mit persönlichen Anekdoten aus ihrem Beruf und schlägt dabei eine lebendige Brücke zwischen der Geschichte des Bads und seiner heutigen Nutzung.

Hinweis:

Die Tour ist nicht barrierefrei. Festes Schuhwerk ist Pflicht.

Termin:

Donnerstag, 16.07.26
16:00 – ca. 17:30 Uhr

Treffpunkt:

Eingang Heinrich-Fischer-Bad
Eugen-Kaiser-Straße 19
63450 Hanau

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Wasser erleben: Führung im Wasserwerk Leipziger Straße

In Kooperation mit
stadtwerke 
hanau

Woher kommt eigentlich unser Trinkwasser – und was passiert, bevor es bei uns aus dem Hahn fließt?

Diese etwa einstündige Führung im Wasserwerk II in der Leipziger Straße bietet spannende Einblicke in die Gewinnung und Aufbereitung des Hanauer Trinkwassers. Die Veranstaltung vermittelt anschaulich und verständlich Wissenswertes rund um das Thema Wasser: von der Herkunft über die technischen Schritte der Aufbereitung bis hin zu interessanten Fakten für den Alltag. Neben der Besichtigung des Wasserwerks wird auch die angrenzende Wimmelwiese erkundet, die als naturnaher Lern- und Erlebnisort zusätzliche Perspektiven auf die Bedeutung von Wasser und Umwelt eröffnet.

Hinweis

Festes Schuhwerk und robuste Kleidung sind Pflicht. Die Tour ist nicht barrierefrei, vor Ort gibt es keine Sitzmöglichkeiten.

Termin:

Dienstag, 22.09.26
16:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt:

Vor dem Wasserwerk II
Leipziger Straße 79
63450 Hanau

Teilnahmegebühr:

kostenlos



Entdecken, was im Hafen steckt – barrierearme Führung durch den Hanauer Hafen

Bei dieser spannenden Führung erhalten Sie interessante Einblicke in den Hanauer Hafen. Bei einem kurzen Rundgang direkt am Hafenbecken können Sie hautnah erleben, wie der Hafenbetrieb heute aussieht – vom Umschlag von Massengut bis zur Logistik. Fachkundig begleitet erfahren Sie nebenbei auch Spannendes zur Geschichte des Hanauer Hafens und seiner Bedeutung für die Stadt. Zeit zur Beantwortung von Fragen besteht genug, sodass die Führung eine informative und zugleich angenehme Gelegenheit bietet, Neues zu entdecken.

Hinweis

Die Führung ist barrierearm. Da die Führung auf dem Hafengelände im Freien stattfindet, sind festes Schuhwerk und wetterbedingte Kleidung Pflicht.

In Kooperation mit



Termin:

Dienstag, 29.09.26
15:00 – 16:30 Uhr

Treffpunkt:

Vor dem Verwaltungsgebäude der
Hanau Hafen GmbH
Saarstraße 12, 63450 Hanau

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Von der Druckmaschine zur Schlagzeile: Ein Blick hinter die Kulissen des Hanauer Anzeigers

Bei dieser zweistündigen Führung erleben Sie hautnah, wie aus einer Nachricht eine fertige Zeitung wird. Der Schwerpunkt liegt auf dem Besuch der modernen Druckerei in Offenbach, wo Sie den beeindruckenden Weg vom digitalen Layout bis zum rasch rotierenden Druck erleben – inklusive des Moments, in dem die Zeitung frisch vom Band läuft. Ergänzend dazu gibt eine Redakteurin des Hanauer Anzeigers spannende Einblicke in ihre tägliche Arbeit: Wie entstehen Themen, wie wird entschieden, was auf die Titelseite kommt, und wie gelangt die Zeitung schließlich zu den Leserinnen und Lesern? Eine faszinierende Kombination aus Technik, Handwerk und Journalismus – direkt aus der Welt des Hanauer Anzeigers.

Hinweis

Die Tour ist nicht barrierefrei.

