Ludwigshafen
Stadt am Rhein

24.01.2023

Vital-Zentrum macht auf Angebote aufmerksam

Das Thema Gesundheit spielt für alle Altersgruppen eine wichtige Rolle. Gesund sein und gesund bleiben bis ins hohe Alter, das wünschen sich die meisten Menschen – dafür lässt sich einiges tun. Im Vital-Zentrum, eines der größeren Seniorenzentren der Stadt Ludwigshafen, wird seit jeher der Fokus auf die Themen Gesundheit und Selbsthilfe gelegt. Zielgruppe sind alle Menschen ab etwa 55 Jahren.

Die Kursangebote reichen von Gymnastik, Qi Gong, Rückenfitness und Tanzen bis hin zu Gedächtnistraining, damit auch die geistige Fitness nicht zu kurz kommt. Alle Angebote sind in der Regel ohne Anmeldung und Kursverpflichtung, man zahlt pro Termin, den man wahrnimmt. So ist es möglich, ganz unkompliziert teilzunehmen und auch Kurse auszuprobieren.

Die Cafeteria im Vital-Zentrum ist montags bis freitags von 13 bis 17 Uhr geöffnet. Dort gibt es neben Kuchen auch herzhafte Snacks. Über alle Angebote kann man sich im Programmheft informieren, das vierteljährlich erscheint. In Papierform liegt es im Vital-Zentrum, Raiffeisenstraße 24, aus sowie bei der Abteilung Seniorenförderung der Stadtverwaltung in der Walzmühlstraße 65 (zweites OG). Zum Download steht es auf der Internetseite der Stadt Ludwigshafen bereit unter www.ludwigshafen.de/buergernah/soziales-und-gesellschaft/aeltere-menschen/seniorentreffs.

Auskünfte erhält man auch bei Thomas Martin von der Seniorenförderung, Telefon: 0173 6960474, E-Mail-Adresse: thomas.martin@ludwigshafen.de.