



# Die Mainzer NaturFreunde

Verband für Umweltschutz, sanften Tourismus, Sport und Kultur

## Regelmäßige wiederkehrende Veranstaltungen

- Montag **Nordic Walking**  
Beginn: 14:00 Uhr, Gonsenheimer Wald,  
Info: Renate Häger, Tel. 06131 / 478442
- Dienstag **Seniorenwandergruppe**  
Treffpunkt 10:00 Uhr Mainz Hbf.,  
Wanderstrecke ca. 6 bis 8 km,  
überwiegend im Stadtbusbereich mit Schlusseinkehr,  
Info: Brigitte Schupp, Tel. 06701 / 2916
- Dienstag **Gymnastik mit Ruth Naaf**  
Sommerhalbjahr: 10:00 Uhr in den Wallanlagen  
auf der Rückseite des Marien-Krankenhauses,  
Winterhalbjahr: 17:00 Uhr in der Sporthalle der Zitadelle,  
Info: Renate Häger, Tel. 06131 / 478442
- Freitag **Gemütliches Beisammensein**  
alle 14 Tage im Vereinsheim Adelongstr. 20,  
von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr, Anmeldung erforderlich,  
Info: Gerlinde Schütze, Tel. 06131 / 54821
- Freitag **Spiele-Nachmittag**  
jeden 1. Freitag im Monat ab 15:00 Uhr  
im Vereinsheim Adelongstr. 20,  
Info: Renate Häger, Tel. 06131 / 478442