In Kooperation mit

Hanauer Anzeiger

Termin:

Donnerstag, 22.10.26
17:00 – 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Treffpunkt:

Pressehaus Bintz-Verlag
(vor dem Eingang)
Waldstraße 226
63071 Offenbach

Parkmöglichkeiten direkt am
Pressehaus verfügbar

Beratung & Miteinander



Mobile Wohnberatung Hanau

Die qualifizierten Ehrenamtlichen der Mobilen Wohnberatung Hanau unterstützen ältere Menschen und Menschen mit Behinderung, ihre Wohnumgebung barrierefrei und sicher zu gestalten. Ziel ist, die Anfragenden dabei zu unterstützen, möglichst lange selbstbestimmt zu Hause leben zu können.

In der offenen Sprechstunde haben Sie die Möglichkeit, sich **ohne vorherige Terminvereinbarung** mit Ihren Fragen und Ihrem Anliegen an die ehrenamtlichen Wohnberater / -innen zu wenden.

Die Wohnberater / -innen informieren und beraten zu den folgenden Themen:

- Wohnraumanpassung und barrierefreies Wohnen
- Erkennen und Vermeidung von Unfallgefahren im eigenen Zuhause
- Fördermöglichkeiten zu Umbaumaßnahmen
- Anlaufstellen zum Thema „Wohnen im Alter“

Sprechstunden:

14-tägig mittwochs:
10:00 – 12:00 Uhr

Kontakt:

Tel.: 06181 2950-2211
seniorenbuero@hanau.de

Ort

Haus am Steinheimer Tor
Steinheimer Straße 1, Raum 6
(barrierefrei)

Behindertenbeauftragte der Stadt Hanau

Die Behindertenbeauftragten der Stadt Hanau vertreten die Interessen von Menschen mit Behinderung und deren Angehörigen. Sie beraten zu Fragen rund um Teilhabe, Inklusion und Behindertenhilfe und arbeiten ehrenamtlich im Auftrag der Stadt Hanau.

Die ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten unterstützen unter anderem bei Themen wie:

- Schwerbehindertengrad
- Behinderten-Parkausweis
- Arbeit und Ausbildung für Menschen mit Beeinträchtigungen

Außerdem setzen sie sich für mehr Barrierefreiheit in Hanau ein und beraten die Stadt bei Bauprojekten, Verkehrsplanung sowie Veranstaltungen in Freizeit, Sport und Kultur.

Sprechstunden:

jeden 2. Donnerstag im Monat:
10:00 – 12:00 Uhr
jeden 4. Dienstag im Monat:
14:30 – 16:30 Uhr

Ort

Haus am Steinheimer Tor
Steinheimer Straße 1, Raum 7
(barrierefrei, Aufzug vorhanden)

Kontakt:

Tel.: 06181 2950-8758
behindertenbeauftragte@hanau.de

Nachbarschaftsinitiativen

Aus dem Projekt „N(M)achbarschaften u(U)nternehmen Zukunft“ sind seit dem Jahr 2007 inzwischen sechs Nachbarschaftsinitiativen entstanden.

In den einzelnen Stadtgebieten sind die Nachbarschaftsinitiativen / Nachbarschaftshilfen als Vereine organisiert und bieten eine attraktive Möglichkeit, sich in der Nachbarschaft zu vernetzen. Neben regelmäßigen kreativen, gesellschaftlichen oder kulinarischen Angeboten finden auch Aktionstage oder Vorträge in den Vereinsräumen statt. Ebenso bieten die Vereine Unterstützungsangebote vor Ort an.

Das Seniorenbüro unterstützt die Arbeit aktiv und steht als Ansprechpartner zur Verfügung.

Kontakt:

Hanauer Seniorenbüro

06181 2950-2211

seniorenbuero@hanau.de



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

Haggasse 1, 63457 Hanau

Tel. 06181 575 699 | www.aktiv-in-auheim.de

Die Klein-Auheimer Nachbarschaftsinitiative e. V.

Rathausstr. 16, 63456 Hanau

Tel. 06181 6752 888 | www.ni.klanaam.de

Die Steinheimer Nachbarschaftshilfe e. V.

Steinheimer Vorstadt 36, 63456 Hanau

Tel. 06181 6109 630 | www.die-steinheimer-nachbarschaftshilfe-ev.de

Nachbarschaftsinitiative Mittelbuchen e. V.

