

MÄRZ 2026 | AUSGABE 7

HÖFE- GEFLÜSTER

Infos und News aus
den Hedderheimer Höfen

Unser Newsletter
für die
Hedderheimer Höfe



Der Frühling zieht ein – und mit ihm frischer Wind in den Hedderheimer Höfen! In dieser Ausgabe berichten wir wieder von allem, was bei uns passiert: Es gibt Neuigkeiten aus dem Bistro, spannende Veranstaltungen, Wissenswertes aus unserer Mietergemeinschaft und noch vieles mehr. Lehnen Sie sich zurück und lassen Sie sich von dem inspirieren, was unseren Gewerbehof so besonders macht.

Viel Spaß beim Lesen – und herzlich willkommen im Frühjahr 2026!

VERANSTALTUNGEN



Stagecoach Frankfurt-Nord wagt etwas Neues

Ab sofort starten bei **Stagecoach Frankfurt-Nord** unsere ersten Adult Class-Workshops.

Ab 18 Jahren ist jede erwachsene Person willkommen – unabhängig von Vorerfahrung. Ob 25 oder 77 Jahre: Jetzt ist Ihr Moment: Singen. Tanzen. Spielen.

Im Mittelpunkt stehen Freude, persönliche Entwicklung, Mut und Gemeinschaft.

24. März: 18:00 Uhr – 21:00 Uhr, 49 €
19. April: 16:00 Uhr – 20:00 Uhr, 59 €

Beide Workshops zusammen: 89 €

Beide Termine sind unabhängig voneinander buchbar oder als Paket kombinierbar.

Mit diesen ersten Terminen starten wir unser **Adult Class-Angebot**. Perspektivisch können wir uns sehr gut vorstellen, eine feste wöchentliche Gruppe zu etablieren, in der Erwachsene regelmäßig gemeinsam trainieren und auf der Bühne stehen.

Trauen Sie sich. Wir freuen uns auf Sie.

Anmeldung & Infos:

Telefonisch oder per WhatsApp: 0176-61162909

Per E-Mail: frankfurt@stagecoach.de



Die Legende der Titanic - zu Gast in der raumfabrik Frankfurt

Die raumfabrik Frankfurt ist aktuell der Veranstaltungsort der Ausstellung „Die Legende der Titanic“. Hier steigen Sie an Bord eines der berühmtesten Schiffe der Geschichte und erleben seine Reise in einer spektakulären, immersiven Ausstellung. Vom prachtvollen Bau bis zum tragischen Untergang tauchen Sie in die ikonischsten Räume der Titanic ein, erfahren unbekannte Geschichten ihrer Passagiere und erleben Geschichte wie nie zuvor – durch beeindruckende **360°-Projektionen, Virtual-Reality-Erlebnisse** und eine **interaktive Erzählweise**.

Mo: 09:00 Uhr – 21:00 Uhr
Di-Fr: 10:00 Uhr – 21:00 Uhr
Sa-So: 09:00 Uhr – 21:30 Uhr

Informationen zur Ausstellung gibt es hier: www.titanic-immersiv.com/frankfurt/



Workshops für Kinder im Atelier von Elina Kovridou

In meinem Atelier warten **frische Workshops und Kurse** darauf, direkt vor Ort entdeckt zu werden.

Besuchen Sie mich im Atelier und erleben Sie sofort, was ich für Sie bereithalte:

- Vielfältige Kurse für verschiedene Altersgruppen
- Kreative Workshops – Malen, Basteln und vieles mehr
- Unvergessliche Geburtstagsfeiern – bunt, entspannt und voller Spaß
- Eltern-Kind-Aktivitäten – gemeinsam kreativ sein
- Angebote für Gruppen, Vereine und Schulen – auch als maßgeschneiderte Programme
- Gutscheine – das perfekte Geschenk für kreative Momente
- Probe- und Schnupperstunden – ganz ohne Risiko ausprobieren

Lernen Sie das Atelier kennen, oder melden Sie sich einfach per Mail oder telefonisch.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen **kreative Stunden** voller Freude zu gestalten!

Aktuelle Termine finden Sie [hier](#) sowie weitere Infos auf: www.elinakovridou.de

BISTRO



COPE in neuem Glanz: Ihr Bistro in den Heddernheimer Höfen

Schon entdeckt? Das neue Außenschild von **COPE** (Common People) ist da. Auch im Innenraum sorgt ein angepasstes Design für eine frische Atmosphäre. Passend dazu lädt die aktuelle Karte zu kulinarischen Pausen ein: Genießen Sie herzhaftes Highlights wie das Grilled Cheese Sandwich mit Bio-Kochschinken oder die wärmende Soup of the week.

Für die süße Begleitung sorgen New York Cookies oder Banana Bread, ideal kombiniert mit einem Flat White oder modernen Matcha-Kreationen. Alle Milchgetränke sind zudem mit Hafer- oder Sojamilch erhältlich. Besuchen und erleben Sie das COPE!

Öffnungszeiten:

Mo: 12:00 Uhr – 20:00 Uhr
Di-Mi: geschlossen
Do: 12:00 Uhr – 20:00 Uhr
Fr: 12:00 Uhr – 20:00 Uhr
Sa: 11:00 Uhr – 20:00 Uhr
So: 11:00 Uhr – 18:00 Uhr

Werfen Sie einen Blick in die [Speisekarte](#).

MIETER



Das, was uns gut tut, sollten wir fördern - nicht was uns schadet, bekämpfen

Ab dem 1. April 2026 praktiziere ich in meiner Praxis für Integrative Leib- & Bewegungstherapie in der Hedderheimer Landstraße 155.

