

Sportprogramm der Universität Mainz



Winter-
semester

09/10

26.10.09 – 13.02.10

AHS
Allgemeiner Hochschulsport
Universität Mainz

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



studentischer
Sport
Ausschuss
Johannes Gutenberg-Universität Mainz



Ambulantes Rehaszentrum Mainz - Mombach

Kompetente Partner in Sachen Prävention und Rehabilitation

Therapie

Physiotherapie

- Krankengymnastik auf neurologischer Basis (z.B. PNF, Vojta, Bobath, etc.)
- Manuelle Therapie

Physikalische Therapie

- Manuelle Lymphdrainage
- Elektro-, Lasertherapie, Fango, Kältetherapie
- Massage, Fußreflexzonenmassage

Akkupunktur

Krankengymnastik an Geräten

- Medizinische Trainingstherapie
- Isokinetik, Isometrie

**Mombacher Str. 56
55122 Mainz**

**Tel: Reha 06131/687107
Locomotion 06131/906120**

www.locomotion-mainz.de

Locomotion

Training

Privates Training für alle Bereiche

- Präventives Gerätetraining
- Attraktives Kursprogramm
- Computergestütztes Rückentraining
- Leistungsdiagnostik
- Aqua Fitness und Kinderschwimmen
- Kursprogramme der Krankenkassen

**Fragen Sie nach unseren
Vertragsmodalitäten**

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	4	Konditionstraining	34
Lageplan der Sportstätten	5	Krafttraining	34
Vorwort des Leiters Dr. A. Schaper	6	L Lacrosse	34
Impressum	6	Leichtathletik	35
Der Allgemeine Hochschulsport AHS	6	M Mountainbike	35
Der Studentische Sportausschuss	7	N Naginata	35
Von A bis Z	8	Ninjutsu	35
Die Veranstaltungen und Freizeiten des SSA	9	R Reiten	36
Allgemeine Informationen	13	Rettungsschwimmen	36
Termine WS 2009/2010	14	Rock'n'Roll	36
Freizeit 1: Ski- und Snowboardfreizeit	15	Rollstuhlsport/Rollstuhlrugby	36
Freizeit 2: Drachenfliegen	16	Rudern	36
Freizeit 3: Ski-Tagesfreizeiten <i>Snow-Sensation</i>	17	Rugby	37
Das Sportprogramm des Allg. Hochschulsports	18	(Damen, Herren)	37
A Aerobic	19	S Sauna: Öffentliche Saunazeiten	37
(Aerobic, Bodystyling, Dance Aerobic, Fighting Fit, Iron Moves, Pilates, Step-Aerobic)	20	Schwimmbad: Öffentliche Badezeiten	37
Aikido	20	Schwimmen	37
Aiki-Ken/Aiki-Jo	21	Segeln	38
American Football	21	Selbstverteidigung, Selbstverteid. für Frauen	39
Aquafitness	21	Sportklettern	39
Artistik: Akrobatik	21	Surfen (Wellenreiten)	40
Ausgleichsgymnastik mit Musik	21	T Taekwon-Do	40
B Badminton	22	Tai Chi	40
Ballett	22	Tanz	41
Baseball/Softball	22	(Gesellschaftstanz, Irish Dance, Jazztanz, Mo- dern Dance/Dance Company, Tango Argentino)	42
Basketball	23	Tauchen	42
Beachvolleyball	23	Tennis	42
Bedienstetensport	24	(Mannschaftstraining, Freies Spiel, Kurse)	43
Bogenschießen	24	Tischtennis	43
Breakdance	24	Trampolinspringen	43
C Capoeira	25	Triathlon	43
Cheerleading	25	U Ultimate Frisbee	44
Circuittraining	25	Unterwasserrugby	44
F Fechten	25	V Volleyball	44
Fitnesssport ab ca. 35	26	W Wandern	45
Fitnessstraining an Geräten	26	Wasserspringen	45
Fußball	26	Y Yoga	45
(Damen, Herren)	26	Z Zen-Meditation	46
G Gerätturnen	26	Weiterbildungs- und Sonderkurse des AHS	47
Gymnastik	27	Aerobic	47
(Bodyforming, Wirbelsäulengymn.)	31	(Trainer-Lizenzen, WB-Kurse, Vorträge)	47
H Handball	31	Bauchtanz	47
Hockey	31	Frauenselbstverteidigung	47
I Iaido	31	Gesundheitstraining	48
J Jiu-Jitsu/Selbstverteidigung	31	Hip Hop	48
Jonglieren	32	Salsa-Tanz	48
Judo	32	Trampolin-Basisschein DTB	48
Ju-Jutsu	32	Informationen des Studium Generale	50
K Kanupolo	33	Informationen des ADH	52
Karate	33		
(Shotokan, Modern. Sportkarate)	33		
Kendo	33		

Abkürzungsverzeichnis

Allgemeines:	adh	allgemeiner deutscher Hochschulsportverband	
	AHS	Allgemeiner Hochschulsport	
	AstA	Allgemeiner Studentenausschuss	
	DHM	Deutsche Hochschulmeisterschaft	
	SSA	Studentischer Sportausschuss	
Adressatenkreis:	D; H	Damen, Herren	
	A;G;F;LG	Anfänger; Geübte; Fortgeschrittene; Leistungsgruppe	
Zeiten und Orte:	Mo-Fr	Wochentage	
	AtM	Atrium max.: Großer Saal in der alten Mensa (Forum der Universität)	
	Bad	Schwimmhalle	
	BF(n)	Beachvolleyballanlagen Campus sowie neue Anlage Dahlheimer Weg (=n)	
	RPg	Großer Rasenplatz am Dahlheimer Weg	
	RPk	Kleiner Rasenplatz am Dahlheimer Weg	
	FR	Fitnessraum	
	FS	Fechtsaal	
	GH	Große Halle (Leichtathletik-Halle)	
	GyH	Gymnastikhalle (Doppeltturnhalle, 1. Stock rechts)	
	HS 11	Hörsaal 11 in der alten Mensa (Forum der Universität)	
	HS1-3	Hörsäle 1, 2 bzw. 3 des Fachbereichs Sport	
	KR	Kraftraum	
	MzH	Mehrzweckhalle (Doppeltturnhalle, 1. Stock links)	
	NH	Neue Halle (neuer Hallenanbau an Doppeltturnhalle, Erdgeschoss)	
	SH	Spielhalle	
	Sta	Stadion	
	TTRre/li	Tischtennisräume (Spielhallenbau, 1. Stock rechts bzw. links)	
	Tuh 1 + 2	Turnhallen 1 bzw 2 (Doppeltturnhalle, Souterrain)	
	P-Turm	Straße „Am Pulverturm“ 13 (lila Gebäude), 3. Stock, R. 03 225	
	Besonderheiten:	*	Anmeldepflichtig in der 1. Veranstaltungsstunde der Vorlesungszeit
		#	Anmeldepflichtig im AHS-Büro
		k	Kostenpflichtig
		w1	Mentorenweiterbildung, erfolgt in den regulären AHS-Kursen
		w2	Spezieller Weiterbildungskurs
	L	Anerkennung im Rahmen der Lehrmethod. Ausbildung f. Sportstudierende	

Vorwort zum Wintersemester 2009/2010

Liebe HochschulsportlerInnen,

das Konjunktur-Programm der Bundesregierung hat auch für das Sport-Institut und den AHS positive Auswirkungen: So wird bis Ende 2010 auf dem Sportgelände ein Neubau realisiert, der u. a. Platz für einen neuen, größeren Fitnessraum sowie neue Büros für den AHS bieten wird; die Außenanlagen Dahlheimer Weg werden seitlich der AHS-Beachvolleyball-Anlage um einen Kunstrasenplatz und einen neuen, allerdings etwas kleineren Rasenplatz erweitert, die auch der AHS intensiv nutzen können wird.

Die neuen Sportstätten begrüßt der AHS umso mehr, als dass sich gemäß neuester Datenerhebung das AHS-Programm in den letzten 10 Jahren nahezu verdoppelt hat: Im Durchschnitt besuchen wöchentlich rund 9.300 Sporttreibende die AHS-Veranstaltungen (1998: 4.100), und die Zahl der jährlich angebotenen AHS-Veranstaltungsstunden ist auf rund 16.800 Einheiten gestiegen (1998: 10.200).

Diese positive Entwicklung hat den AHS allerdings auch an die finanziellen Grenzen geführt: Seit 1998 erhalten wir einen nahezu unveränderten Zuweisungsbetrag seitens der Universität. Daher habe ich unseren Präsidenten nun gebeten, den AHS-Etat dem gestiegenen Bedarf anzupassen. Die Antwort steht noch aus, aber ich bin guter Hoffnung, eine positive Rückmeldung zu erhalten.

Ebenso erfreulich ist die Entwicklung im Bereich Tennis: Mit sage und schreibe 11.800 Teilnehmerstunden in der Saison 2009 war die Tennisanlage nahezu ausgelastet. Insbesondere Herrn Streitwein und seinem Team ist es einmal mehr zu verdanken, dass der Tennisbetrieb dennoch reibungslos ablaufen konnte - ein herzliches Dankeschön für die hervorragende Arbeitsleistung!

Äußerst positiv und erfreulich für die Außendarstellung unserer Universität und des Hochschulsports waren auch die rundum gelungenen Ausrichtungen der Deutschen Hochschulmeisterschaften in Rugby, Volleyball und Kendo, für die der SSA und die Studierenden verantwortlich zeichneten. Vielen Dank dafür!

Zu guter Letzt: Der Förderverein des AHS ist in den Sportbund Rheinhessen aufgenommen worden, was für die Mitglieder den großen Vorteil bietet, dass sie mit Vereinsbeitritt automatisch (unfall)versichert sind. Hier gilt unser Dank dem Vorsitzenden des Vereins, Herrn W. Petter, für sein außerordentliches Engagement sowie auch Herrn J. Friedsam vom Sportbund, der hierbei stets mit Rat und Tat zur Seite stand!

Mit besten Wünschen für ein gutes, erfolgreiches und sportives WS 2009/10 verbleibe ich

Ihr/ Euer

Dr. Axel Schaper

(Leiter des AHS der Uni Mainz)

Impressum

Herausgeber / Redaktion: AHS und SSA

Verantwortlich: Wolfgang Dane

Auflage: 10.000 Exemplare

Druck: Druckbetrieb Linder OHG, Mainz

Photos: AHS/SSA

Der Allgemeine Hochschulsport AHS

Teilnahmeberechtigt am Allgemeinen Hochschulsport (AHS) sind alle Mitglieder der Johannes Gutenberg-Universität und der Fachhochschule Mainz, also sowohl die Bediensteten als auch die Studierenden. Soweit die Räumlichkeiten dies zulassen, können auch die Mitglieder des Vereins zur Förderung des Hochschulsports teilnehmen (genauerer siehe unter: Von A bis Z: Teilnahmeberechtigung).

Der Fachbereich 02 Sozialwissenschaften, Medien und Sport ist nach §123a, Satz 2 des Universitätsgesetzes (UG) für die Durchführung des Allgemeinen Hochschulsports an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz verantwortlich. Ein für den Hochschulsport zuständiger Ausschuss innerhalb des Fachbereichs berät und verabschiedet das Hochschulsportprogramm für jedes Semester.

Der allergrößte Teil des Hochschulsport-Angebots wird durch Honorarkräfte realisiert.

Die Mitarbeiter des AHS



Dr. Axel Schaper
Dipl.-Sportl., AHS-Leiter,
½ Stelle



Wolfgang Dane
Dipl.-Sportl., Verw.-Leiter



Ilias Ferekidis
Dipl.-Sportl., ½ Stelle



Edgar Schuberth
Dipl.-Sportl., ½ Stelle



Rosemarie Blöcher
Verwaltung (9h/Woche)



Eva Geib
Verwaltung (¼ Stelle)

Kontakt

- Leitung:** Dr. Axel Schaper;
Tel: 06131/39-25127
Sprechstunde: Mi. 11:00-12:00 Uhr
- Büro:** Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Allgemeiner Hochschulsport (Sportgelände, Anbau Spielhalle, Zi. 5)
Saarstr. 21, 55099 Mainz
Tel.: 06131/39-2 35 96 (nur während der Geschäftszeiten)
Fax: 06131/39-2 55 97
- Internet:** www.hochschulsport.uni-mainz.de
- Geschäftszeiten:** Mo., Mi., Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr
Mo., Mi: 18:00 - 20:00 Uhr

Der Studentische Sportausschuss SSA

Der Studentische Sportausschuss (SSA) ist ein Organ der verfassten Studentenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz analog dem Allgemeinen Studentenausschuss (AStA). Der SSA setzt sich wie folgt zusammen:

Die an der jeweiligen Sportart teilnehmenden StudentenInnen wählen zu Beginn des Wintersemesters eine/n Studierende, die/der das Bindeglied zwischen der Abteilung und der Gesamtorganisation ist. Diese sog. Obleute der einzelnen Abteilungen bilden den SSA und sollen bei Problemen Kontakt zur AHS-Leitung aufnehmen. Zu Beginn des Wintersemesters versammeln sich die Obleute in einer Obleuteversammlung und wählen einen geschäftsführenden Vorstand, der den SSA nach innen und außen vertritt und für die laufenden Geschäfte zuständig ist.