Sodener Str. 8, 63454 Hanau

Tel. 06181 18 98 362 | www.nabi-mibu.de

Nachbarschaftshilfe Kesselstadt e. V.

Philippsruher Allee 45, 63454 Hanau

Tel. 06181 919 7779 | www.nachbarschaftshilfe-kesselstadt.de

Südlichter e. V.

Gärtnerstr. 9a, 63450 Hanau

Tel. 0176 922 92 199 | www.suedlichter-ev.com

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 17:00 – 20:00 Uhr

3. Sa. im Monat 14:00 – 17:00 Uhr

im Haus am Steinheimer Tor

**Aktuelle
Termine hier!**



Freiwilligen- agentur





Über die Freiwilligenagentur

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.

Die Freiwilligenagentur vermittelt Menschen jeden Alters in verschiedenste Engagementbereiche – jedoch nicht an Privatpersonen –, verweist allerdings nach Möglichkeit an die entsprechenden Adressen. Vereine, Verbände und Organisationen werden von der Agentur beraten und unterstützt. Somit fördert die Freiwilligenagentur Hanau generell „freiwilliges Engagement“ in der Stadt.

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

Kontakt

Telefon: 06181 2950 2212

E-Mail: freiwilligenagentur@hanau.de

www.freiwilligenagentur-hanau.de

 [@freiwilligenagenturhanau](https://www.instagram.com/freiwilligenagenturhanau)

Telefonische Erreichbarkeit

Montag bis Donnerstag:

09:00 – 12:00 Uhr

20. Hanauer Freiwilligentage



3 Stadtteil-Spaziergänge | zahlreiche
Organisationen | direktes Kennenlernen
vor Ort | passendes Ehrenamt finden

Engagiergang
ins Ehrenamt



SEPTEMBER 2026

Scannen und mehr erfahren!



Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur-hanau.de.

Fortbildungsreihe Ehrenamt

Die **Fortbildungsreihe Ehrenamt** der Freiwilligenagentur Hanau bietet ein vielseitiges und kostenloses Qualifizierungsangebot für Engagierte, Initiativen und Vereine. Gefördert durch das **Hessische Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales**, richtet sich die Reihe an alle, die sich ehrenamtlich engagieren.

Ob Öffentlichkeitsarbeit, Vereinsmanagement, Freiwilligen- und Mitgliedergewinnung oder rechtliche Grundlagen – die praxisnahen Seminare, Workshops und Vorträge vermitteln fundiertes Wissen, das unmittelbar in der ehrenamtlichen Arbeit angewandt werden kann.

Mit der Fortbildungsreihe unterstützen wir ehrenamtlich Engagierte dabei, ihre Arbeit kompetent, sicher und zukunftsfähig zu gestalten.

Nicht das Passende dabei?

Wir entwickeln unser Programm stetig weiter und freuen uns über Ihre Wünsche und Ideen zur inhaltlichen Gestaltung der Fortbildungsreihe Ehrenamt. Schreiben Sie uns gerne an freiwilligenagentur@hanau.de!

Termine der Fortbildungsreihe Ehrenamt im 2. Halbjahr 2026

- **Social Media mit Plan, Teil III:** Workshop am 15.08.2026, 10:00 – 13:00 Uhr (Haus am Steinheimer Tor), Anmeldeschluss: 13.07.
- **Zeit- und Selbstmanagement:** Workshop am 05.09.2026, 10:00 – 16:00 Uhr (Haus am Steinheimer Tor), Anmeldeschluss: 03.08.
- **Canva – Das Grafikprogramm: Online-Seminar** am 01.10.2026, 18:00 – 21:00 Uhr, Anmeldeschluss: 31.08.
- **Haushalten und Buchführen:** Online-Seminar am 19.10.2026, 18:00 – 20:15 Uhr, Anmeldeschluss: 07.10.
- **Finanzen effizient verwalten:** Online-Seminar am 26.10. und 02.11.2026, jeweils 18:00 – 20:15 Uhr, Anmeldeschluss: 14.10.
- **Vielfalt im Ehrenamt:** Online-Seminar am 18.11.2026, 19:00 – 21:15 Uhr, Anmeldeschluss: 17.10.
- **Projektmanagement für Vereine:** Workshop am 28.11.2026, 10:00 – 15:15 Uhr, Anmeldeschluss: 26.10.
- **Was heißt schon alt? – Altersbilder neu sehen:** Workshop am 19.11.2026, 17:00 – 20:00 Uhr, Anmeldeschluss: 05.11.



