

Programmübersicht für Juli, August und September 2024

Sprechstunde der Gemeindeschwester plus für den Lerchenberg: Wie kann man so lange wie möglich selbstbestimmt in den eigenen Räumlichkeiten und in vertrauter Umgebung leben? Beratung einmal monatlich Donnerstag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr am 04.07., 01.08. und 05.09.2024. Einfach vorbeikommen oder persönlichen Termin vereinbaren: Tel.: 06131-123242, E-Mail: zakia.amallah@stadt.mainz.de

Bewegung und Sport in Gemeinschaft:

Senioren-gymnastik unter der Leitung von Karl-Heinz Schimpf vom SCL, Sportclub Lerchenberg. Jeden Montag von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr. Termine im Juli: 01., 08., 15., 22.07.2024. Termin im August: 26.08.2024. Termine im September: 08., 09., 23., 30.09.2024.

Gemeinsam unterwegs: Kleine Wanderungen rund um Mainz-Lerchenberg, Start ab Vitalzentrum oder nach Absprache. Immer Mittwochs in der Zeit von 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr. Leitungen: Helga Lätsch und Karl-Heinz Fischbach freuen sich auf Sie. Bitte bringen Sie Ihre Getränke für unterwegs mit. Sollte es vom Wetter her nicht ratsam sein, sich im Freien aufzuhalten, behalten wir uns vor, Termine abzusagen und benachrichtigen Sie rechtzeitig.

Mit Musik geht alles besser: Tanz dich fit 60 plus. Mit Tanz- und Bewegungspädagogin Anja Wrulich. Laufende Kurse. Immer Dienstag, jeweils von 10:30 Uhr bis 11:45 Uhr. Termine im Juli: 02., 09., 16., 23., 30.07.2024. Termine im August: 06., 13., 20., 27.08.2024. Termine im September: 10., 17., 24.09.2024. Monatliche Kursgebühr für 4 Termine 40,00 €.

Training hilft: Sturzprophylaxe und Bewegung im Freien mit Gabi Frank-Mantowski. Jeweils Dienstag von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr. Termine im Juli: 02., 16., 23., 30.07.2024. Termine im August: 13., 20.08.2024. Termine im September: 03., 10., 17., 24.09.2024.

Für mehr Leistungsfähigkeit: Das MAT Gehirntraining mit Helga Weichselbaum, immer Mittwoch, jeweils in der Zeit von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr. Termine im Juli: 03., 10., 17.07.2024. Dann Sommerpause. Termine im September: 18., 24.09.2024. Kursgebühr für 3 Termine: 26,25 €.

Draußen aktiv: Boulespielen in netter Gesellschaft. Bei gutem Wetter den ganzen Sommer durch immer Donnerstag ab 15:00 Uhr am Treffpunkt Bouleplatz neben dem SCL-Gelände. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Sollte es vom Wetter her nicht ratsam sein, sich draußen aufzuhalten, behalten wir uns vor, Termine abzusagen und benachrichtigen Sie rechtzeitig.

Fit mit Computer, Internet, Tablet, Smartphone und Handy? Persönliche Beratung und direkte Unterstützung für Seniorinnen und Senioren. Montags von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr mit Uli Seifert und Bruno Kraus. Sommerpause im Juli und August. Termine im September: 02., 16., 30.09.2024.

Spieletreff am Mittwoch: Spiele, Informationen, Gespräche, Termine jeden Mittwoch im Juli, August und September 2024 jeweils von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr. Kuchenspenden sind herzlich willkommen.

ASB-Kegelkreis mit Gerhard Dietz auf der Kegelbahn des Postsportvereins, jeweils Montag von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr. Termine im Juli: 08., 22.07.2024. Termine im August: 05., 19.08.2024. Termine im September: 16., 30.09.2024. Neueinsteiger herzlich willkommen. Bei Interesse bitte anrufen.

Vitalzentrum Lerchenberg

Wir helfen hier und jetzt.
Kreisverband Mainz-Bingen



Besondere Veranstaltungen:

Tanzschritte im Sommer – Bewegung hält gesund und macht gute Laune.
19.07.2024 ab 17:00 Uhr im Vitalzentrum. Bitte anmelden und Details erfahren.

Sommerfest des ASB-Vitalzentrums am 21. August 2024 ab 16:00 Uhr im Garten des Bürgerhäuschen mit Gästen, sommerlichen Getränken, leichtem sommerlichem Essen und viel Zeit zum Plaudern und den Sommerabend zu genießen. Bitte anmelden – Kostenbeitrag 12.-€

Oktoberfest des ASB-Vitalzentrums am 25. September 2024 ab 15:00 Uhr im Vitalzentrum

Veranstaltungsreihe „Wir gehen zusammen aus!“:

Sie sind eingeladen, mitzukommen. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich; meist entstehen nur Kosten für ÖPNV und für persönliche Ausgaben. Eintrittsgelder werden vermerkt. Treffpunkt immer Endhaltestelle Straßenbahn Hindemithstraße.

Neuer Mainzer Hartenbergpark mit Minigolf-Runde und gemeinsamem Picknick

Montag, 29.07.2024 ab 14:00 Uhr; 2,50€ für Minigolf.

Fahrt nach Heidenfahrt

- Spaziergang an den Rheinauen und Einkehr im Biergarten
Sonntag, 18.08.2024 ab 11:00 Uhr

Museum Reinhard Ernst

- eine neue herausragende architektonische Einrichtung für Moderne Kunst im Rhein-Main-Raum; Fahrt nach Wiesbaden

Dienstag, 24.09.2024 ab 14:00 Uhr

Unsere Reisegruppe organisiert:

Haibach inkl. Frühstück und Mittagessen, Modenschau. Weiterfahrt nach Frankfurt mit Schiffsrundfahrt; 62,00 €. Termin: **31.08.2024**. Bei Interesse schnell anmelden und Abfahrtszeit und Treffpunkt erfahren.

Vorschau: Fahrt nach **Weibersbrunn** zum Gans-Essen am Samstag, **18.11.2024**.

Bei Interesse bitte anmelden und Abfahrtszeit und Treffpunkt erfahren.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg

in der alten Kita
Hindemithstraße 1, 55127 Mainz
Telefon: 06131 7 20 79 44
vitalzentrum@asb-mainz.de
www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Zahlungen der Kursgebühren bitte per Überweisung an ASB KV Mainz-Bingen,
Sparkasse Rheinhessen, IBAN: DE54 5535 0010 0000 0386 38.

Wir helfen hier und jetzt.
Kreisverband Mainz-Bingen