Die verfasste Studentenschaft hat die Aufgabe, den Studentensport - unbeschadet einer auch entsprechenden Verpflichtung der Hochschule - zu fördern. Er bietet in eigener Verantwortung (auch hinsichtlich versicherungsrechtlicher Fragen) zusätzliche Veranstaltungen an, die allen Mitgliedern der Hochschule offenstehen. Dies sind u. a.:

- Sportkurse und Freizeiten, die über das AHS-Angebot hinausgehen; hierzu ist meist eine Anmeldung erforderlich (siehe Aushang Glaskasten vor der Spielhalle).
- Breitensportturniere in Sportarten, die zum wichtigen Bestandteil des Hochschulsports geworden sind.
- Öffentlichkeitsarbeit in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Hochschulsport (u.a. dieses Heft)
- Organisation und Finanzierung des gesamten Hochschul-Wettkampfsports, der der Universität Mainz eine lange Tradition besitzt. Dazu gehören auch die vom Dachverband des Hochschulsports, dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (ADH), jährlich ausgeschriebenen Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM).
- Pflege von nationalen und internationalen Kontakten durch Veranstaltungen in Mainz und durch Auslandsreisen der Uni-Mannschaften - ein ideales Feld für Kommunikation und Begegnungen, welches der Annäherung und dem Bemühen um Völkerverständigung dient.

Der geschäftsführende Vorstand des SSA



Konstantin Druker
1. Vorsitzender



Ben Schustek
Finanzen



Anton Pfurtscheller
Wettkampfsport



Marietherese Rosbach
Breitensport

Kontakt

- Büro: Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Studentischer Sportausschuss (Sportgelände, Anbau Spielhalle)
Saarstr. 21, 55099 Mainz
Tel.: 06131/22 00 42 und Uni-intern: (39-) 2 29 24
Fax.: 06131/22 54 86
- Internet: www.sportausschuss.uni-mainz.de
- Email: ssa@uni-mainz.de
- Sprechstunden: www.sportausschuss.uni-mainz.de

Von A bis Z

adh

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband adh ist der Dachverband des Hochschulsports deutscher Hochschulen; die Mitgliedschaft der Hochschulen im adh ist freiwillig. Der adh organisiert das Wettkampfprogramm auf Bundesebene, leistet Bildungsarbeit und pflegt internationale Kontakte.

Anmeldung

Kurse des Allgemeinen Hochschulsports: Soweit nicht durch Sternchen (*) oder Raute (#) gekennzeichnet, sind die Kurse anmeldefrei und können jederzeit besucht werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist jedoch immer eine gültige Teilnahmeberechtigung (siehe weiter unten) für den Hochschulsport. Dies ist NUR bei Studierenden der Universität Mainz der Studentenausweis, ALLE anderen Teilnehmer benötigen einen Sportausweis bzw. einen Mitgliedsausweis des Vereins zur Förderung des Allgemeinen Hochschulsports e. V. (im AHS-Büro erhältlich).

Anmeldepflichtige Kurse: Bei den mit Sternchen (*) versehenen Kursen erfolgt die Anmeldung nur direkt im Kurs selbst, und zwar in der ersten Veranstaltungsstunde der Vorlesungszeit. Sind mehr Interessenten anwesend als Plätze verfügbar, erhalten zunächst die Teilnehmer einen Platz, die schon längere Zeit regelmäßig an diesem Kurs teilgenommen haben und die vom Leiter als Hilfe für die weitere Kursgestaltung angesehen werden; die weiteren Plätze werden ausgelost. Die Entscheidungsbefugnis hierüber liegt allein beim Kursleiter, das AHS-Büro ist für eine Platzvergabe nicht zuständig. Bei den mit Raute (#) versehenen Kursen erfolgt die Anmeldung dagegen nur im AHS-Büro zu den Geschäftszeiten.

Kurse des Studentischen Sportausschusses: In einigen Sportarten werden vom Studentischen Sportausschuss preiswert Kurse angeboten, die zumeist anmeldepflichtig sind (genauer zum Angebot siehe weiter hinten in diesem Heft sowie auch im Aushangkasten vor der Spielhalle). Die Anmeldung erfolgt im SSA-Büro, ist meist aber auch im AHS-Büro möglich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet! Jeder kann nur sich selbst und maximal eine weitere Person anmelden. Achtung: Für diese Kurse besteht kein Versicherungsschutz!

Bedienstete

Es gibt spezielle Angebote für Bedienstete und Gleichgestellte (Mitarbeiter der Max-Planck-Institute, der Uni-Kindertagesstätte, der Lohnstelle und des Studentenwerks); weitere Informationen finden sich in den entsprechenden Ausweisungen in diesem Heft. Die Bedienstetenkurse sind auch für die Mitglieder des Vereins zur Förderung des Hochschulsports höheren Alters offen. Darüber hinaus können diese Personenkreise selbstverständlich auch an allen anderen Veranstaltungen teilnehmen.

Gebühren / Kostenbeteiligungen

Hochschulsport ist eine gesetzliche Aufgabe der Universität Mainz. Er soll im Rahmen der zugewiesenen Haushaltsmittel ein möglichst breites Sportprogramm anbieten. Für Studierende der Universität ist dies i. d. R. kostenfrei, für Bedienstete und Gleichgestellte (Mitarbeiter der Max-Planck-Institute, der Uni-Kindertagesstätte, der Lohnstelle und des Studentenwerks) muss eine Gebühr von 10,- pro Semester-Halbjahr (SS: 1.4.-30.9.; WS 1.10.-31.3.) erhoben werden. Darüber hinaus können AHS und SSA für zusätzliche Angebote Kostenbeteiligung verlangen. Gemäß einer Aufforderung des Ministeriums soll bei kostenintensiven Sportarten ebenfalls eine Beteiligung erfolgen. Im AHS wird diese Regelung bei einigen Sportarten mit besonders hohen Material- bzw. Personalkosten umgesetzt, so u. a. beim Bogenschießen, Fechten, Fitnesstraining, Kanupolo, Rudern, Tauchen, Tennis.

Gruppeneinteilung

In den meisten Sportarten werden Gruppeneinteilungen vorgenommen, die von ALLEN Teilnehmern bei der Kursauswahl beachtet und von den Lehrkräften überprüft und ggf. korrigiert werden müssen:

A = Anfänger	Bisher kein Kontakt mit der Sportart
G = Geübte	Vertrautheit mit den grundlegenden Bewegungsabläufen und Einblick in taktischen Grundregeln bei Sportspielen
F = Fortgeschrittene	Beherrschung der grundlegenden und weitergehenden Bewegungsabläufe und vertiefter Einblick in taktische Grundregeln bei Sportspielen
Lg = Leistungsgruppe	Hoher Standard und Interesse an regelmäßigem und leistungsorientiertem Training. Aus diesen Gruppen rekrutieren sich die Uni-Mannschaften.

Obleute

Die Obleute sind die gewählten VertreterInnen der einzelnen Sportarten bzw. Sportgruppen, organisiert im und durch den SSA. Sie sind die ersten Ansprechpartner für Fragen, Verbesserungsvorschläge und Ähnliches.

Namen und ggf. Adressen sind bei den jeweiligen Sportarten bzw. Sportgruppen ausgewiesen. Die Obleute werden in der Regel im Februar für ein Jahr gewählt. Wahlberechtigt sind alle Studierenden einer Sportart bzw. -gruppe, die regelmäßig an dieser teilnehmen.

Sportstätten

Siehe Lageplan der Sportstätten der Uni Mainz weiter vorn in diesem Heft.

Sportstättenbelegung

Uni-Angehörigen steht in besonderen Ausnahme- bzw. Bedarfsfällen die Möglichkeit offen, als universitätsinterne Gruppe eine Sportstätte zu belegen, sofern die erforderlichen Übungsstätten nicht anderweitig benötigt werden (ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht!). Die Teilnehmer an solchen Aktivitäten sind nicht über die Universität versichert. Zur Belegung muss ein Antragsformular ausgefüllt werden, das im AHS-Büro erhältlich ist. Anträge für das jeweilige Semester sollten frühzeitig, möglichst 3 Wochen vor Beginn einer Vorlesungszeit, abgegeben werden. Solche Sportstättenzusagen können jederzeit (auch kurzfristig) widerrufen werden. Für die Belegung der Neuen Halle werden in der Regel Gebühren erhoben.

Teilnahmebedingungen

Generell gilt: Keine Teilnahme ohne Teilnahmeberechtigung. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich die in der Teilnahmeberechtigungsübersicht genannten Personenkreise. Unberechtigt Teilnehmende begehen Hausfriedensbruch! Die Teilnahmeberechtigungen (d. h. Studierendenausweis NUR für Studierende der Uni Mainz, ansonsten Sportausweis oder Fördervereins-Mitgliedsausweis) sind jederzeit mitzuführen und auf Verlangen vorzuzeigen. Alle Ausweise (bis auf Mitgliedsausweise des Vereins zur Förderung des Hochschulsports) verlieren mit Semesterende (WS: 31.3./ SS: 30.9.) ihre Gültigkeit und sind rechtzeitig zu verlängern. Die Verlängerung/Erneuerung der Mitgliedsausweise des Vereins zur Förderung des Hochschulsports und deren Zustellung erfolgt automatisch durch den Förderverein.

Die Teilnahme am Hochschulsport ist nur volljährigen Personen möglich. Die einzig mögliche Ausnahme bilden Auszubildende der Universität Mainz.

In kleineren Gruppen müssen die Teilnahmeberechtigungen von den Übungsleitern überprüft werden, für größere Veranstaltungen werden Kontrolleure eingesetzt. Kann eine Teilnahmeberechtigung nicht vorgezeigt werden, MUSS die Teilnahme am Sport untersagt werden; ggf. sind Personalien (auch polizeilich!) festzustellen.

Alle Mitarbeiter des Hochschulsports sowie des Fachbereichs Sport (auch Hallen- und Platzwarte) sind befugt, vollumfänglich das Hausrecht auszuüben! Ein Nichtbefolgen von Anweisungen wird als Hausfriedensbruch strafrechtlich verfolgt.

Teilnahmebeschränkung

Verschiedene, mit * oder # gekennzeichnete Angebote, sind nur mit einer begrenzten Gruppengröße durchführbar. Für diese Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich (siehe weiter oben). Ansonsten gibt es für Teilnahmeberechtigte keine Beschränkungen.

Teilnahmeberechtigung: Übersicht

Wer?	Welche Berechtigung?	Was ist dazu erforderlich?
Studierende der Universität Mainz Studierende des Uni-Studienkollegs	Studentenausweis	• Ein zusätzlicher Sportausweis ist NICHT erforderlich!
Studierende der FH Mainz Auszubildende Uni- o. FH Mainz Teilnehmer des Studienkollegs Auslandstrainer-Akademie	Sportausweis (kostenlos)	• Statusnachweis (Studentenausweis, Ausbildungsvertrag, Kolleg-Bescheinigung etc.) • Passbild
Honorarkräfte des AHS	Sportausweis oder Gästekarte (kostenlos)	• AHS-Vertrag (KEINE Vertretungsverträge!) • Passbild
Bedienstete der Uni und FH Mainz Bedienstete des Uni-Studienkollegs	Bediensteten-Sportausweis (€ 10,- je Semester)	• Statusnachweis (Arbeitsvertrag, Gehaltsabrechnung) • Passbild
Bedienstete des MPI Mitarbeiter der Uni-KiTa Mitarbeiter der Lohnstelle Mitarbeiter des Studierendenwerks	Gästekarte (€ 10,- je Semester)	• Statusnachweis (Arbeitsvertrag, Gehaltsabrechnung) • Personalausweis • Passbild
Jeder der Kath. FH Mainz	Gästekarte (€ 21,- je Semester)	• Statusnachweis (Studentenausweis, Arbeitsvertrag, Gehaltsabr.) • Personalausweis • Passbild
Studierende der FH Bingen	Gästekarte (€ 15,- je Semester)	• wie Kath. FH Mainz (s.o.)
Mitglieder des Vereins zur Förderung des Hochschulsports (Externe)	Mitgliedsausweis (€ 84,- pro Kalenderjahr)	• Mitgliedschaftsantrag / -nachweis • Zahlung / Abbuchung des Jahresbeitrags • Passbild

Unfallversicherung

AHS und SSA übernehmen keinerlei Haftung bei Unfällen. Mit der Teilnahme an den Veranstaltungen wird dieser zur Teilnahmebedingung erklärte Haftungs Ausschluss ausdrücklich durch die Teilnehmer - insbesondere auch gegenüber den Übungsleitern - anerkannt. Alle Hochschulsport-Teilnehmer, die Mitglieder der Uni Mainz oder der Fachhochschulen sind, sind im Rahmen der gesetzlichen Unfallversicherung versichert.

Die Versicherung beinhaltet im wesentlichen folgende Punkte : 1.) Abwehr von Haftungsansprüchen (der Gesetzgeber geht davon aus, dass im Rahmen der Teilnahme an sportlichen Veranstaltungen ein gewisses Verletzungsrisiko durch den Aktiven in Kauf genommen wird. Insofern werden Ansprüche des Aktiven infolge einer fahrlässig verursachten Verletzung durch bzw. gegen andere Teilnehmer rechtlich nicht anerkannt; die Versicherung deckt in derartigen Fällen die Abwehr von Schadenersatzansprüchen) sowie 2.) Unfall: Schutz bei körperlichen Dauerschäden.

Nach einem Unfall muss direkt der beim Hallenwart erhältliche Unfallmeldebogen ausgefüllt und vom Übungsleiter unterzeichnet werden. Unfallmeldungen sind anschließend im AHS-Büro einreichen, Bedienstete melden ihren Unfall bei ihrer Dienststelle.

Inhaber einer Gästekarte und Fördervereinsmitglieder sind nicht im o. g. Sinne versichert. Für Mitglieder des Vereins zur Förderung des Allgemeinen Hochschulsports e. V. besteht jedoch eine vergleichbare Versicherung im Rahmen der Sportbundzugehörigkeit des Vereins (Genauerer dazu siehe nachfolgende Rubrik).

Verein zur Förderung des Hochschulsports e. V.

Mitgliedern des Vereins zur Förderung des Hochschulsports e.V. ermöglicht der AHS die Teilnahme an einem Großteil der Hochschulsport-Veranstaltungen. Lediglich Veranstaltungen, in denen die Nachfrage grundsätzlich das Angebot übersteigt (in Heft und Flyer durch ein Sternchen * ausgewiesen) sowie die Veranstaltungen in Bad und Sauna sind hiervon ausgenommen. Ausnahmen: Aerobic und Aquafitness - hier ist eine Teilnahme für Fördervereinsmitglieder trotz des ‚Sternchens‘ möglich.