Hier direkt
anmelden!

Ehrenamts-Speeddating

Einstieg ins Ehrenamt leicht gemacht

Für alle, die auf der Suche nach dem passenden Ehrenamt sind, bietet das Speeddating eine unkomplizierte und direkte Möglichkeit, in kurzer Zeit verschiedene Organisationen kennenzulernen und ein erfüllendes Ehrenamt zu finden. Hier ergeben sich Möglichkeiten, direkt mit unterschiedlichen Hanauer Organisationen ins Gespräch zu kommen. Ähnlich wie beim Partnerschafts-Speeddating haben Interessierte die Gelegenheit, unverbindlich in kurzen Einzelgesprächen verschiedene Organisationen kennenzulernen und sich über vielfältige Engagement-Möglichkeiten zu informieren. Unkompliziert. Direkt. Persönlich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Interessierte können einfach vorbeikommen und sich informieren.



Bild: Seniorenbüro Hanau



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

Termin:

Samstag, 07.11.2026

11:30 – ca. 13:00 Uhr

Ort:

Stadthof Hanau

Kontakt:

freiwilligenagentur@hanau.de | Tel.: 06181 2950-2212

Wir sagen DANKE. Mit der E-Card.

Ein Dankeschön für Ihr Engagement

Die Ehrenamts-Card (kurz: E-Card) ist ein Dankeschön für Menschen, die sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich engagieren. Die Karte bietet ihren Inhaberinnen und Inhabern hessenweit über 1.600 Vergünstigungen, zum Beispiel im Einzelhandel, in Sportvereinen, im Kino, in Museen, Freizeitparks und vielen anderen Orten.

Die E-Card erhalten Ehrenamtliche, die ...

- sich im Durchschnitt mehr als 5 Stunden / Woche engagieren,
- mindestens seit einem Jahr ehrenamtlich tätig sind und
- für ihre Tätigkeit keine Aufwandsentschädigung erhalten, die über die Erstattung von Auslagen (z. B. Fahrtkosten) hinausgeht.

Kennen Sie ein Unternehmen, das ehrenamtliches Engagement mit einer E-Card-Vergünstigung unterstützen möchte? Wir freuen uns über Hinweise!



Bild: Stadt Hanau

Nächste Antragsfrist: 30.10.2026



Die E-Card können engagierte Hanauerinnen und Hanauer direkt bei der Freiwilligenagentur Hanau beantragen. Das Antragsformular finden Sie auf der Website zum Download.

Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur-hanau.de.

KOMM IN DIE *LOBBY*

Anzeige

Es gibt Lobbys für alles – für Autos, für Waffen, für Zucker und sogar für Einhörner, wenn man nur tief genug gräbt. Aber was uns fehlt, ist eine Lobby für das, was uns alle verbindet: **die Demokratie.**

Wer schützt eigentlich die Grundwerte, wenn alle anderen schon ihre Interessen vertreten lassen? Zeit, dass auch die Demokratie eine starke Stimme bekommt. Damit beginnen wir in Hanau im Haus für Demokratie und Vielfalt.



DAS ERWARTET DICH IN DER LOBBY

Werde Teil unserer Lobby und lass uns gemeinsam einen Ort für Freiheit, Stadt und Gesellschaft aufbauen. Als Lobbyistin oder Lobbyist entscheidest Du selbst, wie Du dich einbringen möchtest:



Als passives Mitglied bleibst Du mit unserem Newsletter stets auf dem neuesten Stand, als aktives Mitglied gestaltest Du das zukünftige Haus für Demokratie und Vielfalt direkt mit. Gemeinsam konzipieren und realisieren wir Formate wie Ausstellungen, Konferenzen, Workshops oder Feste.



www.hdv-hanau.de



[@hdv_hanau](https://www.instagram.com/hdv_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:

Druck- und Pressehaus Naumann
GmbH & Co. KG

Stand:

Juni 2026, 1. Auflage

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

Linien 4, 12, MKK23, X64:
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

