Neu: Tanzschritte im Herbst
Musik-Klassiker, Snacks und Getränke

JOHANNITER VITALZENTRUM

Programm 2026
Oktober - Dezember

Landeshauptstadt Mainz

JOHANNITER
Regionalverband Rheinhessen

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

Mentale Fitness, Lernen und Gemeinschaft

Für mehr Leistungsfähigkeit:
Das MAT Gehirntraining
mit Helga Weichselbaum

- Termine: 07.10./14.10./21.10./ 28.10./02.12./09.12.
- 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. Kuchenspenden sind herzlich willkommen

- im Vitalzentrum mittwochs von 15:00 bis 17.30 Uhr

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

- Termine: 05.10./19.10./02.11./ 16.11./30.11./14.12.
- montags von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Vitalzentrum

Bewegung für Körper, Geist und Seele

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

- Termine: 19.10./26.10./02.11./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12./21.12.
- 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: 06.10./13.10./20.10./17.11./24.11./01.12./08.12./15.12.
- 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: 25.10./29.11., von 15:00 bis 17:00 Uhr
- Veranstaltungsort: Theo-Riedel-Saal, Bürgerhaus Mainz-Lerchenberg, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz
- Eine Anmeldung ist nicht notwendig, der Eintritt ist frei.

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: 15.10./22.10./29.10./ 05.11./12.11./19.11./26.11./ 03.12./10.12./17.12.
- donnerstags von 10:00 – 11:00 Uhr im Vitalzentrum
- Kosten 4 Termine: 60 €

Training hilft: Sturzprophylaxe und Bewegung
mit Gabi Frank-Mantowski

- 13.10./20.10./27.10./03.11./ 08. 12./15.12./12.01./19.01./26.01.
- dienstags von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr im Vitalzentrum

Besondere Veranstaltungen

Vorlesestunde der mobilen Bücherei
mit dem Motto „Geschichten im Ohr – Musik im Herzen: Wohlfühlgeschichten über Musik und Tanz"

- Termin: 12.11. um 15 Uhr
- Es gibt kostenfrei Kaffee und Kuchen
- Anmeldung bis zum 05.11.2026

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.

- Eintritt inklusive Begrüßungsgetränk und Popcorn: 5 €
- 06.10., 15 Uhr: Der 100-jährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand
- Anmeldung bis zum 24.09.2026
- 03.11., 15 Uhr: Best Exotic Marigold Hotel
- Anmeldung bis zum 27.10.2026

Info-Nachmittag Hausnotruf

Ältere Menschen leben oft allein und werden in ihren Bewegungen unsicherer. Der Johanniter-Hausnotruf ermöglicht ein sicheres Leben in den eigenen vier Wänden. Es reicht ein Knopfdruck, um einen Notruf auszulösen. Das Angebot ist kostenlos, es gibt Kaffee und Kuchen.

- Termin: 14.10., 15-17:30 Uhr im Vitalzentrum
- Anmeldung bis zum 07.10.2026

Tanzschritte im Herbst

Haben Sie Lust, mal wieder zu richtig guten Musik-Klassikern auf die Tanzfläche zu gehen? Dann kommen Sie zu unserer Disco, zu geselligem Beisammensein mit Musik aus allen Jahrzehnten. Es gibt Getränke, kleine Speisen.

- Termin: 16.10., 17 Uhr im Vitalzentrum
- Es ist keine Anmeldung erforderlich, der Eintritt ist frei.

Vortrag: „Schenken und Erben aus steuerlicher Sicht"

Durch die vorweggenommene Erbfolge kann Vermögen bereits zu Lebzeiten übertragen werden. In dem Vortrag werden die steuerlichen Grundlagen des Erbschaftsteuergesetzes erläutert und am Beispiel einer Immobilienübertragung aufgezeigt, wie Vermögen optimal frühzeitig übertragen werden kann.

- Termin: 10.12., 10:30 Uhr im Vitalzentrum
- Anmeldung bis zum 03.12.2026

Info Workshop: Bewegung im Alter

Kooperation des Pflegestützpunkts mit Susanne Riechert, Yogalehrerin und Yoga Personal Trainerin.

Im Anschluss an den einführenden Vortrag des Pflegestützpunkts gibt es einen ganzheitlich ausgerichteter Yoga-Workshop mit Fokus auf Bewegung im Alter. Darauf folgt eine praxisorientierte Yoga-Einheit mit Übungen zur Kräftigung und Entspannung.

- Termin: 16.11.2026 um 14:00 im Vitalzentrum
- Anmeldung bis zum 09.11.2026

Weihnachtsfeier im Vitalzentrum

Wir laden Sie herzlich ein zu einem vorweihnachtlichen Nachmittag mit passender Musik, Kaffee, Plätzchen, Glühwein und kleinen Überraschungen. Wir freuen uns auf Sie!

- Termin: 16.12.2026, 15-17:30 Uhr im Vitalzentrum
- Keine Anmeldung nötig

Veranstaltungsort:
Johanniter Vitalzentrum
im neuen Bürgerhaus
Hebbelstraße 2
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

Anmeldungen zu den Veranstaltungen bitte per Mail oder per Telefon:
telefonisch: 06131 / 6373313
mobil: 0160 / 2652355
vitalzentrum.mainz@johanniter.de

@johannitervitalzentrummainz

@vitalzentrum_mainz