Die Mitgliedschaft steht Jedermann, d. h. insbesondere Externen, offen. Die Mitgliedsbeiträge werden satzungsgemäß zur Förderung des Hochschulsports verwendet. Die Mitgliedschaft ist im AHS-Büro zu beantragen, der Jahresbeitrag beträgt € 84,-. Die Beitragszahlung ist nur per Einzugsermächtigung und Lastschrift möglich! Die Mitgliedschaft währt bis zum Ende des Kalenderjahres und verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn sie nicht mit einer Frist von 2 Monaten zum Jahresende gekündigt wird. Bei ungekündigter Mitgliedschaft erfolgt die Abbuchung des Jahres-Folgebeitrags in der ersten Januar-Woche, nach Ablauf der Widerspruchsfrist werden die neuen Ausweise postalisch zugestellt. Bis zu diesem Zeitpunkt behalten die alten Ausweise ihre Gültigkeit.

Seit 2009 sind Vereinsmitglieder über die Mitgliedschaft des Vereins im Sportbund Rheinhessen versichert. Diese Versicherung umfasst eine Unfall- sowie eine Haftpflichtversicherung (alle Angaben hier ohne Gewähr hinsichtlich des genaueren Ummfanges). Genauere Informationen zur Versicherung sowie zu Erfordernissen nach Unfallereignissen gibt es beim Förderverein sowie beim Sportbund Rheinhessen.

Vorlesungsfreie Zeit

Die meisten Veranstaltungen des AHS laufen auch in den vorlesungsfreien Zeiten weiter. Für diese Zeiten gibt es kein Programmheft, sondern eine einseitige Programmübersicht, welche spätestens in der letzten Vorlesungswoche eines Semesters ausgehängt bzw. zur Mitnahme vor der Spielhalle ausgelegt wird.

Weiterbildungsmöglichkeiten (insbesondere auch zur Anleitung von Sportgruppen)

Interessenten erhalten nähere Auskünfte im AHS-Büro. Es werden Tutorenausbildung (w1) sowie spezielle Weiterbildungskurse (w2) angeboten („w1“ bzw. „w2“ sind die entsprechenden Kurs-Kennzeichnungen im Sportprogramm). Tutorenweiterbildungen zur Anleitung von Sportgruppen sind u. a. möglich in Aerobic, Akrobatik, Geräteturnen, Gesellschaftstanz, Jiu-Jitsu, Bogenschießen, Tennis, Wasserspringen, Wirbelsäulengymnastik, Trampolin.

Weiterbildungen im Umfang von mindestens 15 Stunden werden zur Verlängerung der allgemeinen Übungsleiterlizenz des Sportbundes Rheinhessen anerkannt.

Wettkampfsport

Generelles: Die Uni Mainz bildet zusammen mit der FH Mainz eine Wettkampfgemeinschaft. Teilnahmeberechtigt an Wettkämpfen sind laut Wettkampfordnung des adh alle Mitglieder einer Hochschule, d.h. Studierende, Bedienstete und Auszubildende.

Deutsche Hochschulmeisterschaften: Die DHM's sind die Deutschen Meisterschaften auf Hochschulebene. Startberechtigte Interessenten wenden sich bitte an die Obleute oder Lehrkräfte der Abteilungen. Meldungen müssen vom SSA-Vorstand genehmigt werden und können ausschließlich über das AHS-Büro erfolgen. „Wilde“ Meldungen werden vom Ausrichter nicht akzeptiert und vom SSA nicht bezuschusst.

Weitere Turniere: Weiterhin veranstaltet der SSA universitätsinterne Breitensportturniere in verschiedenen Sportarten. Bei Interesse an weiteren Turnieren wendet man sich an die Obleute oder den SSA.



Die Veranstaltungen und Freizeiten des SSA

Die Veranstaltungen/Freizeiten des SSA

Die jeweilige maximale Teilnehmerzahl ist bei den Kursbeschreibungen angegeben. Alle wichtigen Informationen bezüglich Kosten, Leistungen, Voraussetzungen, Terminen und Vorbesprechung sind ebenfalls aufgeführt. Falls Euch dies nicht reichen sollte, scheut euch nicht, uns im SSA-Büro aufzusuchen oder uns unter 06131/22 00 42 anzurufen. Wir werden die fehlenden Informationen gerne nachreichen und es gilt:

Anmeldung: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst!

Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Jeder kann nur sich und eine weitere Person anmelden !Die Anmeldung erfolgt im SSA bzw. AHS Büro im Anbau der Spielhalle (siehe Lageplan) oder über das Internet. Die Internet-Anmeldung wird aber erst gültig, nachdem sie von uns bestätigt wurde und die Anzahlung bei uns eingegangen ist. Bei der Anmeldung ist der Status des Studenten bzw. Hochschulangehörigen nachzuweisen.

Teilnahmebedingungen: Für alle Reisen gelten die Teilnahmebedingungen des Studentischen Sportausschusses der Uni Mainz.

Rücktritt: Ein Rücktritt von Reisen ist nur schriftlich möglich. Eine Reiserücktrittsversicherung wird vom Veranstalter nicht abgeschlossen. Bei Rücktritt bis 6 Wochen vor Reiseantritt wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro einbehalten, auch wenn eine Ersatzperson benannt wurde.

Unabhängig von dieser Gebühr ist der SSA berechtigt, bei Rücktritt eine Entschädigung zu berechnen, sofern keine Ersatzperson gefunden wird.

Die entstehenden Kosten werden wie folgt pauschalisiert:

Bis zu 30 Tagen vor Kursbeginn: 100 Euro

29-22 Tage vor Kursbeginn: 30 % des Kurspreises

21-15 Tage vor Kursbeginn: 50 % des Kurspreises

14-8 Tage vor Kursbeginn: 70 % des Kurspreises

unter 8 Tage vor Kursbeginn: 100 % des Kurspreises

Zahlung: Die Anzahlung ist bei Anmeldung fällig. Wer den Restzahlungstermin verpasst, kann seinen Anspruch auf die Teilnahme an der Reise verlieren, wobei die Anzahlung einbehalten wird. Eventuelle Entschädigungsansprüche (siehe weiter oben) bleiben hiervon unberührt. Diese Maßnahme ist leider nötig geworden, da immer mehr Studenten kurz vor der Fahrt einfällt, dass sie doch keine Zeit haben.

Versicherung: Bei Veranstaltungen des Studentischen Sportausschusses besteht kein Versicherungsschutz der Teilnehmer. Deshalb sollte sich jeder gerade für Reisen ins Ausland Gedanken über eine Zusatzversicherung machen. Eine Auslandsrankenversicherung kostet ca. 7-10 Euro und lohnt sich auf jeden Fall. Die Teilnahme erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.

Haftungsausschluss: Da wir nur Reisevermittler sind, besteht Haftungsanspruch nur gegenüber dem Reiseveranstalter. Der SSA haftet lediglich für im Rahmen der Vermittlungstätigkeit verschuldete Fehler. Dies wird mit der Anmeldung ausdrücklich anerkannt. Änderungen von Preisen und Leistungen bleiben bis zum Vorbesprechungstermin vorbehalten.

Vorbesprechung: Die Vorbesprechungen der Kurse dienen dazu, Euch die notwendigen Informationen bezüglich der Kurse (was Ihr mitbringen solltet, wie Ihr hinkommt, etc.) mitzuteilen. Ihr solltet sie auch dazu nutzen, Fragen zu stellen, wenn euch etwas unklar ist oder Ihr noch zusätzliche Informationen haben möchtet. Sie dienen gerade bei Kursen mit Selbstanreise dazu, Fahrgemeinschaften zu bilden. Bei Selbstverpflegung ist darüber hinaus die Teilnahme an den Vorbesprechungen zur gemeinsamen Planung des Menüs wichtig und sollte unbedingt genutzt werden. Ihr findet die Termine bei den einzelnen Kursen.



Mitternachts Volleyball Turnier



Fr., 20.11.2009

Startgebühr: € 15,- pro Mannschaft

Ort: Spielhalle

Beginn: 19:30 Uhr

Bitte bis spätestens 19.11.09 im SSA oder AHS-Büro anmelden!

weitere Infos unter: Studentischer Sportausschuss

Tel: 0 61 31 – 22 00 42 oder

E-mail: ssa@uni-mainz.de

Weitere Termine WiSe 2009/2010

20.11.2009	Mitternachts-Volleyball-Turnier
05.12.2009	1.Snowsensation in Warth-Schröcken
05.12. + 06.12.2009	Internationaler Jogu Cup (Fechten)
17.12.2009	SSA-Sportlerparty im Studihaus
09.01.2010	2.Snowsensation in Warth-Schröcken
23.01.2009	3.Snowsensation in Warth-Schröcken
06.02.2009	4.Snowsensation in Warth-Schröcken
27.02.-13.03.2010	Ski- und Snowboardfreizeit in Les Crosets
06.03.-10.04.2010	Drachenfliegen in Millau (Südfrankreich)



SKI UND SNOWBOARD FREIZEIT

LES CROSETS - PORTES DU SOLEIL - SCHWEIZ



Der Klassiker unter den Winterfreizeiten. Wer einmal dabei war fährt immer wieder mit. Und das mit gutem Grund, denn da unser Chalet mitten im Skigebiet, oberhalb eines Liftes

liegt, kann direkt nach dem Frühstück damit begonnen werden die Spurrillen der Pistenraupe einzuebnen. Tagsüber wird entweder, ohne Unterbrechung das riesige Skigebiet unsicher gemacht oder mittags, nach den Kursen, für eine Brotzeit auf der eigenen Hütte eingekehrt. Mit den letzten Liften fährst Du entweder in eine der beiden Hütten oberhalb unserer eigen, oder schaust Dir den Sonnenuntergang vom Gipfel aus an, um dann ohne große Latscherei, wieder direkt zu unserem Chalet abzubretern, wo die Kochgruppe unter Anleitung eines Küchenchefs schon dabei ist die lukulischen Genüsse des Abends vorzubereiten. Gestärkt, gejuscht und eingecremt kann dann, nach dem Essen, der Party nichts mehr im Wege stehen. Du siehst, außer an Schlaf wird es Dir an nichts mangeln.

Termin: 27.02.2010 – 13.03.2010

Leistungen:

Unterkunft in Mehrbettzimmern, Hin- und Rückfahrt im modernen Reisebus, Vollverpflegung (Frühstück / Vesper / 3-Gänge-Abendessen), 13 Tage Skipass Ski- und Snowboardkurse durch DSV-ÜL (Anfänger/Fortgeschrittene)

Jede menge Spaß!!!

Zielgruppe:

Ski- und Snowboardfahrer aller Könnensstufen sowie Anfänger.

Kosten:	Studierende:	449,- EUR*
	Bedienstete:	499,- EUR*
	Gäste:	519,- EUR*

* + 290,- € 13-Tages-Skipass

Anzahlung:

150,- € bei der Anmeldung, Restzahlung bis 28.01.2010

Teilnehmer: max. 46 Personen

Vortreffen:

Das Vortreffen wird Anfang Februar stattfinden, die Einladungen dazu gehen persönlich an alle Teilnehmer.

Fakten:

Portes du Soleil liegt südlich des Genfer Sees, im schweizerisch französischen Grenzgebiet. Hier haben sich 12 Orte zu einem riesigen Skigebiet zusammengeschlossen (190 Lifte/650 Pistenkilometer). Dieses liegt zwar mit 1000-2360 m nicht sehr hoch, es wird jedoch sowohl von Norden als auch von Süden von Schneewolken erreicht, so dass die Schneelage bis in den April hinein gut ist. Les Crosets liegt ca. 1660 m hoch inmitten des Skigebiets.



Drachenfliegen

Abheben vom Uni-Alltag, wie Ikarus der Sonne entgegen schweben, aber mit heilen Flügeln wieder zurückkehren - mit Drachenfliegen könnt Ihr Euch diesen Wunsch erfüllen. Diese Art des Fliegens kommt dem Vogelflug am nächsten und hat sich seit nunmehr 20 Jahren als sehr sicherer Lufttransport etabliert. Lernen könnt Ihr das Drachenfliegen in Millau, dem Mekka des Drachenflugsports in Südfrankreich. Millau liegt umgeben von den Hochebenen des Larzac causee Noir, in einer Traumhaften Gegend am Ausgang der Tarnschlucht, ca. 100km nördlich der französischen Mittelmeerküste. Die Dauer der Anfängerkurse beträgt 1 Woche und wird nach den Richtlinien des Deutschen Hängegleiterverbandes durchgeführt. Die praktische sowie theoretische Ausbildung findet in deutscher Sprache statt. Die Ausbildungszeit beträgt ca. 5 Stunden täglich vormittags. Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung. Kursziel ist der erfolgreiche Abschluß nach DHV- Lehrplan.

(Weitere Infos und Bilder unter: www.cabrieres.net)

Termine Drachenfliegen WiSe 2009/2010

06.03.10 - 13.03.10

13.03.10 - 20.03.10

20.03.10 - 27.03.10

27.03.10 - 03.04.10

03.04.10 - 10.04.10

letzter Termin, hier keine Verlängerungswoche möglich

Normal: 330,-€

Studenten: 295,-€

Leistungen: 6 Tage Drachenflugkurs, 7 Übernachtungen in 2- bis 4-Bettzimmern, Theorie-skript, erforderliche Leihausrüstung, Abendessen am Ankunftstag, Frühstück am 1. Kurstag, Verlängerung vor Ort ist möglich.

Voraus.: Keine, auch Höhenangst tritt beim Drachenfliegen nicht auf.

Anzahlung: € 100,- auf das Konto des Drachenflugzentrums Millau (s.u.),

Bitte «Uni Mainz» im Verwendungszweck angeben.

