

Juli		
Mittwoch 01.07.26	16:00 	Dämmer-schoppen mit Fr. Sukanuma Begrenzte Platzzahl. Bitte anmelden!
Donnerstag 02.07.26	09:00	Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule
Freitag 03.07.26	09:00	Gymnastik mit Fr. Sukanuma Im Clubraum
Montag 06.07.26	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.
	14:30	Gehirnjogging mit Fr. Sukanuma
Dienstag 07.07.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Sukanuma Kaffee und Spiele
Mittwoch 08.07.26	09:00	Gemeinsames Frühstück mit Fr. Sukanuma Bitte anmelden!
Donnerstag 09.07.26	09:00	Nordic-Walking Start: Vor dem Bürgerhaus
Freitag 10.07.26	09:00	Bodengymnastik Im Clubraum NEU!
Montag 13.07.26	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.
	12:30-14:30 KOSTENFREI	Digitale Sprechstunde Haben sie Fragen zu Smartphone, Tablet, etc. ?! Nur mit Anmeldung !
	14:30 	Gemeinsam Kegeln im Bürgerhaus mit Fr. Sukanuma
Dienstag 14.07.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Sukanuma Kaffee und Spiele
Mittwoch 15.07.26	14:00 	Kreativkreis mit Fr. Sukanuma Nach längerer Pause wieder im Programm!
Donnerstag 16.07.26	09:00	Nordic-Walking ohne Fr. Sukanuma Start: Vor der Krautgartenschule

Donnerstag, 16.07. Bad Mergentheim – Mini-Kur In Kooperation mit den Treffpunkten aktiv Amöneburg, Kastel und Kostheim Erleben Sie einen unvergesslichen Tag in Bad Mergentheim! Tauchen Sie ein in die Natur in einer der schönsten Parkanlagen Deutschlands. Lernen Sie auf den Spuren von Pfarrer Kneipp und Schäfer Gehrig die Heilkraft des Wassers kennen und lassen Sie sich durch die verschiedenen Erlebnisstationen des Kurparks zur Freude an der Bewegung und Achtsamkeit inspirieren. Genießen Sie die Natur mit allen Sinnen – lassen Sie sich überraschen! Ein Teil der Teilnahmekarten wird über die Treffpunkte aktiv in Amöneburg, Kastel und Kostheim verkauft. Kostenbeitrag: ermäßigt 12,- € (inkl. Busfahrt, Mini-Kur und Mittagessen) Ausverkauft! 		
Freitag 17.07.26	09:00	Gymnastik mit Fr. Sukanuma Im Clubraum
Montag 20.07.26	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.
	14:30	Gehirnjogging mit Fr. Sukanuma Spielerisch das Gedächtnis anregen.
Dienstag 21.07.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Sukanuma Kaffee und Spiele
Mittwoch 22.07.26	09:00	Gemeinsames Frühstück mit Fr. Sukanuma Bitte anmelden!
Donnerstag 23.07.26	09:00	Nordic-Walking ohne Fr. Sukanuma Start: Vor dem Bürgerhaus
Montag 27.07.26	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.
	14:30 	Gemeinsam Kegeln im Bürgerhaus mit Fr. Sukanuma
Dienstag 28.07.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Sukanuma Kaffee und Spiele
Mittwoch 29.07.26	16:00 BHST. Hallgarter Str. 	Schlendern Bitte anmelden! Wir fahren gemeinsam nach Hochheim und kehren dort nach einem schönen Spaziergang durch die Weinberge in ein Weingut ein, wo wir reserviert haben.

Donnerstag 30.07.26	09:00	Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule
Freitag 31.07.26	09:00	Gymnastik Im Clubraum
August		
Montag 03.08.26	10:30-12:00	Englischkreis Offen für alle Interessierten.
Dienstag 04.08.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Günther Kaffee und Spiele
Donnerstag 06.08.26	09:00	Nordic-Walking ohne Fr. Sukanuma Start: Vor der Krautgartenschule
Montag 10.08.26	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.
	12:30-14:30 KOSTENFREI	Digitale Sprechstunde Haben sie Fragen zu Smartphone, Tablet, etc. ?! Nur mit Anmeldung !
	14:30 	Gemeinsam Kegeln mit Fr. Sukanuma
Dienstag 11.08.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Sukanuma Kaffee und Spiele
Mittwoch 12.08.26	16:00 	Dämmer-schoppen mit Fr. Sukanuma Begrenzte Platzzahl. Bitte anmelden!
Donnerstag 13.08.26	09:00	Nordic-Walking Start: Vor dem Bürgerhaus
Freitag 14.08.26	09:00	Bodengymnastik Im Clubraum NEU!
Montag 17.08.26	10:30-12:00	Englischkreis Offen für alle Interessierten.
Dienstag 18.08.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Sukanuma Kaffee und Spiele

