



**Neu: Filmnachmittag mit
Popcorn, Sekt und O-Saft!**

JOHANNITER VITALZENTRUM

**Programm 2026
August - September**



Landeshauptstadt
Mainz



JOHANNITER

Herzlich willkommen im Johanniter Vitalzentrum!

Bei uns finden Sie einen Ort der Begegnung und des gemeinsamen Erlebens. Hier schaffen wir Raum für Aktivität, Austausch und persönliche Entwicklung – ganz gleich in welcher Lebensphase Sie sich befinden.

Unser Programm verbindet Angebote zur Förderung mentaler und körperlicher Fitness mit ansprechenden, informativen und unterhaltsamen Veranstaltungen zur aktiven Lebens- und Freizeitgestaltung. Ob bei Gymnastik, Yoga oder Gedächtnistraining, beim gemeinsamen Spielen, Tanzen oder Lernen – bei uns stehen Lebensfreude, Wohlbefinden und ein wertschätzendes Miteinander im Mittelpunkt.

Mit viel Engagement und Herz gestalten wir ein Angebot, das Sie stärkt, inspiriert und miteinander in Kontakt bringt. Wir laden Sie herzlich ein, Teil unserer Gemeinschaft zu werden und das Vitalzentrum mit Leben zu füllen.

Wir freuen uns darauf, Sie persönlich bei uns begrüßen zu dürfen!



Ihre Susanne Riechert
& das Team

Bewegung für Körper, Geist und Seele

Seniorengymnastik

unter der Leitung von Karl-Heinz Schimpf vom SCL, Sportclub Lerchenberg.

- Termine: 03.08./10.08./17.08./24.08./31.08./07.09./14.09./21.09./28.09.
- montags von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr im Vitalzentrum

Mit Musik geht alles besser: Tanz dich fit 60 plus

Kursangebot mit Tanz- und Bewegungspädagogin Anja Wrulich.

- Termine: 04.08./11.08./18.08./25.08./1.09./08.09./15.09./22.09./29.09
- dienstags von 10:30 Uhr bis 11:45 Uhr im Vitalzentrum
- Kosten monatliche Gebühr 4 Termine: 40 €

Tanzcafé

in Kooperation mit dem Tanz-Club Rot-Weiss Casino Mainz e.V. und der Stadt Mainz. Es gibt frischen Kaffee und hausgemachten Kuchen.

- Termine: 23.08./20.09., von 15:00 bis 17:00 Uhr
- Veranstaltungsort: Theo-Riedel-Saal, Bürgerhaus Mainz-Lerchenberg, Hebelstraße 2, 55127 Mainz
- Eine Anmeldung ist nicht notwendig, der Eintritt ist frei.

Draußen aktiv: Boule spielen in netter Gesellschaft

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

- Treffpunkt am Bouleplatz neben dem SCL-Gelände.
- Wetterbedingt behalten wir uns vor, Termine abzusagen und benachrichtigen Sie rechtzeitig.
- donnerstags ab 15:00 Uhr

Sanftes Yoga für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

unter der Anleitung von Susanne Riechert, Yogalehrerin und Yoga Personal Trainerin. Durch die Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers findet auch unser Geist zur Ruhe und wir können zu Entspannung und Regeneration finden. Alle Übungen können individuell angepasst werden, Matten und Hilfsmittel sind vor Ort vorhanden.

- Termine: 06.08./13.08./20.08./03.09./10.09./24.09.
- donnerstags von 10:00 – 11:00 Uhr im Vitalzentrum
- Kosten 4 Termine: 60 €

Kegelkreis

mit Gerhard Dietz auf der Kegelbahn des Postsportvereins.

- Neueinsteiger sind herzlich willkommen, weitere Informationen unter Tel 06 13 1/3478 1
- montags von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr.
- Termine bitte erfragen.

Training hilft: Sturzprophylaxe und Bewegung bei gutem Wetter im Freien mit Gabi Frank-Mantowski

- Termine: 25.08./01.09./08.09./15.09./22.09./29.09.
- dienstags von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr im Vitalzentrum

Mentale Fitness, Lernen und Gemeinschaft

Für mehr Leistungsfähigkeit: Das MAT Gehirntraining mit Helga Weichselbaum

- Termine: 02.09./09.09./16.09./23.09./30.09.
- mittwochs von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr im Vitalzentrum
- Kosten 4 Termine: 35 €, 10 Termine: 87,50 €

**Spieletreff am Mittwoch
Spiele, Informationen, Gespräche bei Kaffee und Kuchen.**

- im Vitalzentrum mittwochs von 15:00 bis 17.30 Uhr im Vitalzentrum

**Fit mit Computer, Internet, Tablet, Smartphone und Handy
Persönliche Beratung und direkte Unterstützung für Seniorinnen und Senioren mit Uli Seifert und Bruno Kraus**

- Termine: 07.09./21.09.
- montags von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Vitalzentrum

Besondere Veranstaltungen

Filmnachmittag im Vitalzentrum

Der Sekt/O-Saft steht bereit, das Popcorn ist frisch geröstet. Genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag bei ausgewählten Filmen zum Amüsieren und mit Tiefgang.

- Dienstag, 04.08., 15 Uhr: Ziemlich beste Freunde
- Dienstag, 01.09., 15 Uhr: Honig im Kopf
- Eintritt inklusive Begrüßungsgetränk und Popcorn: 5 €

Info-Nachmittag mit Zakia Amallah:

Das Programm Gemeindeschwester plus soll insbesondere Senior:innen dabei unterstützen.

Das kostenfreie, präventive Angebot richtet sich an ältere Menschen, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in diesem Lebensabschnitt wünschen.

- Termin: 09.09., 15 Uhr im Vitalzentrum
- Kommen Sie gerne dazu, es gibt auch ein Kaffee- und Kuchenangebot. Keine Anmeldung erforderlich.

Vortrag: „Schenken und Erben aus steuerlicher Sicht“

Durch die vorweggenommene Erbfolge kann Vermögen bereits zu Lebzeiten übertragen werden. Das schafft Frühzeitig Klarheit, verhindert Streit und nutzt steuerliche Freibeträge optimal. In dem Vortrag werden die steuerli-

**chen Grundlagen des Erbschaftsteuer-
gesetzes erläutert und am Beispiel
einer Immobilienübertragung aufge-
zeigt, wie Vermögen optimal frühzeitig
übertragen werden kann.**

- Termin: 17.09., 10:30 Uhr im Vital-
zentrum



Veranstaltungsort:

Johanniter Vitalzentrum
im neuen Bürgerhaus
Hebbelstraße 2
55 127 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

**Anmeldungen zu den Veranstaltungen
bitte per Mail oder per Telefon:**

telefonisch: 06 131 63733 13
mobil: 0160 2652355
vitalzentrum.mainz@johanniter.de



@johannitervitalzentrummainz



@vitalzentrum_mainz