Restzahlung: Bis 4 Wochen vor Kursantritt auf das Konto:

Drachenflugzentrum Millau,

Kontonr.: 1924051,

BLZ: 680 501 01

Sparkasse Freiburg

(nicht auf das SSA-Konto!)

Bitte «Uni Mainz» im Verwendungszweck angeben.

Eigenleistung: Anreise und Verpflegung Mehr Infos, Bilder und auch ein Video mit Eindrücken der Landschaft und den vielseitigen Freizeitmöglichkeiten in Eurem Büro des Studentischen Sportausschusses.



1 Tag Schneesvergnügen Pur im „Schneegarant“ Warth-Schröcken

Fahrt im modernen Reisebus (ab/bis Mainz)
inklusive Skipass
Möglichkeit zum Après Ski

Termine:

05.12.2009

09.01.2010

23.01.2010

06.02.2010

Preis: 69€ p.P.

Anmeldung und weitere Infos:

www.go-event-gruppen-reisen.de oder Hotline: 06131 / 999640

Veranstalter: Go! Marketing + Communication GmbH Kaiserstr. 18 55116 Mainz





Das Sportprogramm des Allgemeinen Hochschulsports

Das AHS-Sportprogramm

Aerobic (Aerobic-Weiterbildungen: Siehe AHS-Weiterbildungs-/Sonderkursprogramm)

Obleute:

Internet: <http://www.ahs-aerobic.de>

Aerobic, also Ausdauertraining zu rhythmischer Musik, schult vor allem das Herz-Kreislauf-System und die Koordination. Mit Hilfe verschiedener Schritt- und Armkombinationen verbrennen wir Fett und beziehen fast alle Muskeln des Körpers in das Training mit ein. Feste Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen!

D,H	A	Mo. 17:00-17:45	FS	*	Katrin Biermann/Merle Eckhard
D,H	F	Di. 18:30-19:15	FS	*	Andreas v. Issum/Charlotte Stengel
D,H	A	Mi. 17:00-17:45	FS	*	Katharina Brauckmann/Melanie Hanslik

Aerobic: Bodystyling

Im Bodystyling-Kurs kräftigen wir wichtige Muskelgruppen, z.B. die sogenannten Problemzonen, die Rücken- und Brustmuskulatur und wir verbessern unsere Haltung. Das Training ist funktionell und auch Hanteln und Tubes kommen zum Einsatz. Bitte ein Handtuch mitbringen!

D,H	A	Mo. 17:45-18:30	FS	*	Katrin Biermann/Merle Eckhard
D,H	F	Di. 19:15-20:00	FS	*	Andreas v. Issum/Charlotte Stengel
D,H	A	Mi. 17:45-18:30	FS	*	Katharina Brauckmann/Melanie Hanslik
D,H	F	Do. 17:45-18:30	FS	*	Katharina Brauckmann/Katja Schäfer

Aerobic: Dance Aerobic

D,H	F	Do. 17:00-17:45	FS	*	Katharina Brauckmann/Katja Schäfer
-----	---	-----------------	----	---	------------------------------------

Aerobic: Fighting Fit

D,H	(alle)	Fr. 18:30-20:00	NH	*	Julia Becker
-----	--------	-----------------	----	---	--------------

Aerobic: Iron Moves

D,H	(alle)	Sa. 11:15-12:00	FS	*	Merle Eckhard, Melanie Hanslik
-----	--------	-----------------	----	---	--------------------------------

Aerobic: Pilates

Dieses von Joseph Pilates entwickelte Ganzkörpertraining strafft den Körper, löst Verspannungen, verbessert die Haltung und beugt Rückenschmerzen vor.

D,H	(alle)	Fr. 20:30-21:30	FS	*	Carmen Lamneck
-----	--------	-----------------	----	---	----------------

Aerobic: Step-Aerobic

D,H	A	Di. 17:45-18:30	FS	*	Chantal Gombert/Carmen Lamneck
D,H	F	Fr. 19:45-20:30	FS	*	Carmen Lamneck
D,H	G	Sa. 10.30-11.15	FS	*	Merle Eckhard, Melanie Hanslik

Aikido

Obleute: René Schönthaler ; Tel.: 0178/5579667

Internet: <http://www.aikido-uni-mainz.de>

Aikido ist eine ursprünglich japanische Kampfkunst, die nicht darauf zielt, den Gegner zu vernichten, sondern die Energie des Angriffs aufzunehmen und zu kontrollieren, ohne den Anderen zu verletzen. Die Kampfhandlung richtet sich ausschließlich auf die Behandlung der Sachlage. Dies geschieht durch Aufnahme und Rückführung

der durch die Angriffsbewegung eingebrachten körperlichen und geistigen Energie. Und da es in der Aikidolehre keinen Gedanken an Sieg oder Niederlage gibt, wird auf jede Form des Wettkampfes verzichtet. Stoß, Zug oder Schlag werden kontrolliert mit Hilfe von dynamischen, meist runden natürlich fließenden Ausweich-, Wurf- und Haltetechniken auf den Angreifer zurückgeführt. Der Versuch des Angreifers, dieser Kräfteinwirkung und der Kontrolle auszuweichen oder sie zu umgehen, erzeugt seinen eigenen Gleichgewichts- und Standpunktverlust. Entsprechend werden Roll- und Fall-Techniken erlernt (Ukemi). Aikido ist ein dynamischer, bewegungsintensiver und anspruchsvoller Weg zur Entwicklung einer wachen und klaren Geisteshaltung. Für den Anfang genügen T-Shirt und Jogginghose. Kommt einfach mal vorbei!

D,H	A-LG	Di. 20:00-21:30	GyH (½)	Bardo Kerz/Dr. Till Neunhöffer
D,H	A-LG	Fr. 20:00-21:30	GyH	Bardo Kerz/Dr. Till Neunhöffer

Aiki-Ken/Aiki-Jo

Obleute: René Schönthaler, Tel.: 0178-5579667

Internet: <http://www.aikido-uni-mainz.de>

Aiki-Ken ist die japanische Schwert-Kunst nach den Prinzipien des Aikido. Geübt wird mit dem Bokken, einem Holzsword in der Form des japanischen Katana. Entsprechend wird im Aiki-Jo mit dem Jo trainiert, einem Holzstab von etwa 128 cm Länge. Es werden verschiedene Bewegungsabläufe geübt: Schnitt-, Schlag-, Stoß- und Abwehr-Techniken allein, bewaffnete Bewegungsabläufe verschiedener Länge zu zweit, zudem Entwaffnungen durch Wurf- oder Haltetechniken. Aiki-Ken / Aiki-Jo stellen den Waffen-Schwerpunkt des Aikido dar. Sie ergänzen und vervollständigen das unter „Aikido“ angebotene Programm, können aber auch für sich allein besucht werden. Durch das regelmäßige Üben wird die Achtsamkeit geschärft und die individuelle Wahrnehmung fokussiert. Man lernt Gelassenheit gegenüber potenziellen „Gefahrensituationen“ und bekommt die Möglichkeit, Balance und ein ausgeprägtes Körpergefühl zu entwickeln. Für den Anfang genügen T-Shirt und Jogginghose. Kommt einfach mal vorbei!

D,H	A-LG	Fr. 18:30-20:00	GyH	Bardo Kerz/Dr. Till Neunhöffer
-----	------	-----------------	-----	--------------------------------

American Football

Obleute: Tina Katzenstein ; Kevin Stout

Die Mainz Legionaries spielen sowohl Tacklefootball als auch die körperlose Variante Flagfootball, die für Damen und Herren gleichermaßen interessant ist. Wir werden wieder an Turnieren teilnehmen. Im Wintertraining bereiten wir uns mit Kraft-und Techniktraining auf die Sommersaison vor. Für Fortgeschrittene und Anfänger/innen gilt: Sportzeug greifen (Ausrüstungen werden gestellt) und kommen.

D/H	(alle)	Mi. 16:00-17:30	RPg	Ulrich Jungblut
D/H	(alle)	Fr. 20:00-21:30	SH / RPg	Ingo Reichert

Aquafitness (nur für Schwimmer)

Obleute:

Eine gute Möglichkeit, Behaglichkeit im warmen Wasser mit körperlicher Betätigung zu verbinden. Das Wasser hilft mit Auftriebs- und Widerstandskräften, eine „gesunde Stunde“ in geselliger Runde zu verbringen. ACHTUNG: Diese Veranstaltung wurde speziell für Bedienstete und (ältere) Fördervereinsmitglieder eingerichtet. Eine Teilnahme Studierender ist ausschließlich bei freien Teilnehmerkapazitäten möglich - das Entscheidungsrecht liegt allein beim jeweiligen Übungsleiter!

D,H	Bed./FV	Di. 20:15-21:00	Bad (½)	*	Piet Schemmann
D,H	Bed./FV	Do. 20:15-21:00	Bad (½)	*	Sonja Kleemann

Artistik: Akrobatik

Artistik: Akrobatik

Obleute: Sabrina Klockner, Markus Zowislok

Internet: <http://www.akro-mainz.de>

Akrobatik, das ist Eleganz, Kraft, Kreativität und viel Teamarbeit! Das Training versucht die unterschiedlichsten Aspekte der Akrobatik, von der Partner- und Trioakrobatik über das Bauen von Pyramiden bis hin zu Elementen der Tanzakrobatik und des Rock'n Roll, zu berücksichtigen. Da für fast jede Figur sowohl große als auch kleinere Leute benötigt werden, ist hier jeder richtig, der sich für diese Sportart interessiert.

D,H	A,G,F	Di. 20:00-21:30	TuH	w1	Ilias Ferekidis
D,H	F,LG	Do. 20:00-21:30	TuH	w1	Ilias Ferekidis
D,H	A,G	Fr. 18:30-20:00	TuH		Katja Schneider
D,H	F-LG	Fr. 20:00-21:30	TuH		Katja Schneider

Artistik: Vertikaltuchakrobatik

Obleute:

Wer kennt es nicht aus Zirkus oder Variété: Ein Artist bewegt sich anmutig und in teils schwindelerregender Höhe scheinbar schwerelos an zwei von der Decke fallenden Stoffbahnen zu Musik. Bewundernd gelangt man meist zu dem Schluss: Das könnte ich nie. Doch warum eigentlich nicht? Alles, was man benötigt, ist eine gute Portion Ausdauer - und man darf sich nicht zu schnell entmutigen lassen. Geboten wird dafür eine Menge Spaß, gutes Miteinander, Erfolgserlebnisse, ordentliches Workout (inkl. Stretching) und die Gewissheit, einem Hobby nachzugehen, das kaum ausgefallener sein könnte. Schaut einfach mal vorbei, alles Weitere erfahrt Ihr dann bei uns.

D,H	A,G	Mo. 18:30-20:00	TuH		Joanna Marquet
D,H	F,LG	Mi. 19:00-21:30	TuH		Joanna Marquet

Ausgleichsgymnastik mit Musik

Obleute:

Ausgleichende Dehnungs-, Lockerungs- und Kräftigungs-Übungen für den ganzen Körper sowie gezielte Übungen für die Wirbelsäule, verbunden mit viel Spaß und Freude am Bewegen zu Musik, tragen zu körperlichem Wohlbefinden, Entspannung und innerer Ruhe bei.

D,H	(alle)	Mo. 17:00-17:45	NH		Günther Pahlke
-----	--------	-----------------	----	--	----------------

Badminton

Obleute: Mona Emrich

Lust auf ‚ne Schlägerei? Hier kann auch der (die) noch nicht so schlagkräftige Spieler(in) unter Anleitung lernen, wie man erste Erfolge feiern kann. Auf Grund des großen Interesses ist Auslosung (A-Kurse) bzw. Ausspielen (F- u. LG-Kurse) in der ersten Veranstaltungsstunde erforderlich. Dabei wird auch die AHSteilnahmeberechtigung überprüft und im Anfänger-Kurs ein Unkostenbeitrag von EURO 10,- für Ball- und Schlägermaterial eingezogen; beides also nicht vergessen!! Bei Bedarf erhalten Anfänger Leihschläger zur Verfügung gestellt, allerdings wird eine Eigenanschaffung spätestens nach 6 Wochen erwartet! Die Teilnehmer der F- und LG-Kurse sorgen bitte selbst für ihr Ballmaterial, ein Unkostenbeitrag entfällt.

D,H	F	Di. 20:00-21:30	SH	*, w1	Thorsten Reinemann
D,H	A,G	Do. 17:00-18:30	SH	*,k,w1	Thorsten Reinemann
D,H	F,LG	Do. 20:00-21:30	SH	*, w1	Thorsten Reinemann
D,H	A,G	Sa. 13:30-15:30	MzH (Sondertraining) *		Oliver Höcke

Ballett

Obleute:

Ballett - Die Illusion der Leichtigkeit. Viel Selbstdisziplin, Trainingseifer und Schweiß sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an den Kursen. Voraussetzungen: Anfänger: keine; wenn vorhanden Ballettschuhe und -kleidung mitbringen. Fortgeschrittene: Ballettschuhe und -kleidung.

D,H	A,G	Mo. 18:30-20:00	FS	*	Virginia Markwick
D,H	F,LG	Mo. 20:00-21:30	FS		Virginia Markwick

Baseball/Softball

Obleute: Patrick Scheu ; scheupat@students.uni-mainz.de

Internet: <http://www.mainz-sputniks.de.vu>

Zwei Teams, achtzehn Spieler, vier Bases, Pitcher gegen Batter, Big Hit oder Strike Out. Du nimmst dir die Keule und gehst an den Schlag, Auge in Auge mit dem Pitcher, Schweiß tropft von deiner Stirn, eine kurze Bewegung, der Pitcher holt aus, der Ball rast mit 100 Sachen auf dich zu, du holst aus, schwingst, triffst den Ball, er fliegt und du fängst an zu sprinten: First Base, Second Base, Third Base, Head First Slide an die Homeplate und du bist „Save“. So oder ähnlich läuft unser Spiel ab. Du verstehst nichts? Kein Problem, bei uns wird alles erklärt. Wir „Sputniks“ sind ein lustiger, aber trotzdem sehr ehrgeiziger und erfolgreicher Haufen. Im Winter stehen diverse Freundschaftsspiele an und im Sommer spielen wir wieder um die Hochschulmeisterschaften mit. Wenn du Lust hast ein „Sputnik“ zu werden, komm´ einfach zum Training.

