

erhalten 02-04-08 De

51 – Jugendamt – Soziale Stadt  
Quartiermanagement Mainz-Mombach

Stadtverwaltung, Postfach 36 20, 55026 Mainz

An den Verteiler der  
Sozialen Stadt in Mombach

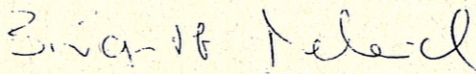
Dienstgebäude: Stadthaus Lauteren-Flügel  
Kaiserstr. 3-5, 55116 Mainz  
Buslinien: alle Linien Richtung Bahnhof  
Auskunft erteilt: Frau Hefner  
Durchwahl: 06131 – 8 37 68 94  
Telefax: 06131 – 12 35 68  
mail: dagmar.hefner@stadt.mainz.de  
Datum: 20.03.2008

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Mombacherinnen und Mombacher,

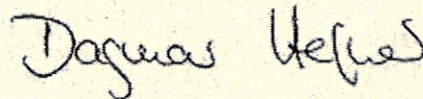
der Mombacher Turnverein, seine Kooperationspartner, Frau Dr. Lossen-Geißler und wir möchten Sie herzlich zum „1. Mombacher Gesundheitstag 60+“ in die MTV Halle einladen. Dort erwarten Sie viele kostenlose Angebote und interessante Informationen zur Gesundheitsförderung. Auch für Ihr leibliches Wohl wird bestens gesorgt sein. Wir würden uns freuen, Sie am 12. April bei uns begrüßen zu dürfen und bitten Sie, diese Einladung an möglichst viele Menschen in Ihrem Verwandten- und Bekanntenkreis weiterzureichen. Sollten Sie noch Flyer benötigen, können Sie diese bei Fr. Nebrich, Tel.: 681858 anfordern.

Wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlichen Grüßen



Vorsitzende Mombacher Turnverein



Quartiermanagement Soziale Stadt



## Auszug aus unserem Übungsplan

1216 Stretching		Renate Schneider
1201 Bodystyling	A/M/F	Kristina Faubel
1203 "Herzkreislauftraining für ehemalige Herzsportler"		Sonja Slavik
1227 BBP+	A/M/F	Andrea Roth
1228 Mollig und mobil		Andrea Roth
1236 " Fit und Vital"	A/M	Andrea Roth
1221 "Kraftzentrum Beckenboden"		Renate Schneider
1211 Gymnastik Frauen		Andrea Roth
1218 Gymnastik 50 plus		Renate Schneider
1219 Gymnastik 50 plus		Renate Schneider
1243 Sport für Senioren/innen		Kerstin Lamby
1244 Gymnastik für Männer (Sommer)		Heinz Wiesner
1244 Gymnastik für Männer (Winter)		Heinz Wiesner

## Weitere Infos s. Übungsplan



# mtv

## Studio




	Vereinsbeitrag	Studiobeitrag <sup>1</sup>	Summe / Monat
Erwachsene	€ 7,00	€ 18,00	€ 25,00
Jugendliche	€ 5,50	€ 15,50	€ 21,00
Partnerbeitrag (2Pers.)	€ 14,00	€ 31,00	€ 45,00

**Nur Sauna**

Zehnerkarte € 36,00  
Einzelkarte € 4,00

**Zehnerkarte Vereinsmitglieder (Studio u. Sauna)**  
Erwachsene € 52,00  
Jugendliche € 41,00

**Zehnerkarte Nichtmitglieder (Studio u. Sauna)**  
Erwachsene € 77,00  
Jugendliche € 62,00

<sup>1</sup>incl. Saunanutzung

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag	08.30 - 12.30 Uhr	Montag - Freitag	15.30 - 22.00 Uhr
Samstag			13.00 - 18.00 Uhr
Sonntag	09.00 - 14.00 Uhr		
Mittwoch	Frauen Saunatarag		

Probetraining ist nach einer Terminvereinbarung möglich

Öffnungszeiten der Sauna wie Fitness-Studio




Mombacher Turnverein und „Soziale Stadt“



bieten Ihnen  
im Rahmen der  
**„Sozialen Stadt“**

am

**12.04.2008**

den 1. Mombacher Gesundheitstag

**„60 plus“**

Veranstaltungsort:

Turnhalle

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Turnerstraße 31

**Zugang über Pestalozzistraße**

**55120 Mainz-Mombach**

Zeit :

**11.00 bis 17.00 Uhr**

Gönnen Sie sich mit Hilfe unserer Partner und uns, dem Mombacher Turnverein einen Tag nur für Ihre Gesundheit, unter dem Motto,

### Fit in die zweite Lebenshälfte

Die Kreisverwaltung Mainz-Bingen Veterinär- und Gesundheitsamt Mainz bietet kostenlos folgende Gesundheitscheck an:



- Lungenfunktionstest
- Blutdruckmessung,
- Blutzuckermessung
- Impfberatung,

Auf einem „Markt der Möglichkeiten“, stellen die nachstehenden Vereine und Einrichtungen aus:



- Das Soziale Zentrum St .Rochus des Caritasverbandes,
- Sozialstation Heilig Geist

**Ambulante Pflege mit**



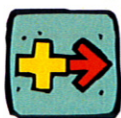
- Der Pflegedienst „Pflege mit Herz“



- Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung, in Rheinland Pfalz

**verbraucherzentrale**  
*Rheinland-Pfalz*

- die Ernährungsberatung der Verbraucherzentrale,



- die Beratungs- und Koordinierungsstelle der Altenhilfe (Beko),

**WOHN  
BAU  
MAINZ**

- die Wohnbau,

- die Sicherheitsberatung,



- die Arbeiterwohlfahrt

SOZIALVERBAND

**VdK**

DEUTSCHLAND

- der VdK



- der Seniorenbeirat der Stadt Mainz.

SENIORENBEIRAT  
DER STADT MAINZ



- der Mombacher Turnverein zeigt mit praktischen Übungen und durch sportliche Beratung wie „Mann und Frau“ fit durch die zweite Lebenshälfte kommen.
- Motorischer Test

- Ab 11.30 Uhr bieten wir Ihnen für **1.50 €** einen vegetarischen Gemüseeintopf an.

- Ab 14.00 Uhr können Sie bei Kaffee, Kuchen und Tanz Ihre Gedanken mit andern Gästen austauschen

Schirmherrin der Veranstaltung ist die Mombacher Ortsvorsteherin

**Frau Dr. Eleonore Lossen-Geißler,**