Als Ärztin für Leib und Seele berate, behandle und begleite ich Menschen, die unter Schmerzen und Stress leiden. Ich bin darauf spezialisiert, Balance- und Spannungsstörungen zu erkennen, Fehlbelastungen und Funktionsstörungen aufzudecken und Schmerzen und Stressfolgen ganzheitlich zu behandeln. Außerdem engagiere ich mich für Gesundheitsprävention und Kreativitätsförderung.

Nach über 20 Jahren Tätigkeit in Eschersheim freue ich mich auf den Tapetenwechsel in die Hedderheimer Höfe und freue mich, Sie in meinen neuen Räumen begrüßen zu dürfen.

Dr. med. Katja Walesch

www.praxis-walesch.de



Community-Power: Schweiß und Herzblut für den guten Zweck

Dass es in unserem Gewerbehof sportlich zugeht, ist kein Geheimnis – doch unser Mieter von **CrossFit Bulls and Bears** hat nun bewiesen, dass seine Mitglieder nicht nur schwere Gewichte heben, sondern auch ein großes Herz haben.

Bei einem **Charity-Event** im letzten Dezember kamen die Athleten der Standorte Heddernheim und Sachsenhausen zusammen, um gemeinsam an ihre Grenzen zu gehen. Der Deal war so simpel wie effektiv: Jede einzelne Wiederholung zahlt direkt in die Spendensumme ein. Das Ergebnis dieses Einsatzes kann sich sehen lassen: 1.300 € wurden durch reines Durchhaltevermögen erarbeitet! Die Summe geht zu 100 % an den "mein Lichtblick e.V.", der damit eine Reitgruppe für krebskranke Kinder finanziert. "Wir sind happy damit!", so das Team von CrossFit stolz nach der Aktion.

Wer einen Einblick in die Aktion erhalten möchte, klickt auf das [Video](#).



Rückblick auf unser 10-jähriges Jubiläum: Ein unvergesslicher Tag

Wie schnell vergehen doch 10 Jahre! Es ist kaum zu fassen, dass wir am letzten Februarwochenende das 10-jährige Bestehen von ONAT PHOTO gemeinsam mit Michael Euler gefeiert haben. Ein ganzes Jahrzehnt voller kreativer Momente, unvergesslicher Erinnerungen und leidenschaftlicher Hingabe liegt hinter uns – und wir sind noch immer voller Tatendrang und Inspiration.

Ein Tag voller Begegnungen

An diesem besonderen Tag durften wir zahlreiche Fotografen, Models, Freunde und Bekannte willkommen heißen. Alte Geschichten wurden lebendig, neue Bekanntschaften entstanden, es wurde viel gelacht und gefachsimpelt. Die Atmosphäre war geprägt von Kreativität und Freude, und jeder Gast brachte seine eigene Energie und Leidenschaft mit.

Ein Zeichen des Erfolgs

Dieser Abend hat uns eindrucksvoll gezeigt, dass wir nach all den Jahren noch immer auf dem richtigen Weg sind. Egal ob Fotograf, Model, Make-up-Artist, Designer oder Videograf – ob Anfänger, Amateur oder Profi: Bei uns gibt es keine Unterschiede. Jeder ist willkommen, und genau das macht unsere Gemeinschaft so besonders.

Ein wundervolles Fest

Rückblickend war es ein wundervoller Tag für uns, geprägt von Freundschaft, Kreativität und der Freude am gemeinsamen Schaffen. Wir danken allen, die diesen Tag mit uns geteilt haben, und freuen uns auf viele weitere Jahre voller inspirierender Momente.

Cengizhan Onat & Michael Euler

UND SONST



Baugeschichte in der Wand: Ein Fund in den Hedderheimer Höfen

In den Hedderheimer Höfen gehören bauliche Veränderungen zum Alltag, doch eine aktuelle Flächenanpassung brachte eine besondere Entdeckung ans Licht. Beim Versetzen einer vermeintlich einfachen Trennwand stießen Handwerker im Zwischenraum auf eine zweite Wand aus Holz und Glas, die vermutlich aus den 1960er-Jahren stammt.

Dieser **Zufallsfund** ist nicht der erste auf unserem Gelände. Unsere Philosophie bleibt dabei konsequent: Wir setzen auf Erhalt vor Abriss. Wie schon bei früheren Sanierungen achten wir darauf, die Substanz nach Möglichkeit zu bewahren und in neue Raumkonzepte zu integrieren, anstatt sie zu entsorgen. Diese besonderen Fundstücke dokumentieren die Entwicklung des Gewerbehofs und verleihen dem Standort seine Identität.

Die **Heddernheimer Höfe** sind ein über 11.000 m² großes **Kunst-, Kultur- und Gewerbegebiet** im Nordwesten Frankfurts, das eine Vielfalt an Kreativität, Menschen und Gebäuden bietet. [Bildungsträger, Künstler, Handwerksbetriebe und Musiker](#) sowie [die Veranstaltungsräume der raumfabrik Frankfurt](#) machen die Heddernheimer Höfe zu einem lebendigen und kulturellen Ort im Stadtteil Heddernheim.



Wenn Sie diese E-Mail (an: a.weise@vghl.de) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

H⁺ Heddernheimer Höfe GmbH
Immenhorstweg 32a
22395 Hamburg
Deutschland

0175 22 55 013
www.heddernheimer-hoefe.com
news@heddernheimer-hoefe.de
Geschäftsführerin: Nicole Harloff
Handelsregister: HRB 102051