D,H	A-LG	Fr. 17:00-20:00	RPg (nur bei gutem Wetter)	Maik Braun
D,H	A-LG	Fr. 18:30-20:00	MzH (nur bei schlechtem Wetter)	Maik Braun

Basketball

Obleute:

Basketball im Hochschulsport der Uni Mainz: Ein breites Angebot, das allen Basketballbegeisterten gerecht wird. Jede/r ist willkommen, zu den angegebenen Zeiten Basketball zu erlernen, zu spielen oder zu perfektionieren. Da nur in homogenen Gruppen sinnvoll gearbeitet werden kann, muss das Niveau unbedingt beachtet werden - insbesondere der A-Kurs ist wirklich NUR für Anfänger!

H	F, LG	Mo. 18:30-20:00	SH	Dr. Axel Schaper
H	F	Mi. 18:30-20:00	SH	Sascha Kovacevic
D,H	A,G	Mi. 18:30-20:00	MzH	Marie-Eve Daum
D,H	F	Do. 17:00-18:30	MzH	Michael Edele
D,H	F	Fr. 16:15-17:45	MzH	Michael Edele
D	LG	Fr. 15:30-17:00	SH (nur im Sommersemester)	Andreas Klocke
D,H	F, LG	Sa. 12:00-13:30	MzH (Sondertraining)	Prof. Dr. Kurt Alt u. a.

Beachvolleyball *(nur im Sommersemester, Beachausweis erforderlich)*

Kontakt: Christian Gurk ; Email: christian.gurk@gmx.de

Christian Kessler ; Email: info-beach@email.de

Beachvolleyball-Kurse:

Spiel, Spaß & Training auf den Beachfeldern der Uni! Da Beachvolleyball technisch sehr anspruchsvoll ist, setzen wir voraus, dass die Techniken des Volleyballspiels sicher beherrscht werden: Für die Geübten/Fortgeschrittenen-Kurse Pritschen, Baggern, Schmettern und Angaben, für die LG-Kurse zudem das Spiel 2:2. Anfänger können leider nicht am regulären Kursprogramm teilnehmen; es besteht jedoch die Möglichkeit, die erforderlichen Grundtechniken in den A- und F-Gruppen im Hallenvolleyball zu erlernen oder an einem Intensivkurs teilzunehmen, den wir bei ausreichender Nachfrage für alle Leistungsklassen einrichten können (hierzu bitte direkt an Christian Kessler wenden, s. o.). Aufgrund hoher Nachfrage sind alle Kurse teilnehmerbeschränkt, und gibt es zwei Turni: Turnus 1 beginnt mit der Vorlesungszeit, Turnus 2 mit der anschließenden Vorlesungsfreien Zeit - dort haben alle, die im Turnus 1 nicht berücksichtigt werden konnten, zunächst Vorrang. Kommt also bitte unbedingt zur jeweils ersten Veranstaltungsstunde (bei jedem Wetter!) vorbei, um euch verbindlich anzumelden. Von allen Teilnehmern wird ein kleiner Unkostenbeitrag (€ 10,-) erhoben, der sofort bei der Anmeldung zu entrichten ist. Dafür bekommt ihr aber auch garantiert Platz zum Trainieren und vernünftiges Material. Wir freuen uns auf Euch!

D,H	G,F	Mo. 17:15-18:45	BFn (ab ?)	*	Christian Kessler
D,H	LG	Mo. 18:45-20:15	BFn (ab ?)	*	Christian Kessler
D,H	G,F	Di. 17:15-18:45	BFn (ab ?)	*	Christian Gurk
D,H	LG	Di. 18:45-20:15	BFn (ab ?)	*	Christian Gurk
D,H	LG	Di. 18:45-20:15	BFn (ab ?)	*	Christian Gurk

Freies Spiel:

Mit Beginn der Vorlesungszeit Sommersemester bis voraussichtlich 30.9. stehen die 4 AHS-Beachvolleyball-Plätze am Dahlheimer Weg zur Nutzung durch AHS-Teilnahmeberechtigte offen. Hierzu ist eine personengebundene Saison-Spielberechtigungskarte erforderlich. Kosten für jeden (!) Spieler: Ausweisinhaber € 15,-, Ext. € 30,-.

Der Schlüssel zur Eingangstür ist bei den Platzwartern der AHS-Tennisanlage (hinter dem Großparkplatz am Ende des Dahlheimer Wegs) jeweils für die Spieldauer gegen Hinterlegung des Personalausweises erhältlich. Der Spielbetrieb und der Zustand der Anlage wird durch die Tennis-Platzwarte laufend kontrolliert; wer ohne Saisonkarte innerhalb der Anlage angetroffen wird (es gibt keinen ‚Zuschauerstatus‘), wird dauerhaft von der Nutzung der Anlage ausgeschlossen!

Kernöffnungszeiten: Mo.-So. 9:00- 21:00, wobei in der Vormittagsstunden vereinzelt vorrangig Lehrveranstaltungen des Instituts für Sportwissenschaft stattfinden; hierzu bitte den aktuellen Belegplan an der Anlage beachten!

Bedienstetensport

Der AHS bietet die nachfolgend aus dem Sportprogramm heraus- und zusammengestellten Kurse vorrangig Bediensteten der Universität Mainz, der Universitätsklinik und der FH Mainz an. Hier sollen Bedienstetengruppen ihren speziellen Bedürfnissen nachgehen können. Wenn Plätze frei sind, können an diesen Kursen auch Mitglieder des Vereins zur Förderung des Hochschulsports höheren Alters teilnehmen. Darüber hinaus steht selbstverständlich auch das übrige Sportangebot allen Bediensteten offen.

Aquafitness:

D,H	Bed.	Di. 20:15-21:00	Bad (½)	*	Piet Schemann
D,H	Bed.	Do. 20:15-21:00	Bad (½)	*	Sonja Kleemann

Ausgleichsgymnastik mit Musik:

D,H	(alle)	Mo. 17:00-17:45	NH		Günther Pahlke
-----	--------	-----------------	----	--	----------------

Gesundheitstraining an Fitness-Geräten mit persönlicher Betreuung (kostenpflichtig):

D,H	(alle)	Mo. 12:00-13:00	FR	k	Silke Wolf
D,H	(alle)	Mo. 18:00-19:00	FR	k	Anika Brosch
D,H	(alle)	Mi. 12:30-13:30	FR	k	Silke Wolf

Fitnesssport ab 35:

D,H	(alle)	Di. 17:15-18:30	NH		Prof. Willi Petter
D,H	(alle)	Mi. 17:00-18:30	NH		Hans Barth

Gesellschaftstanz (14-tägig)

D,H	Bed.	Fr. 17:00-18:30	Aula links (Forum)		Jens Dyck/Dr. Nadja Dorn
-----	------	-----------------	--------------------	--	--------------------------

Wirbelsäulengymnastik

D,H	A,G	Do. 12:15-13:00	FS		Antja Uelner
-----	-----	-----------------	----	--	--------------

Bogenschießen

Obleute: Julia Schreiber ; Email: schreib@students.uni-mainz.de

Internet: <http://www.ahs.uni-mainz.de/Homepages/Bogen>

Modernes Sportbogenschießen (Recurve) ist eine olympische Disziplin, die eher mit Konzentration und Körperbeherrschung zu tun hat als mit Kraft. Die Uni Mainz ist eine der wenigen Universitäten in Deutschland, die diese faszinierende und nicht ganz so verbreitete Sportart anbietet! Übrigens: Bogenschießen ist auch eine für Behinderte sehr gut geeignete Sportart!

Für Anfänger ist eine Einführung in Theorie, Material und Sicherheitsregeln erforderlich. Die Einführung findet am zweiten Mittwoch der Vorlesungszeit statt, dieser Termin ist zugleich Anmeldetermin. Die Schießausrüstung kann Anfängern für ein Semester zur Verfügung gestellt werden, danach wird die Anschaffung eigenen Materials erwartet. Wegen der begrenzten Leihbogenzahl ist die Zahl der Neuanfänger beschränkt. Ggf. erfolgt eine Auslosung. Für das Material wird ein sofort zu entrichtender Semesterbeitrag von € 25,- (Anfänger: Leihbogen-Kostenbeitrag u. Scheibengeld) bzw. € 15,- (Anfänger/Fortgeschritte mit eigenem Material, nur Scheibengeld) erhoben!

D,H	F,LG	Mo. 20:00-21:30	GH (½)	*	k	Friedel Jörger
D,H	A,G	Mi. 20:00-21:30	GH (½)	*	k	Wolfgang Dane

Breakdance

Obleute:

Tanz ist hier Lebensphilosophie. Getanzt wird eine Mischung aus schnellen Schritten kombiniert mit akrobatischen Bewegungen. Mit Übung & Ehrgeiz erlernst du diverse Moves und kleine Choreographien. Besondere Körperbeherrschung ist von Vorteil, aber kein Muss. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, hier ist jeder willkommen!

D,H	(alle)	Mi. 20:00-21:30	TTRre			Duong Nguyen
D,H	(alle)	Fr. 18:30-20:00	TuH (½) (Sondertermin)			Duong Nguyen

Capoeira (Angola)

Obleute: Dominic Feickert

Capoeira Angola begann mit der Ankunft afrikanischer Sklaven aus Angola und dem Kongo in Brasilien im 16. Jahrhundert. Capoeira ist Mandinga, ist Verschlagenheit, Bosheit, Charme, Magie, Weisheit, Kunst, Kultur, Tanz, Geschichte, Erziehung, Lebensphilosophie und, wenn notwendig, Kampfkunst. Anders als andere Kampfkünste ist Capoeira tief in der Musik verwurzelt, ohne die weder Spiel noch Tanz möglich sind. Aus diesem Grund wird im Training auch viel Wert auf den richtigen Umgang mit den capoeira-typischen Musikinstrumenten gelegt.

D,H	A-LG	Fr. 18:00-21:30	TTRre			Aykut Bozkurt/Dominic Feickert
D,H	A-LG	Mi. 20:00-21:30	TTRli (Sondertermin)			Aykut Bozkurt/Dominic Feickert

Cheerleading

Obleute: Anika Winzer, Corinna Hiss

Cheerleading kennt man z. B. aus Filmen wie „Girls United“, und hier habt Ihr die Chance, diese Sportart selbst einmal kennenzulernen. Unser Team „Nikes“ feuert das Uni-Flagfootballteam auf Hochschulmeisterschaften an, hat aber auch separate Auftritte. Im Training üben wir Sprungkombinationen und „Cheers und Chants“, die bekannten Anfeuertöne. Ein weiterer wichtiger Bestandteil sind die „Stunts“, bei denen wir Hebefiguren oder Pyramiden bauen. Aber auch das Tanzen spielt bei uns eine große Rolle. Wer also Lust hat auf eine etwas andere Sportart, bei der Teamspirit und Spaß großgeschrieben wird, der kann gerne vorbeischaun. Cheerleading ist vielseitig und erfordert nicht unbedingt das Können von Spagat, jedoch ist regelmäßige Teilnahme erwünscht.

D	(alle)	Mi. 17:00-18:30	TTRre			Amanda Joan Ludwig
D	(alle)	Fr. 15:30-17:00	GyH			Amanda Joan Ludwig

Circuittraining

Obleute:

Im Circuittraining wird nach einem gemeinsamen Aufwärmen ein „Kreistraining“ an verschiedenen Stationen durchlaufen. Es bietet jeder Leistungsstufe die Möglichkeit, sich seinen individuellen Fähigkeiten entsprechend zu belasten. Von seiner Organisationsform her ist das Circuittraining ein Kraft-Ausdauertraining, in dem alle Muskelgruppen etwa gleichmäßig trainiert werden.

D,H	(alle)	Mo. 17:45-18:30	MzH			Edgar Schubert
-----	--------	-----------------	-----	--	--	----------------

Fechten

Obleute: Felicitas v. Witzendorff, Alex Hadamitzky ; Email: fechtenunimainz@googlemail.com

Internet: <http://www.fechtenunimainz.de>

Fechten ist die Kunst zu treffen, ohne getroffen zu werden, respektive zu hieben, ohne verhauen zu werden. Wer Lust hat auf eine elegante Sportart, die nicht nur Muskelkraft, sondern auch Reaktionsvermögen, Körperbeherrschung und Konzentration erfordert, ist bei uns richtig. Anfänger können das Florettfechten von der Pike auf erlernen. Leihmaterial ist vorhanden. Für den Materialverschleiß wird ein Unkostenbeitrag von EUR 10,- erhoben.

D,H	A,G	Do. 18:30-20:00	FS	*	Dr. Markus Reitz
D,H	F,LG	Do. 20:00-21:30	FS		Dr. Markus Reitz

Fitnesssport, Gmnastik u. Spiele ab ca. 35

Obleute:

Aufwärmen, dehnen, lockern, kräftigen im Sinne des Gesundheitssportes ist das Ziel. Die Teilnehmer kommen aus den verschiedensten Bereichen: Professoren, wissenschaftliche und nichtwissenschaftliche Mitarbeiter, Verwaltung und Externe. Die Gymnastik am Dienstag dauert bis 18:00 Uhr, danach wird bis 18.30 ein kleines Spiel angeboten (Prellball, Hockey, Ringtennis u.a.). Die Teilnehmer der beiden Gruppen können auch (z.B. bei Verhinderung) am Termin der jeweils anderen Gruppe teilnehmen.

