

Programmübersicht für Oktober, November und Dezember 2024

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 Oktober: 07., 28.10.2024. Termine im November: 04., 11., 18., 25.11.2024. Termine im Dezember: 02., 09., 16.12.2024.

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 Oktober: 01., 08., 15., 22., 29.10.2024. Termine im November: 19., 26.11.2024. Termine im Dezember: 03., 10., 17.12.2024. 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 Oktober: 22., 29.10.2024. Termine im November: 05., 12., 26.11.2024. Termine im Dezember: 03., 10.12.2024.

Draußen aktiv: Boulespielen in netter Gesellschaft. Bei gutem Wetter auch im Oktober und November 2024 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.

ASB-Kegelkreis mit Gerhard Dietz auf der Kegelbahn des Postsportvereins, jeweils Montag von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr. Termine im Oktober: 14., 28.10.2024. Termine im November: 11., 25.11.2024. Termine im Dezember: 09., 23.12.2024. Neueinsteiger herzlich willkommen. Bei Interesse bitte anrufen.

Gemeinsam Lernen und Gemeinschaft erleben:

Für mehr Leistungsfähigkeit Das MAT Gehirnttraining mit Helga Weichselbaum, immer Mittwoch, jeweils in der Zeit von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr. Termine im Oktober: 02., 09., 16., 23., 30.10.2024. Termine im November: 06., 13., 20.11.2024. Keine Termine im Dezember. Kursgebühr für 3 Termine: 26,25 €.

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. Termine im Oktober: 14., 28.10.2024. Termine im November: 11., 25.11.2024. Termin im Dezember: 09.12.2024

Ganz normale Kunst Drucken und Stempeln mit ungewöhnlichen Materialien - Seniorenwerkstatt der VHS im Vitalzentrum. Montags von 10:00 bis 11:30 Uhr. Schürze oder Kittel mitbringen

Sumi e - Malen mit Tusche Mit schwarzer Tusche auf Reispapier florale Motive oder mit japanischer Schrift Karten gestalten. Montags von 10:00 Uhr bis 12:15 Uhr. Schürze oder Kittel mitbringen.

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

Vitalzentrum Lerchenberg

Wir helfen hier und jetzt.
Kreisverband Mainz-Bingen



Besondere Veranstaltungen:

„Vater Rhein erzählt“: Märchen von Rittersleuten, Wassernixen und finsternen Schurken“

Vorlese- und Erzählstunde mit faszinierende Geschichten aus dem Rheintal, wie die berühmten Sagen um die Loreley und auch weniger bekannte, aber ebenso spannende Geschichten aus Mainz wie das „Lumpenglöckchen“. Donnerstag, 31.10.2024 von 15:00 bis 16:30 Uhr. Veranstaltung gemeinsam mit der mobilen Bücherei Mainz mit Anja Mäder. Bringen Sie Ihre Rheingeschichten und Erzählungen gerne mit. Anmeldung bitte bis 17.Oktober 2024.

Tanzschritte im Herbst Bewegung hält gesund und macht gute Laune.
18.10.2024 ab 17:00 Uhr im Vitalzentrum. Bitte anmelden und Details erfahren.

Besinnliche Adventsfeier im ASB-Vitalzentrum am 11. Dezember 2024 ab 15:00 Uhr.
Bei Kaffee und Tee, Weihnachtsgebäck und weihnachtlichen Leckereien sorgen Weihnachtslieder und -geschichten für eine gemütliche Einstimmung aufs Fest. Herzliche Einladung an alle interessierten Seniorinnen und Senioren. Eigene Beiträge sind willkommen - Gedichte und Lieder genauso wie Selbstgebackenes. Anmeldung erbeten.

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.

„Das geht“ Nachhaltig konsumieren und leben!“ Besuch der aktuellen Ausstellung im Mainzer Umweltladen am Freitag, den 26.10.2024. Abfahrt ca. 14 Uhr oder Treff im Umweltladen, Steingasse 3-9, 55116 Mainz um 15 Uhr. Gerne auch mit anschließender Einkehr in Mainzer Weinstube.

Besuch des Ingelheimer Weihnachtsmarktes an der Burgkirche Am Samstag, den 07.12.2024 fahren wir mit dem Bus nach Ober-Ingelheim und lassen uns mit Musik, Kunsthandwerk und Führungen vom wunderschönen Weihnachtsmarkt Markt an der Burgkirche verzaubern. Abfahrt gegen 14.15 Uhr Endhaltestelle Straßenbahn Hindemithstraße Lerchenberg.

Jahresabschluss auf dem Mainzer Weihnachtsmarkt - Einkehr im Weihnachtsdorf
Am Sonntag, den 15.12.2024 fahren wir in die Stadt und lassen uns wieder vom weihnachtlichen Flair an den vielen Plätzen verzaubern. Um diese Uhrzeit ist noch genießen möglich. Abschluss ist in einer reservierten Weihnachtshütte im Weihnachtsdorf. Abfahrt mit Bus ab Lerchenberg gegen 10.35 Uhr.

Unsere Reisegruppe organisiert: Busfahrt ab Lerchenberg nach Weibersbrunn zum Gänseessen und anschließende Weiterfahrt nach Seligenstadt. Samstag, **23.11.2024**, 58,00€. Gänseessen im Jägerhof Weibersbrunn (Gänseschmalz mit Bauernbrot, Vogerlsalat vom Feld mit Speck und Croutons – Ofenfri-scher Gänsebraten mit Apfelrotkohl, Kartoffelknödel, Apfeling und Preiselbeeren). Bei Interesse bitte bis 23.10.2024 anmelden und Abfahrtszeit und Treffpunkt erfahren.

Hinweis auf eine schöne traditionelle Stadtteilveranstaltung an der wir uns beteiligen:
Lerchenberg leuchtet weihnachtlich am Sonntag, 01.12.2024, Beginn 16:00 oder 17:00 Uhr.

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

