



JOHANNITER



Programm Johanniter-Vitalzentrum Mai bis August

Seniorenwerkstatt der VHS Mainz im Vitalzentrum

Mal was Neues ausprobieren kreativ sein!

Ganz normale Kunst

Drucken und Stempeln mit ungewöhnlichen Materialien

Bitte Schürze oder Kittel mitbringen!

Montags von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr, bis 30.6.25 außer Pfingstmontag

Sumi e Malen mit Tusche

Mit schwarzer Tusche auf Reispapier florale Motive oder mit japanischer Schrift

Karten gestalten. Bitte Schürze oder Kittel mitbringen!

Montags von 10.00 Uhr bis 12.15 Uhr, bis 30.6.25, außer Pfingstmontag

Gemeinsam lernen und Gemeinschaft erleben

Für mehr Leistungsfähigkeit: Das MAT Gehirntraining

mit Helga Weichselbaum.

Mittwochs von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr.

Termine: 30.4./ 7.5./ 14.5./ 21.5./ 28.5./4.6./18.6./25.6. /2.7./9.7./16.7./23.7./30.7.

Kosten 3 Termine 26,25 €

Fit mit Computer, Internet, Tablet, Smartphone und Handy!

Persönliche Beratung und direkte Unterstützung für Seniorinnen und Senioren.

Mit Uli Seifert und Bruno Kraus.

Montags von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Termine: 12.5./ 26.5./ 16.6./ 30.6.

Spieletreff am Mittwoch

Spiele, Informationen, Gespräche bei Kaffee und Kuchen.
Kuchenspenden sind herzlich willkommen.
Mittwochs von 15:00 bis 17.30 Uhr

Bewegung und Sport in Gemeinschaft

Seniorengymnastik

unter der Leitung von Karl-Heinz Schimpf vom SCL, Sportclub Lerchenberg.
Montags von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr.
Termine: 5.5./12.5./19.5./26.5./2.6./16.6./23.6./30.6./ 7.7./14.7./

Gemeinsam unterwegs

Kleine Wanderungen rund um Mainz-Lerchenberg. Start ab Vitalzentrum oder nach Absprache. Helga Lätsch und Karl-Heinz Fischbach freuen sich auf Sie.
Bitte bringen Sie Ihre Getränke für unterwegs mit. Wetterbedingt behalten wir uns vor, Termine abzusagen und benachrichtigen Sie rechtzeitig.
Mittwochs von 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr.

Mit Musik geht alles besser: Tanz dich fit 60 plus

Kursangebot mit Tanz- und Bewegungspädagogin Anja Wrulich.
Dienstags von 10:30 Uhr bis 11:45 Uhr.
Termine: 6.5./13.5./ 20.5./27.5./3.6./10.6./17.6./24.6./1.7./8.7./15.7./22.7.
Kosten monatliche Gebühr 4 Termine 40 €

Training hilft: Sturzprophylaxe und Bewegung bei gutem Wetter im Freien mit Gabi Frank-Mantowski.

Dienstags von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr.
Termine: 6.5./ 13.5./ 20.5./ 27.5./ 24.6./ 1.7./ 8.7./ 15.7./ 22.7./ 29.7./ 5.8./
12.8./19.8./26.8.

Draußen aktiv: Boule spielen in netter Gesellschaft

Treffpunkt am Bouleplatz neben dem SCL-Gelände.
Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Wetterbedingt behalten wir uns vor,
Termine abzusagen und benachrichtigen Sie rechtzeitig.
Donnerstags ab 15:00 Uhr.

Kegelkreis

mit Gerhard Dietz auf der Kegelbahn des Postsportvereins.
Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Weitere Information unter Tel 06131/34781
Montags von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr.
Termine: 12.5./ 26.5./23.6./ 7.7./ 21.7./ 4.8./ 18.8.

Besondere Veranstaltungen

Tanzschritte im Frühling Musik und gute Laune, Termin 16.5., ab 17 Uhr

Unsere Reisegruppe organisiert

Busfahrten mit einem Reiseunternehmen ab Lerchenberg. Bei Interesse bitte telefonisch oder im Spieletreff am Mittwoch anfragen und Reiseziele, Abfahrtszeit und Treffpunkt erfahren.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen bitte telefonisch unter 06131 -720 79 44,
per Mail unter vitalzentrum.mainz@johanniter.de oder persönlich im Johanniter
Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhäuschen), Hindemithstraße 1, 55127 Mainz.