D,H	(alle)	Di. 17:15-18:30	NH		Prof. Willi Petter
D,H	(alle)	Mi. 17:00-18:30	NH		Hans Barth

Fitnessstraining an Geräten - auch für Externe (*wichtig: Bitte Handtuch mitbringen!*)

Obleute:

DAS Angebot für Jedermann! Kostenbeitrag: (Sport-)Ausweisinhaber je Einzelstunde € 2,- (Zehnerkarte: € 11,-), Sonstige € 3,- (Zehnerkarte: € 20,-). Karten sind im AHS-Büro oder bevorzugt direkt beim Übungsleiter erhältlich. Achtung: Bitte unbedingt Handtuch mitbringen, sonst muss die Teilnahme verwehrt werden!

D,H	A-LG	Mo. 17:00-18:00	FR	k	Dr. Axel Schaper
D,H	A-LG	Di. 19:30-20:30	FR	k	Edgar Schuberth
D,H	A-LG	Di. 20:30-21:30	FR	k	Edgar Schuberth
D,H	A-LG	Mi. 17:30-18:30	FR	k	Swanja Poenicke
D,H	A-LG	Do. 17:30-18:30	FR	k	Ilias Ferekidis
D,H	A-LG	Fr. 19:30-20:30	FR	k	Rebecca Hensel

Fußball

Obleute: Damen: Haruka Schmelich ; Email: harukaente@hotmail.com

Herren: Matthias Schreiber ; Email: m.schreiber@web.de

Damen: Ein Angebot, das allen fußballbegeisterten Frauen die Möglichkeit bietet, den Umgang mit der „schwarz-weißen“ Kugel zu erlernen oder auch zu perfektionieren. In Sommersemestern stehen die Deutschen Hochschulmeisterschaften an - damit sind alle Vereisspielerinnen und Fortgeschrittene aufgerufen, sich frühzeitig zum Training einzufinden, damit wir mit einem entsprechend starken Team antreten können!

D	A-LG	Di. 20:00-21:30	RPg / GH		Haruka Schmelich
---	------	-----------------	----------	--	------------------

Herren: Eingeladen sind Studenten aller Fachbereiche, vereins- und nicht vereinsgebundene. Zur Verwirklichung unserer Ziele, insbesondere eig'ne gute Platzierung bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften, bitten wir um regelmäßige Teilnahme. Es wird konsequent trainiert, um technische und taktische Fertigkeiten zu verbessern.

H	LG	Mo. 18:30-20:00	RPg / GH		Patrick Kleemann
H	A,G,F	Mi. 18:30-20:00	RPg / GH		Hendrik Stich
H	A,G,F	Fr. 20:00-21:30	GH (Sondertermin!)		Anh Duy Le

Gerätturnen

Obleute: Jakob Sievers

Turnen erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit. Anfängern geben wir eine Einführung in die turnerischen Grundformen an Boden, Barren, Balken, Reck und Sprung. Fortgeschrittene können auch schwierigere Turnelemente erlernen. Erfahrene Turner und Turnerinnen haben die Möglichkeit, in der Leistungsgruppe zu trainieren, die auch die Hochschulmannschaft stellt. Wichtig: Ein Training für den Sparteignungstest ist in unseren Hochschulsportveranstaltungen nicht möglich!

D,H	A,G,F	Di. 18:30-20:00	Tuh1-2	w1;L	Ilias Ferekidis/Lisa Kistenmacher
D,H	A,G,F	Do 18:30-20:00	Tuh1-2	w1;L	Ilias Ferekidis/Dennis Hempel
H	LG	Do. 18:30-20:00	Tuh1-2	w1	Swanja Poenicke
D	LG	Do. 18:30-20:00	Tuh1-2	w1	Swanja Poenicke

Gymnastik *(wichtig: Bitte Handtuch mitbringen!)*

Bodyforming

Obleute:

Bodyforming ist DAS Workout für alle Körperbereiche! Das effektive, funktionelle und körperschonende Training beinhaltet u.a. Muskelkräftigungs-, Stabliations- und Gleichgewichtsübungen sowie Beweglichkeitsübungen zur Entwicklung bzw. Erhaltung eines gesunden Körpers. Bitte mitbringen: Theraband und ein Handtuch!

D,H	(alle)	Di. 19:15-20:00	TTRli		Heike Pecht
-----	--------	-----------------	-------	--	-------------



Mainzer Sportspecial: 10€ Rabatt ab 75€ Einkauf
 Gutscheincode: WILDCAMPEN
www.Husky-Berlin.de

Das Sportfachgeschäft in Mainz-Ebersheim



**Ski &
Sport Profis**
Kompetenz in Sport + Service

**Skisport • Tennis • Outdoor • Running
Sportmode • Teamsport • Skike**

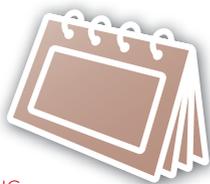
Mit eigenen Parkplätzen

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr • 14.00 - 18.30 Uhr

Sa. 9.00 - 14.00 Uhr

www.skiundsportprofis.de



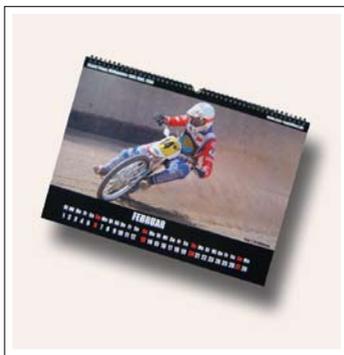
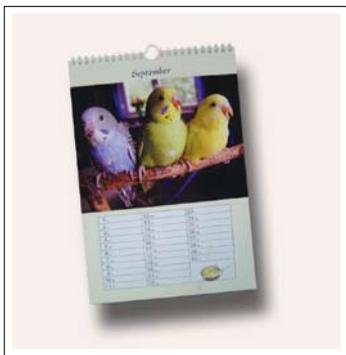
Ihr individueller Fotokalender

DRUCKBETRIEB LINDNER OHG

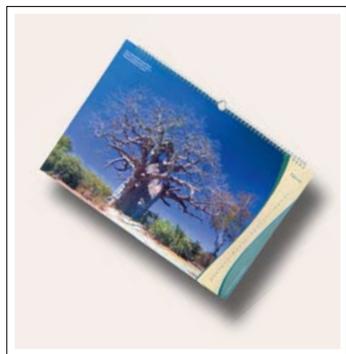
WEBERSTRASSE 13
55130 MAINZ

TEL: +49 (0)6131 9 82 81-0
www.li-print.de

mit Ihren Bildern in A3 oder A4

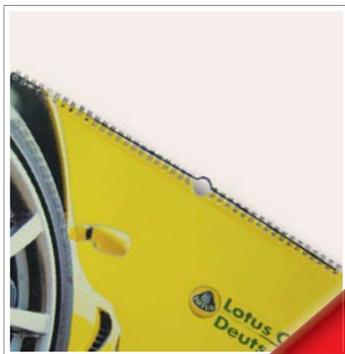


Stück	DIN A4 Stückpreis
1	20,99 €
3	18,36 €
5	16,48 €
10	15,08 €
25	9,23 €
50	6,59 €
100	4,97 €



Stück	DIN A3 Stückpreis
1	30,99 €
3	24,52 €
5	21,19 €
10	20,40 €
25	12,12 €
50	8,81 €
100	7,82 €

Alle Preise inkl. MwSt.
Stand 10/2008



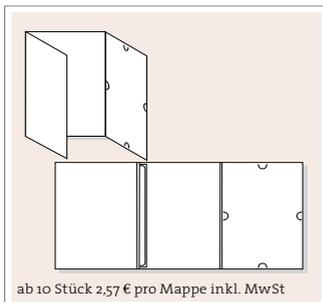
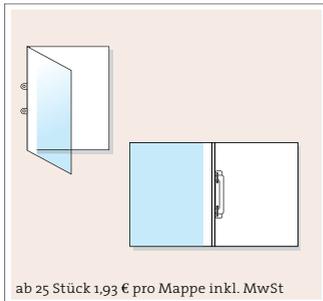
A4 Kalender mit 12 Blatt • Stückpreis bei 1 Exemplar

20,99 €

DRUCKBETRIEB LINDNER OHG

WEBERSTRASSE 13
55130 MAINZ

TEL.: +49 (0)6131 9 82 81-0
www.li-print.de



5899 Deckel-Mappe mit Klarsichtfolie

Format:

22,0 × 30,5 cm

Beschreibung:

5 mm Mittelsteg, mit aufgeklebter Abheftung für innen und außen zum Rausschieben
Klarsichtfolie biologisch abbaubar

Mindestauflage:

25 Stück/www.mappenhaus.de

5749 Bewerbungs-Mappe

Format:

22,0 × 30,5 cm, Rückenbreite: 4,0 cm

Beschreibung:

8 mm Mittelsteg, 7 mm Rückensteg, in der Mitte und rechts transparente Klemmschiene, auf der rechten Seite Ausstattungen für Anschreiben

Mindestauflage:

10 Stück/www.mappenhaus.de

9911 Blanco-Ordner

Format:

26,0 × 31,0 cm, Rückenbreite: 4,0 cm

Beschreibung:

Der Blanco-Ordner ist die richtige Wahl, wenn Sie schnell einen hochwertigen Ordner benötigen. 2 mm Buchdecke weiß bezogen, matt cellophaniert mit beigelegten Blattniederhaltern.

Mindestauflage:

20 Stück/www.firmenordner.de

9912 Starter-Ordner

Format:

26,0 × 31,0 cm, Rückenbreite: 4,0 cm

Beschreibung:

2 mm Buchdecke, 200g · Titelseite bedruckt nahezu unsichtbar verklebter vierfarbig bedruckter Aufkleber (weiß) als Titelseite, im Format 25,0 × 30,5 cm

kein Freigabeproof, nur Online bestellbar

Mindestauflage:

20 Stück/www.firmenordner.de

Wirbelsäulengymnastik

Obleute:

Für alle, die etwas gegen ihre schlechte Haltung tun oder dafür sorgen wollen, dass es gar nicht erst so weit kommt. Bitte eine Gymnastik- oder Isomatte mitbringen. Die Kurse haben ausschließlich präventiven Charakter und sind nicht im krankengymnastischen Sinne bzw. als medizinische Nachsorge zu verstehen.

D,H	(alle)	Di. 16:00-16:45	TTRre	w1	Edgar Schubert
D,H	(alle)	Mi. 19:00-19:45	TTRre	w1	Swanja Poenicke
D,H	ab35 (alle)	Do. 12:15-13:00	FS		Antje Uelner

Handball

Obleute: Christine Staudermann

Wie wäre es mit Handball? Gemütliches Beisammensein nach dem Training inklusive. Der Clou: Handball gibt's dabei auch einmal anders: In der Mixed-Veranstaltung spielen Männlein und Weiblein zusammen in einem Team. Wir trainieren einmal die Woche und organisieren ein- bis zweimal im Jahr Fahrten zu Mixed-Mannschafts-Turnieren. Die Gruppe setzt sich sowohl aus ehemaligen und aktuellen Vereinsspielern als auch aus Anfängern zusammen. Der Spaß steht dabei eindeutig im Vordergrund. So gehört ein kleiner Umtrunk nach jedem Training sowie andere Aktivitäten (Weihnachtsfeier etc.) zum Programm.

D,H	A,G	Mo. 17:00-18:30	SH		Kai Cieplinski
H	F,LG	Mo. 20:00-21:30	SH		Andreas Wetterling

Hockey

Obleute: PeterNeuberger ; Tel.: 0179/2387235 ; Email: p.neuberger@gmx.de

Tobi Wuttke ; Tel.: 0176/20115844 ; Email: tobiwu@web.de

Die erfolgreichste deutsche Mannschaftssportart wird auch hier an der Uni angeboten. Wenn du auf Mannschaftssport und Teamgeist stehst, dann bist du bei uns genau richtig. Mit unseren Leihschlägern kannst du als Anfänger in kürzester Zeit der Kugel hinterher jagen und dann mit auf diverse Späturniere fahren. Im Sommersemester findet zusätzlich auf der Anlage des TSV Schott Mainz montags von 20:30 bis 22:00 Uhr ein Feldtraining statt. Nach jedem Training treffen sich die Krummstöckler auf ein gemütliches Bier in der Taberna Academica.

D,H	A,G,F	Mi. 20:00-21:30	SH		Tobias Wuttke
-----	-------	-----------------	----	--	---------------

Iaido

Kontakt: Rainer Othegraven ; Tel.: 06131/39-22843 ; Email: othegraven@uni-mainz.de

Internet: <http://www.kendo-mainz.de>

Iaido ist die japanische Kunst des Schwertziehens und sofortigen ‚Tötens‘ des imaginären Gegners. Dazu ist eine hohe Konzentrationsfähigkeit, aber auch Gelassenheit erforderlich. Dies und vieles mehr wie Schwerttechniken, Schnittübungen, Meditation, Atmung und Körperzentrum wird im Laufe des Trainings vermittelt. Iaido ist geschlechts- und konditionsunabhängig und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Anfänglich wird nur Sportkleidung benötigt sowie ein Holzschwert (Bokken), das ggf. in der ersten Stunde für 20,- erhältlich ist; später dann einen Hakama (trad. Hosenrock) und ein Gi (Oberteil), Gesamtkosten ca. 60,-. Nach etwa einem Jahr kann man sich auch ein ungeschliffenes Schwert (Iaito) zulegen. Schnittübungen mit scharfen Schwertern werden im Rahmen des AHS Iaido momentan nicht angeboten.

