

Veranstaltungen im Mai und Juni 2024

Bewegung und Sport in Gemeinschaft: Seniorengymnastik unter der Leitung von Karl-Heinz Schimpf vom **SCL, Sportclub Lerchenberg**. Jeden Montag von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr. Termine: Termine im Mai: 06., 13., 27.05.2024. Termine im Juni: 03., 10., 17., 24.06.2024.

Gemeinsam unterwegs: Kleine Wanderungen rund um Mainz-Lerchenberg, Start ab Vitalzentrum oder nach Absprache. Mittwochs in der Zeit von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr. Leitungen: Helga Lätsch und Karl-Heinz Fischbach freuen sich auf Sie. Termine im Mai: 08., 15., 22., 29.05.2024. Termine im Juni: 05., 12., 19., 26.06.2024. 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. Laufende Kurse. Immer Dienstag, jeweils von 10.30 Uhr bis 11.45 Uhr. Termine im Mai: 07., 14., 21., 28.05.2024. Termine im Juni: 04., 11., 18., 25.06.2024. Monatliche Kursgebühr für 4 Termine 40,00 €.

Fit mit Computer, Internet, Tablet, Smartphone und Handy? Persönliche Beratung und Unterstützung für Seniorinnen und Senioren. Montag von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr mit Uli Seifert und Bruno Kraus. Termine im Mai: 06.05. und 27.05.2024. Termine im Juni: 10.06. und 24.06.2024. Im Juli und August ist Sommerpause.

Training hilft: Sturzprophylaxe und Bewegung im Freien mit Gabi Frank-Mantowski. Jeweils Dienstag von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr. Termine im Mai: 14., 21., 28.05.2024. Termine im Juni: 11., 18., 25.06.2024.

Für mehr Leistungsfähigkeit: Das MAT-Gehirntraining mit Frau Helga Weichselbaum, immer Mittwoch, jeweils in der Zeit von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr. Termine im Mai: 08., 15., 29.05.2024. Termine im Juni: 05., 12., 19., 26.06.2024. Kursgebühr für 3 Termine: 26,25 €. Kursgebühr für 4 Termine: 35,00 €.

Draußen aktiv: Boulespielen in netter Gesellschaft Bei gutem Wetter immer Donnerstag ab 15.00 Uhr am Treffpunkt Bouleplatz neben dem SCL-Gelände. Neueinsteiger herzlich willkommen. Termine im Mai: 02., 16., 23.05.2024. Termine im Juni: 06., 13., 20., 27.06.2024. Sollte es vom Wetter her nicht ratsam sein, sich draußen aufzuhalten, behalten wir uns vor, Termine abzusagen und benachrichtigen Sie rechtzeitig.

Spieletreff am Mittwoch: Spiele, Informationen, Gespräche, jeweils von 15.00 bis 17.30 Uhr. Kuchenspenden herzlich willkommen. Termine im Mai: 08., 15., 22., 29.05.2024. Termine im Juni: 05., 12., 19., 26.06.2024.

ASB-Kegelkreis mit Gerhard Dietz auf der Kegelbahn des Postsportvereins. Termine im Mai: 13.05. und 27.05.2024. Termine im Juni: 10.06. und 24.06.2024, jeweils von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr. Bitte anrufen bei Interesse, Neueinsteiger herzlich willkommen.

Heiterer Quiznachmittag – wir kramen in unseren Erinnerungen mit lustigen und schönen Quizspielen. Donnerstags von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr. Termin im Mai: 23.05.2024. Termin im Juli: 18.07.2024. Bitte anmelden – kostenfrei!

Vitalzentrum Lerchenberg

Wir helfen hier und jetzt.
Kreisverband Mainz-Bingen

 **ASB**
Arbeiter-Samariter-Bund

Besondere Veranstaltungen:

Veranstaltungsreihe: „Wir gehen zusammen aus!“ – alle sind eingeladen mitzukommen. Eine frühzeitige Anmeldung ist unbedingt erforderlich; meist entstehen nur ÖPNV-Kosten und für eventuelle persönliche Ausgaben. Eintrittsgelder werden vermerkt.

Donnerstag, 02.05.24 ab 14.00 Uhr – **Besuch des Mainzer Umweltladens** mit Besuch der Ausstellung „Hummeln helfen! – Hier und jetzt!“

Samstag, 01.06.2024 ab 11.00 Uhr – **Fahrt nach Wiesbaden** – Besuch des Museums Wiesbaden und kleiner Stadtspaziergang.

Sonntag, 23.06.24 ab 11.00 Uhr – **Fahrt ins Grüne** mit dem ÖPNV nach Bingen ins NABU-Natur-Zentrum – Staunen, Erleben, Erholen – Eröffnung Naturgarten, Café Auenblick.

Unsere Reisegruppe organisiert:

Limburg mit Führung durch die historische Limburger Altstadt, Schiffrundfahrt mit Kaffeetrinken. Termin: **12.05.2024**. Kosten Bus- und Schifffahrt inkl. Kaffeetrinken 70,00 €. Bei Interesse bitte anmelden und Abfahrtszeit und Treffpunkt erfahren.

Vorschau: Haibach inkl. Frühstück und Mittagessen, Modenschau. Weiterfahrt nach Frankfurt mit Schiffsrundfahrt 62,00 €. Termin: **31.08.2024**. 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

