

Aktivitäten in Mainz

Verein, Organisation, Einrichtung:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Ansprechperson: Hanne Dunkel

E-Mail: hdunkel@lzg-rlp.de

Telefon / mobil 06131 206946



Bewegungsangebot 1

Ich bewege mich - mir geht es gut

Bewegungsangebot für Hochaltrige. Die Gruppe besteht zur Zeit aus 29 Herzchen, dies sind meine lieb gewonnenen TeilnehmerInnen. Wir trainieren den Muskelaufbau, Gleichgewicht, Balance, Gedächtnis und die Beweglichkeit. Genauso gehört die Gemeinschaft dazu, es werden gemeinsame Unternehmungen durchgeführt, wie Theater, gemeinsam Essen gehen, wir Grillen 1x im Jahr zusammen.

03.07.2025 10:00 bis 11:00

10.07.2025 10:00 bis 11:00

17.07.2025 10:00 bis 11:00

24.07.2025 10:00 bis 11:00

31.07.2025 10:00 bis 11:00

28.08.2025 10:00 bis 11:00

04.09.2025 10:00 bis 11:00

11.09.2025 10:00 bis 11:00

18.09.2025 10:00 bis 11:00

25.09.2025 10:00 bis 11:00

Sertoriusring 31

55126 Mainz

Rückfragen an: Gabriele Michel, gabimichel@online.de