D,H	A-LG	Sa. 12:00-13:30	GyH	(nachrangig)	R. Othegraven/F. Gottschalk
-----	------	-----------------	-----	--------------	-----------------------------

Jiu-Jitsu / Selbstverteidigung

Obleute: Alexander Lotz ; Email: alotz@gmx.net

Jiu-Jitsu ist eines der traditionsreichsten, ältesten und umfassendsten japanischen Selbstverteidigungssysteme, aus dem nachfolgend zahlreiche bekannte Einzel-Kampfsportarten wie z. B. Judo, Aikido und einige Karatestile

hervorgegangen sind. Schon in früherer Zeit Bestandteil der Samurai-Kampftechniken, beinhaltet das effektive Selbstverteidigungssystem sowohl harte Schlag-, Tritt- und Blocktechniken (vergleichbar dem Karate) als auch Würfe, Hebel-, Festlege- und viele andere engere Kontaktformen (vergleichbar dem Judo oder Aikido). Zu diesen waffenlosen Kampfformen kommt noch eine Vielzahl unterschiedlichster Waffentechniken (bis hin zu Schusswaffenlehrgängen durch den Jiu-Jitsu-Bundesverband), so dass Jiu-Jitsu zu Recht als das wohl umfassendste und zugleich offenste Selbstverteidigungs- und Kampfkunstsystem bezeichnet wird - es bietet ein unvergleichliches Maß an Freiraum zur individuellen Ausgestaltung eines persönlich geeigneten Kampfstils. Und zu alledem ist 'Jiu' einfach auch noch ein toller Sport, der in jeder Hinsicht fit macht! In unserem Training wird sich all dies widerspiegeln, zudem wird strukturiert auf die einzelnen Gürtelprüfungen hin gearbeitet. Und auch die 'echten' Selbstverteidigungstechniken (die im Wettkampf nicht erlaubten 'Nettigkeiten' für den Ernstfall) kommen dabei nicht zu kurz!

D,H	A	Mo. 20:00-21:30	NH	Wolfgang Dane/Alexander Lotz
D,H	F-LG	Di. 18:30-20:00	NH	Wolfgang Dane/Dennis Hempel

Jonglieren

Obleute: Johannes Lind, Manuel Kirsch

Hereinspaziert, Freunde der Jonglierkunst! Wolltet Ihr nicht schon immer einmal selbst drei Bälle, fünf Keulen oder gar sieben Ringe jonglierend durch die Gegend wirbeln? Habt Ihr nicht schon einmal davon geträumt, das wundersame Diabolospielen zu lernen, die Welt aus der luftigen Höhe eines Einrades zu betrachten, oder mit dem Devilstick scheinbar die Naturgesetze zu überwinden? Wie? Ihr könnt Euch nicht einmal vorstellen, mehr als zwei Gegenstände festzuhalten? Ihr seid schon froh, dass Ihr Eure Stützräder am Zweirad nicht mehr braucht, und wisst nicht, was ein Devilstick ist? Dann wird's höchste Zeit, dass Ihr mal vorbeischaut! Hier sind alle jederzeit willkommen. Ob Anfänger, mittelprächtiger Amateur oder hochdotierter Profi - wir und die faszinierende Welt der Schwerkraft warten auf Euch! Übrigens: Bei schönem Wetter jonglieren wir auf der Wiese neben der Spielhalle.

D,H	A-LG	Mi. 19:00-21:15	Tuh2	Constantin Schneider
-----	------	-----------------	------	----------------------

Judo

Obleute: Pagona Chronopoulos

Judo (sanfter Weg) wurde von Jigoro Kano als Sportart, nicht als Selbstverteidigung entwickelt. Wie alle asiatischen Kampfsportarten ist Judo in verschiedene Leistungsstufen eingeteilt, die an den Gürtelfarben erkennbar sind. Außerdem wird im Judo noch zwischen Technik, Kata (=Form) und Wettkampf unterschieden. So können alle mit Judo beginnen und bis ins hohe Alter ausüben. In der Hochschulsportgruppe trainieren Damen und Herren gemeinsam. Wenn sich während des Semesters genügend Leute für eine Gürtelprüfung finden, wird diese am Ende des jeweiligen Semesters durchgeführt. Daneben bieten wir im Breitensport eine Menge Spaß und viel Schweiß.

D,H	A,G	Mo. 17:00-18:30	GyH	Alexander Grautegein
D,H	F,LG	Mo. 18:30-20:00	GyH (½)	Alexander Grautegein

Ju-Jitsu

Obleute: Maike Wendland

Ju-Jitsu ist eine moderne und vielseitige Kampfsportart, die eine Verbindung zwischen den Werten fernöstlicher Traditionen und dem Lebensgefühl moderner Menschen darstellt. Die Sportart integriert unterschiedlichste Technikprinzipien (aus den Bereichen der Schlag-, Stoß-, Tritt-, Wurf-, Hebel-, Würge-, Boden- und Waffentechniken) und wird daher auch als „Zehnkampf“ unter den Budo-Sportarten bezeichnet. Durch diese breite Fächerung bietet Ju-Jitsu jedem Teilnehmer die Möglichkeit zur Ausbildung eines effektiven und auf die individuellen Gegebenheiten angepassten Kampfstils. Um seine Aktualität zu bewahren und sich weiterzuentwickeln, ist Ju-Jitsu offen gegenüber Einflüssen von „Außen“ (z.B. durch andere Kampfsysteme) und unterliegt somit einem stetigen Wandel. Neben dem Techniktraining für Selbstverteidigung und (Wett-)Kampf steht die körperliche Fitness im Fokus, weswegen vielseitige und abwechslungsreiche Gymnastikübungen ein Grundbestandteil des Trainings sind.

D,H	G,F	Mo. 18:30-20:00	GyH (½)	Oliver Böhmler
D,H	A / F-LG	Do. 18:30-20:00	GyH	Jan Hänel/Ingo Reichert

Kanupolo

Obleute: Christina Heinrichs ; Email: tina-heinrichs@web.de

Das nächste Wildwasser ist weit, das nächste Hochwasser ungewiss und Flachwasserpaddeln ist auf Dauer langweilig? 10 Paddler mit Helm und Weste, ein Ball, 2 Tore. Die Regeln sind schnell gelernt, Paddeln und Rollen auch. Du solltest nicht wasserscheu sein, deine Badehose / Wechselklamotten und Handtuch dabei haben. Es sind Fahrten zu Uniturnieren und ins Wildwasser geplant. Im Sommersemester findet das Training im Winterhafen, Bootshaus MKV, statt. Ein Kostenbeitrag von 20,- wird erhoben.

D,H	A-LG	Mi. 18:30-20:00	Bad	(Wintersemester)	k	Florian Gläser
D,H	A-LG	Mi. 17:00-20:00	Hafen	(Sommersemester)	k	Florian Gläser

Karate

Shotokan-Karate (traditionell)

Obleute:

Die Kampfkunst Karate kam aus China und wurde in Japan perfektioniert. Sie entstand als eine Form waffenloser Selbstverteidigung. Trainiert wird absolute Körperbeherrschung, d.h. präzise, maximal starke Bewegungen, bevor diese als Verteidigungs- und Angriffstechniken mit einem Partner geübt werden. Ziel des Trainings ist es, die Techniken ausschließlich von der Willenskraft des Karateka abhängig zu machen.

D,H	A,G	Di. 20:00-21:30	MzH	Thomas Meyer
D,H	F,LG	Do. 20:00-21:30	GyH	Thomas Meyer

Modernes Sportkarate

Obleute: Claudia Darmstadt; Email: darmstadt@uni-mainz.de

Modernes Sportkarate (MSK) ist eine neue Lernmethodik für asiatischen Kampfsport. Wir machen euch fit mit ausgewogenem Training, das durch Übungen zur Verbesserung von Koordination und Reaktion ergänzt wird. Ihr lernt kämpfen, aber nicht mit Vollkontakt. Da ihr durch sportlichen Kampf und regelmäßiges Training nicht nur an Fitness, sondern auch an Souveränität und Selbstbewusstsein gewinnt, ist dies eine gute Schule für effektive Selbstverteidigung. Neben dem AHS-Training finden auch internationale Begegnungen, Wettkämpfe und Trainingslager statt. Macht doch einfach mal mit - Sportkleidung genügt!

D,H	A-LG	Di. 20:00-21:30	GyH (½)	Michael Borg
D,H	A-LG	Fr. 20:00-21:30	MzH	Claudia Darmstadt

Kendo

Obleute: Christian Kahra ; Email: chrkakra@students.uni-mainz.de

Internet: <http://www.kendo-mainz.de>

Kendo bedeutet ‚Weg des Schwertes‘ und meint den japanischen Schwertkampf in der Tradition der Samurai. Kendo ist lebensbegleitend und verbindet auf harmonische Weise harten Sport mit geistigen Komponenten. Kendo ist eine Betätigung für jedermann, individuell angepasst auf seine Möglichkeiten und Ziele. Kendo setzt sich zusammen aus Kampftraining mit Shinai (Bambus-Schlagstock), Kata-Training mit Bokken (Holzschwert), dem Schwertziehen (Seitei-Iaido) mit einem stumpfen Katana (Iaito) sowie Zen-Meditation. Der Ablauf in unserem Dojo wird von der Etikette (Rei) geprägt, und das Training basiert auf einem effizienten Gruppen-System, indem die Partner aufeinander angewiesen sind. Regelmäßige Teilnahme ist Voraussetzung dazu! Zum Aufbau:

1. Semester: Mit Trainings-/ Judoanzug, ohne Rüstung (Bogu).Grundtechnik: Fuß + Schnitt (A)
2. Semester: Kendo-Kleidung mit Bogu (Leihrüstung), Grundtechnik (Kihon), Koordination (G)
3. Semester: Angriffstechniken (Shikage-Waza) und Kontertechniken (Oji-Waza) (F)
4. Semester: Mögliche Aufnahme in die LG (Uni Kendo Team), Kampftraining (Shiai) (LG)

D,H	A,G	Di. 20:00-21:30	FS	*	Reinhold Krusse/Hyoseok Lee
D,H	F	Mi. 18:30-20:00	FS	*	Tino Bila/Carsten Leßmann

D,H	LG	Mi. 20:00-21:30	FS	*	Frank Jähne/Hyoseok Lee
D,H	LG	Fr. 17:45-19:45	FS	*	Frank Jähne/Robert v. Cube
D,H	A-LG	Sa. 13:30-15:30	FS	*	J. Dornbusch/Hyoseok Lee

Konditionstraining *(wichtig: Bitte Handtuch mitbringen!)*

Obleute:

DER Klassiker der Hochschulsports schlechthin!! Muskelkräftigende und konditionsfördernde Übungen mit Musik unter der Leitung kompetenter ÜbungsleiterInnen. Spezielle Bewegungsformen kräftigen zudem das Bindegewebe und die Problemzonen (Bauch, Beine, Po) und trainieren die Grundlagenausdauer. Stretching und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

D,H	A-LG	Mo. 17:00-17:45	MzH		Edgar Schubert
D,H	A-LG	Di. 18:30-19:15	SH		Eyad Abou-Warda
D,H	A-LG	Di. 18:30-19:15	MzH		Edgar Schubert
D,H	A-LG	Di. 19:15-20:00	SH		Harald Beinhauer
D,H	A-LG	Di. 19:15-20:00	MzH		Helge Prinz
D,H	A-LG	Mi. 17:00-17:45	MzH		Benjamin Vollmer
D,H	A-LG	Mi. 17:45-18:30	MzH		Jens Dyck
D,H	A-LG	Do. 18:30-19:15	SH		Andrea Dorn
D,H	A-LG	Do. 18:30-19:15	MzH		Eyad Abou-Warda
D,H	A-LG	Do. 19:15-20:00	SH		Heike Pecht/Oliver Weirich
D,H	A-LG	Do. 19:15-20:00	MzH		Piet Schemmann
D,H	A-LG	Fr. 17:45-18:30	MzH		Bernd Oehme
D,H	A-LG	Sa. 11:15-12:00	MzH		Verschiedene

Krafttraining *(wichtig: Bitte Handtuch mitbringen!)*

Obleute:

Mittwochs gibt die Leitung bei Bedarf Tipps und Ratschläge und ist ggf. bei der Zusammenstellung eines Trainings-Programms gerne behilflich. Alle Übungsleiter haben das Recht und die Pflicht, alle Teilnehmer laufend auf ihre Zugangsberechtigungen (Sportausweis etc.) und Einhaltung der Vorschriften (insbesondere der Hygiene!) zu kontrollieren. Bei Missachtungen erfolgt SOFORT Entzug der Zugangserlaubnis! Seit dem WS 2008/09 gibt es eine betreute Trainingsstunde nur für Damen!

D,H	A-LG	Mo. 9:00-11:00	KR		Nancy de Güllich u.a.
D,H	F,LG	Mo. 17:00-18:30	KR		Timo Köster
D,H	A-LG	Di. 20:00-21:30	KR		Anh Duy Le
D,H	A-LG	Mi. 9:00-11:00	KR		Nancy de Güllich u.a.
D,H	A,G	Mi. 17:00-18:30	KR		Nancy de Güllich
D,H	F,LG	Mi. 18:30-21:30	KR		Joachim Franke/Alexander Pomp
D,H	A-LG	Do. 19:15-20:45	KR		Anh Duy Le
D,H	A-LG	Fr. 9:00-11:00	KR		Nancy de Güllich u.a.
D,H	F,LG	Fr. 15:00-16:30	KR		Timo Köster

Nur für Damen:

D	A-LG	Mi. 16:00-17:00	KR		Nancy de Güllich u.a.
---	------	-----------------	----	--	-----------------------

Neben den regulären Trainingszeiten gibt es Weitere, in denen ehrenamtliche AHS-Vertrags-Kräfte die Aufsicht führen. diese sind jedoch nachrangig und jederzeit streichbar. Bitte aktuellen Aushang am Krafraum beachten.

