



**JOHANNITER**



## Programm Johanniter-Vitalzentrum September bis Dezember

Lieber Besucherinnen und Besucher des Vitalzentrums,

Sie erhalten den neuen Veranstaltungskalender für die Monate September bis Dezember. Wir haben bis jetzt mit der Verteilung gewartet, um endgültig zu klären, welche Räume wir nutzen können. Wir gehen aktuell davon aus, dass ab 1.10.25 alle Veranstaltungen im neuen Bürgerhaus stattfinden können. Die Arbeiten in den Räumen des Vitalzentrums sind bis jetzt noch nicht ganz abgeschlossen. Im Monat September finden deshalb alle Veranstaltungen im Bürgerhäuschen statt. Sollte dieser Zeitplan so nicht zu halten sein, werden wir Sie rechtzeitig informieren.

Inzwischen sind wir auch mit einigen neuen Kooperationspartnern in Kontakt, die Interesse haben, mit uns gemeinsam das Programm zu erweitern. Abschließende Gespräche dazu werden in den nächsten Monaten stattfinden. Wir sind gespannt, welche Ideen entstehen und zur Umsetzung kommen.

Wir freuen uns auf jeden Fall, wenn Sie zahlreich an den Veranstaltungen teilnehmen.

Mit sommerlichen Grüßen

Ihre Johanniter im RV Rheinhessen i.A. Claudia Siebner, FBL Öffentlichkeitsarbeit

## Gemeinsam Lernen und Gemeinschaft erleben

**Für mehr Leistungsfähigkeit: Das MAT Gehirntraining**  
mit Helga Weichselbaum.

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

Termine: 10.9./ 17.9./ 24.9./ 1.10./ 8.10./ 5.11./ 12.11./ 19.11. / 26.11./ 3.12.

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: 1.9./ 15.9./ 29.9./ 13.10./ 27.10./ 10.11./ 24.11./ 8.12./ 22.12.

**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: 1.9./ 8.9./ 15.9./ 22.9./ 29.9./ 6.10./ 13.10./ 20.10./

27.10./ 3.11./ 10.11./ 17.11./ 24.11./ 1.12./ 8.12./ 15.12./ 22.12./

**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: 2.9./ 9.9./ 16.9./ 23.9./ 30.9./ 7.10./ 14.10./ 21.10./ 28.10./ 4.11./ 11.11./ 2.12./ 9.12./ 16.12.

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: 2.9./ 9.9./ 16.9./ 23.9./ 30.9./ 4.11./ 11.11./ 2.12./ 9.12

**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 bitte erfragen

## Besondere Veranstaltungen

### Herbstfrühstück mit Beratungsangebot

Bei Kaffee (auch koffeinfrei), Tee und frischen Brötchen freuen wir uns auf Ihren Besuch, um ins Gespräch zu kommen und Ihnen mehr zu unserer Hausnotrufkampagne "Sicherheitswochen" zu berichten. Im Zeitraum 15.09. bis 31.10.2025 besteht zudem die Möglichkeit, den Hausnotruf vier Wochen lang kostenlos zu testen. Vielleicht möchte der ein oder andere diese Gelegenheit direkt nutzen.

**Donnerstag, 2.10.2025, 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

Wichtig: Bitte sichern Sie sich Ihren Platz und melden sich an. Gerne vor Ort, per Mail [vitalzentrum.mainz@johanniter.de](mailto:vitalzentrum.mainz@johanniter.de) oder bei Frau Michèle Langner

[michele.langner@johanniter.de](mailto:michele.langner@johanniter.de)

**Anmeldeschluss ist der 22.9.2025**

### NEU! Vorlesestunde der Mobilen Bücherei

Motto: „Goldener Herbst: Bunte Blätter, Drachen und Kartoffelfeuer“

28.11.2025, 15 Uhr,

dazu gibt es kostenfrei Kaffee und Kuchen

Kommen Sie vorbei!

### Tanzcafé in Kooperation mit Tanz-Club Rot-Weiss Casino Mainz e.V.

detaillierte Information werden Ende August mitgeteilt

Information über ein neues 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 telefonisch unter 06131 -720 79 44, per Mail unter [vitalzentrum.mainz@johanniter.de](mailto:vitalzentrum.mainz@johanniter.de) oder persönlich im Johanniter aktuell: 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