Mittwoch 19.08.26	09:00	Gemeinsames Frühstück mit Fr. Sukanuma Bitte anmelden!
Donnerstag 20.08.26	09:00	Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule
Freitag 21.08.26	09:00	Gymnastik mit Fr. Sukanuma Im Clubraum
Montag 24.08.26	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.
	14:30 	Gemeinsam Kegeln
Mit Live Musik  begrenzte TN-Zahl		
Dienstag 25.08.26	16:00	Sommergrillfest Wir feiern wieder gemeinsam mit Kastel und Amöneburg im schönen Kleingartenvereinsheim mitten im Grünen in Mainz-Kastel. Es gibt frisch Gegrilltes, Salate und Charly Nägler unterhält uns mit Live-Musik. Kosten: 8,-€ (erm. 4,- €) (inkl. Steak/Bratwurst, Salate, Brötchen) Restkarten am 18.08. im Treff.
Mittwoch 26.08.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Sukanuma Kaffee und Spiele
Donnerstag 27.08.26	09:00	Nordic-Walking Start: Vor dem Bürgerhaus
Montag 31.08.26	10:30	Englischkreis
	14:30	Gehirnjogging
September		
Dienstag 01.09.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Sukanuma Kaffee und Spiele
Mittwoch 02.09.26	16:00 	Dämmer-schoppen mit Fr. Sukanuma Begrenzte Platzzahl. Bitte anmelden!
Donnerstag 03.09.26	09:00	Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule

Freitag 04.09.26	09:00	Gymnastik mit Fr. Suganuma Im Clubraum
Montag 07.09.26	10:30	Englischkreis
	14:30	Gehirnjogging
Dienstag 08.09.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele
Mittwoch 09.09.26	09:00	Gemeinsames Frühstück mit Fr. Suganuma Bitte anmelden!
Donnerstag 10.09.26	09:00	Nordic-Walking Start: Bürgerhaus
Montag 14.09.26	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.
	12:30-14:30	Digitale Sprechstunde Nur mit Anmeldung !
Dienstag 15.09.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Günther Kaffee und Spiele
Mittwoch 16.09.26	08:30 Feuerwehr	Busfahrt nach Wetzlar... mit der Seniorenkasse für StammbesucherInnen Wir erhalten eine einstündige Domführung mit anschließender Einkehr in ein Restaurant zum Mittagessen. Danach bleibt Zeit zum Bummeln durch die Altstadt von Wetzlar. Infos zu Kosten und Anmeldung bei unseren Ehrenamtlichen Frau Günther und Frau Seefried.
Donnerstag 17.09.26	09:00	Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule
Freitag 18.09.26	09:00	Bodengymnastik NEU! Im Clubraum
Montag 21.09.26	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.
	14:30	Gehirnjogging

Dienstag 22.09.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele
Mittwoch 23.09.26	09:00	Gemeinsames Frühstück mit Fr. Suganuma Bitte anmelden!
Donnerstag 24.09.26	09:00	Nordic-Walking Start: Vor dem Bürgerhaus
Montag 28.09.26	10:30 14:30	Englischkreis Gemeinsam Kegeln
Dienstag 29.09.26	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele
Mittwoch 30.09.26	14:30	Kreativkreis mit Fr. Suganuma

Infos

Info Wandergruppe:
Der Treffpunkt aktiv veranstaltet montags 2x im Monat eine Wanderung. Bei Interesse bitte an unseren Ehrenamtlichen Herrn Hammer wenden!
Telefon: 0176-81702005

Anmeldungen

Anmeldungen für die hier genannten Veranstaltungen sind nur dann verbindlich, wenn der Kostenbeitrag bis zum Anmeldetermin gezahlt wurde. Es können lediglich **zwei Karten pro Person** ausgegeben werden.

Ermäßigte Teilnahme!
Für Personen, die mindestens 55 Jahre alt sind und laufend **Grundsicherung (SGB XII), Bürgergeld oder Wohngeld** erhalten oder im Besitz einer **Ehrenamtskarte oder Freizeitkarte** sind, wird nach Vorlage der entsprechenden Nachweise Ermäßigung gewährt.

Treffpunkt aktiv Kostheim
im Bürgerhaus
Winterstraße 20
55246 Mainz-Kostheim
Tel.: 06134/2857947

Ansprechpartnerin vor Ort:
Koyuri Suganuma (keine festen Bürozeiten)
Handy: 0171- 7677552

Öffnungszeiten:
Entsprechen den Veranstaltungen,
die im Flyer genannt werden.

Leitung/Programm:
Pia Vogel
Abteilung Altenarbeit
Büro: Adlerstraße 19
65183 Wiesbaden
Telefon: 0611-58939913
pia.vogel@wiesbaden.de

Info:
Unsere aktuellen Programme
der Treffpunkte Aktiv können
sie mit diesem QR-Code
jederzeit einsehen:



Der Treffpunkt ist wie aufgeführt barrierefrei!



Impressum:
Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden
Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit
Konradinerallee11, 65189 Wiesbaden
Redaktion: Pia Vogel
Layout: Partner's GbR
Druck: Druckcenter der Landeshauptstadt Wiesbaden
Bilder: microsoft.com, pixabay.com, wiesbaden.de

Kostheim
Im Bürgerhaus



LANDESHAUPTSTADT



Der Treff für
ältere Menschen!

Programm:
Juli
August
September
2026



www.wiesbaden.de