



JOHANNITER



Johanniter-Vitalzentrum Programm Januar - April 2026

Lieber Besucherinnen und Besucher des Vitalzentrums,

Sie erhalten hiermit das neue Programm für die Monate Januar bis April 2026. Bitte beachten Sie, dass die Kurse nach wie vor im **alten Bürgerhäuschen** stattfinden. Leider können wir die Räumlichkeiten im neuen Vitalzentrum noch immer nicht richtig nutzen und befinden uns außerdem noch mitten im Umzug. Selbstverständlich informieren wir Sie, sobald es Neuigkeiten gibt. Lediglich der Spieletreff mittwochs findet bereits im **neuen Vitalzentrum** statt.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Kommen Sie gut ins neue Jahr!

Mit besten Grüßen

Ihre Johanniter im RV Rheinhessen
i.A. Susanne Riechert, Projektkoordinatorin Vitalzentrum

Aus Liebe zum Leben



JOHANNITER

Gemeinsam Lernen und Gemeinschaft erleben

Für mehr Leistungsfähigkeit: Das MAT Gehirntraining
mit Helga Weichselbaum.

Mittwochs von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr **im Bürgerhäuschen**.

Termine: 04.02./11.02./18.02./25.02./04.03./11.03./18.03./25.03./15.04./22.04.

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 **im Bürgerhäuschen**.

Termine: 05.01./19.01./02.02./23.02./09.03./23.03./13.04./27.04.

Spieletreff am Mittwoch:

Spiele, Informationen, Gespräche bei Kaffee und Kuchen.

Kuchenspenden sind herzlich willkommen.

Mittwochs von 15:00 bis 17.30 Uhr **im neuen Vitalzentrum**

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 **im Bürgerhäuschen**.

Termine:

05.01./12.01./19.01./26.01./02.02./09.02./16.02./23.02./02.03./09.03./16.03./23.03./
30.03./06.04./13.04./20.04./27.04.

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 **im Bürgerhäuschen**.

Termine:

06.01./13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./24.02./03.03./10.03./17.03./31.03./
07.04./14.04./21.04.

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 **im Bürgerhäuschen**.

Termine: 13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./24.02./03.03./10.03./17.03./31.03./14.04./
21.04./28.04.

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.



JOHANNITER

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 bitte erfragen.

Besondere Veranstaltungen

Freuen Sie sich im neuen Jahr auf einen Yogakurs und ein Kunstprojekt!

Details werden rechtzeitig bekannt gegeben.

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 per Mail an vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Veranstaltungsort Spielenachmittag:

Vitalzentrum im neuen Bürgerhaus, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz.

Veranstaltungsort aller anderen Kurse:

Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhäuschen), Hindemithstraße 1, 55127 Mainz.

Konto:

Zahlungen der Kursgebühren

bitte per Überweisung an:

Johanniter Rheinhessen

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE03 3702 0500 0004 3094 00

Vermerk: Vitalzentrum – *entsprechender Kurs*



JOHANNITER