Lacrosse (Damen und Herren)

Obleute: Gerold Frede ; Email: gerold.frede@gmx.de

Lacrosse vereint Elemente aus American Football, Basketball, Feld- und Eishockey sowie Fußball. Zwei Mann-

schaften treten gegeneinander an mit dem Ziel, durch viel Laufarbeit, geschicktes Passen des Balles mit einem speziellen Schläger und einer guten Taktik jeweils mehr Tore zu erzielen als der Gegner. Der Ball darf mit dem Schläger geworfen, gefangen, vom Boden aufgenommen und beliebig weit getragen werden. Im Hochschulsport steht die Mixed-Lacrosse-Variante im Vordergrund, die das körperbetonte Herren-Lacrosse und elegante Damen-Lacrosse zu einer Disziplin vereint. Körperkontakt ist hierbei tabu, es wird ohne Schutzrüstung gespielt und Schläge auf den Schläger des Gegners sind verboten. Übrigens: In Mainz wird auch Bundesliga-Lacrosse geboten. Die Mainz Musketeers (www.mainz-lacrosse.de) kooperieren eng mit dem Hochschulsport der Uni zusammen

D,H	A-LG	Mo. 18:30-20:00	RPk	(Sommersemester)	Gerold Frede
D,H	A-LG	Mo. 15:00-17:00	RPk	(Wintersemester)	Gerold Frede
D,H	A-LG	Fr. 15:30-17:00	SH	(Wintersemester)	Gerold Frede

Leichtathletik

Kontakt: Catharina Caesar ; Email: caesar@students.uni-mainz.de

Seit 2008 gibt wieder eine Leichtathletikgruppe im Programm des AHS. In den verschiedenen Disziplinen ist für jeden etwas dabei, und wir bemühen uns, die verschiedenen Interessen und Fähigkeiten zu berücksichtigen. Bei uns kommt aber auch der Spaß nicht zu kurz: So gehören Grillfeste, gemeinsames Feiern, Besuche von Leichtathletikveranstaltungen und bei Bedarf auch die Teilnahme an Wettkämpfen zum Programm. Wir freuen uns auf euch, egal ob Neuling oder Wiedereinsteiger, und vielleicht wird es ja noch etwas mit der Leichtathletikkarriere!

D,H	A-LG	Di. 18:30-20:30	Stadion / GH (nachrangig)	Catharina Caesar/Monika Minden
-----	------	-----------------	---------------------------	--------------------------------

Mountainbike

Obleute: Jan Hofmeyer ; Email: hofmj005@students.uni-mainz.de

„Lust auf Mountainbiken? Hast Du Spaß am Bergauf- und Bergab-Fahren auf Trails und Forstwegen? Hast Du sowohl ein fahrtüchtiges MTB als auch einen Fahrradhelm und bringst ein bisschen Kondition und Fahrkönnen mit? Dann bist Du bei uns genau richtig! Wir freuen uns auf Dich! Hinweis: Eventuell müssen uns vorbehalten, bei zu großer Teilnehmerzahl oder fehlendem Equipment auch mal jemanden nicht mitfahren lassen zu können. Wenn Du sicher gehen willst, sende am Besten vor Deiner ersten Teilnahme eine eMail an uns.

D,H	G,F	Mi. 9:30	SH (Treffpunkt)	Jan Hofmeyer/Dorothee Richters
D,H	LG	Do. 9:30	SH (Treffpunkt)	Gunnar Meier/Dorothee Richters

Naginata

Obleute: Magnus Lundberg ; Tel: 0178/4749142 ; Email: ananasi_se@hotmail.com

Internet: <http://www.naginata-mainz.de>

Diese traditionelle japanische Kampfkunst wird gerne von Frauen bevorzugt, da die körperlichen Vorteile der Männer wie Größe und Gewicht durch die Reichweite der Waffe absolut zweitrangig werden. Die Naginata, eine japanische „Schwert-Lanze“ von ca. 2,10 m Länge, hat als Waffe der japanischen Kampfmönche und der Samurai eine lange Tradition. Naginata entwickelte sich im Laufe der Jahrhunderte zu einer beliebten Kampfkunst auch für Frauen, die sowohl als Kontaktkampfsport in Rüstung als auch als Form (Kata) ohne Rüstung geübt werden kann. Wettkämpfe können in beiden Disziplinen bestritten werden. Naginata ist eine Körper und Geist schulende Kampfkunst, die ein Leben lang trainiert werden kann. Neben regelmäßigem Training spielt in unserem Dojo die Etikette (Rei) und der respektvolle Umgang miteinander eine große Rolle. Für den Einstieg wird außer bequemer Sportkleidung keine besondere Ausrüstung benötigt. Nähere Infos gibt es auch auf unserer Homepage.

D,H	A,G	Do. 17:00-18:30	NH	Frank Jähne/Magnus Lundberg
D,H	F,LG	Sa. 13:30-15:30	GyH (nachrangig)	Magnus Lundberg/Nicole Schmitt

Ninjutsu

Obleute:

D,H	A-LG	Do. 20:00-21:30	TTRLi	Oliver Betram
-----	------	-----------------	-------	---------------

Reiten

Obleute: Bastian Peter

Internet: <http://www.studentenreitgruppe-mainz.de>

Die Reitgruppe trifft sich alle 2 Wochen dienstags ab 20 Uhr in der Taberna Academica zum Stammtisch, um dort gemeinsame Lehrgänge, die Turnierbesuche, Ausflüge zu Grillfesten, Sommerpartys etc. zu besprechen. Wir fahren gemeinsam auf Studentenreitturniere zu verschiedenen Universitätsstädten in ganz Deutschland, um dort mit anderen Studenten Spaß zu haben. Wir suchen immer Studenten mit dem großen bronzenen Reitabzeichen (oder höher), die Lust haben, Mainz national/international auf Turnieren zu vertreten! Seit 2007 bieten wir auch Reitstunden zum Studententarif (!) im FN-Ausbildungsstall Uhlernborn an. Und bei der Suche nach einem neuen Stall oder einer Reitbeteiligung helfen wir auch gerne. Aktuelle Infos gibt es immer auf unserer Homepage.

Rettungsschwimmen

Der Kurs sieht die Ausbildung zum Rettungsschwimmer vor. Ziel ist, den Rettungsschwimmerschein Bronze oder Silber abzulegen. Die Gebühr für die Ausstellung des Rettungsschwimmerscheins beträgt € 5,- und ist sofort zu Beginn zu entrichten. Teilnehmer, die den Rettungsschwimmerschein Silber machen möchten, benötigen einen Erste-Hilfe-Nachweis (kann auch noch nach Semesterende geschehen), um den Ausweis zu erhalten. Die Teilnehmer sollten geübte Schwimmer sein. Bei mehr als 30 Anmeldungen werden zunächst Nichtsportstudierende bevorzugt und die übrigen Plätze unter den Sportstudierenden ausgelost (der Hochschulsport darf nicht primär dem Scheinerwerb der Sportstudierenden dienen). Sollte sich die Zahl um die 30 Teilnehmer bewegen, wird der Kurs in 2 Gruppen geteilt (18:30-19:15 Uhr und von 19:15-20:00 Uhr). Zum Kursangebot zählen neben den schwimmerischen Übungen auch Tauchen, Übungen zur Selbst- und Fremdrettung, die Herz-Lungen-Wiederbelebung und eine kombinierte Abschlussprüfung.

D,H	A-LG	Do. 18:30-20:00	Bad (½)	Thomas Lehmann/Heinz Zocher
-----	------	-----------------	---------	-----------------------------

Rock'n Roll

Obleute: Michael Hebel

Wenn du schon immer erfahren wolltest, warum deine Eltern zu Bill Haley auf den Kinositzen tanzten, bist du hier genau richtig. Rock ,n´ Roll war, ist und bleibt Katalysator für energetische Lebensfreude in reinsten Form. Hail! Hail, Rock ,n´ Roll! Bei uns kannst du den Sprungschritt lernen, der die Grundlage für alles ist, sowie Halb-Akro und Akrobatik. Im A-Kurs finden Paare meist in den ersten Wochen zusammen. Der F-Kurs für Fortgeschrittene ist als Zusatzangebot kosten- und anmeldepflichtig, die Anmeldung ist nur paarweise ab sofort im AHS-Büro möglich, der Kostenbeitrag von € 30,- sofort zu entrichten. Achtung Teilnehmerbegrenzung: Max. 12 Paare pro Kurs!

D,H	A,G	Di. 18:30-20:00	TTRre	*	Michael Hebel
D,H	F,LG	Fr. 17:00-18:30	NH	#:k	Michael Hebel

Rollstuhlsport/Rollstuhlrugby

Kontakt: Kerstin Sauerwein-Graetz ; Tel.: 0611/9451846

Tempo, Taktik, Teamgeist: Das Wichtigste für ein gutes Rollstuhl-Rugby-Spiel. Unsere Gruppe besteht keineswegs nur aus Rollstuhlfahrern, sondern auch aus Fußgängern, die den Sport mit gleicher Begeisterung spielen. Rollstuhlrugby ist eine Abwandlung von Rollstuhlbasketball für Tetraplegiker und in den 90er Jahren von Kanada aus zu uns gekommen. Wer Lust hat mitzuspielen, ist immer herzlich willkommen.

D,H	(alle)	Fr. 17:00-18:30	SH	Kerstin Sauerwein-Graetz
-----	--------	-----------------	----	--------------------------

Rudern (*keine Teilnahme für Mitglieder des Fördervereins*)

Obleute: Johannes Dünnebeil ; Email: joh@duennebeil.info ; Julia Restle ; Email: j.restle@web.de
 Marlene Wienold ; Email: marlene.wienold@gmx.de

Internet: <http://uni.mainzerruderverein.de>

Möchtest Du das Wasser einmal als Weg begreifen? Draussen an der frischen Luft Sport treiben, die Natur rund

um Mainz mit dem Boot erleben? Mit netten Leuten Wanderfahrten auf Flüssen in ganz Deutschland machen, Breitensportregatten fahren oder einfach nur Deine Freizeit gestalten? Dann bist Du bei uns richtig! Wir sind auf dem Gelände des Mainzer Rudervereins (MRV) untergebracht; Wegbeschreibung, Telefon- und Email-Kontakte auf unserer Homepage! Wer schon rudern kann, ist bei jedem unserer Trainingstermine willkommen. Für alle anderen machen wir, allerdings nur im Sommersemester, eine 2-stufige Ausbildung: Einem Einführungs-Kurs folgt bei anhaltendem Interesse ein Aufbau-Kurs (jew. 5 Schulungstermine, Kosten je € 35,-). Danach seid Ihr fit für das allgemeine Training. Dort wird von allen Ruderern wegen der enorm hohen Materialkosten ein Semester-Kostenbeitrag von € 50,- vor Ort erhoben. Anmeldung und nähere Infos auf unserer Homepage.

D,H	A,G	siehe Homepage	MRV	Anfängerkurse	*,k	Obleute
D,H	F-LG	So. 10:00-12:00	MRV	Allg. Training	*,k	Obleute
D,H	F-LG	So. 13:00-15:00	MRV	Allg. Training	*,k	Obleute

Rugby

Kontakt: Philipp Herrmann ; Email: derLafer@yahoo.de

Herren: Rugby wird an der Uni Mainz seit Sommersemester 1997 gespielt. Die Teilnahme an den Deutschen Hochschulmeisterschaften im Sommer ist der sportliche und gesellschaftliche Höhepunkt des Jahres für die Mainzer Rugby-Spieler. Entsprechend ist das Training auch auf diesen Termin ausgerichtet. Aber keine Angst, auch Anfänger sind herzlich willkommen. Und ehemalige Mainzer Rugby-Anfänger(!) haben schon den Sprung in die Deutsche Studentennationalmannschaft geschafft. Wer Gefallen an der Sache findet, kann das Ganze beim Rugby Club Mainz vertiefen, mit dem die Hochschulgruppe eng kooperiert.

H	A-LG	Mo. 20:00-21:30	RPg (½)/GH (½)	Philipp Herrmann
H	A-LG	Di. 18:30-21:30	RPg	Philipp Herrmann
H	A-LG	Do. 18:30-21:30	RPg	Philipp Herrmann

Damen: Seit Sommersemester 2005 gibt es auch eine Damen-Rugby-Gruppe. Wir trainieren zu denselben Zeiten und Orten wie die Herren (s.o.), allerdings - trotz bester Kontaktpflege - nicht mit ihnen.

D	A-LG	Mo. 20:00-21:30	RPg (½)/GH (½) (nur Wintersemester)	Rebecca Hensel
D	A-LG	Di. 18:30-21:30	RPg (½) (nur Sommersemester)	Rebecca Hensel

Schwimmbad & Sauna: Öffentliche Zeiten *(keine Teilnahme für Mitglieder des Fördervereins)*

Mitglieder des Vereins zur Förderung des Allgemeinen Hochschulsports können, sofern sie nicht Bedienstete oder diesen gleichgestellt sind, an Schwimmbad- und Saunabetrieb leider nicht teilnehmen!

Eintrittspreise Bad: Studierende: € 1,-, Bedienstete: € 1,50

Badezeiten: Mo,Mi,Do: 15.00 - 18.30 Uhr (letzter Einlaß 17.30Uhr)
Di,Fr.: 15.00 - 18.00 Uhr (letzter Einlaß 17.00Uhr)

Eintrittspreise Sauna: Studenten: 2,-, Bedienstete: 4,-

Saunazeiten: Damen Di 10-21 Uhr, Do 10-21 Uhr; Herren Mo 10-21 Uhr, Mi 10-21 Uhr
Freitags (10:00-15:45 Uhr) wird im wöchentlichen Wechsel sauniert: Gerade Wochen Herren, ungerade Wochen Damen. Letzter Einlass: 2 Stunden vor Schließung

Schwimmen *(keine Teilnahme für Mitglieder des Fördervereins)*

Obleute:

„Schwimmen ist Atmen im Wasser“ (Wiessner): Unter diesem Motto bieten wir Schwimmen für Geübte, Fortgeschrittene und wettkampferfahrene Schwimmer unter fachkundiger Leitung an - siehe die leistungsklassenbezogene Übersicht weiter unten. Für das Techniktraining ist die Beherrschung der 4 Lagen Voraussetzung! Und für alle Interessierten: Im Frühjahr eines jeden Jahres finden die deutschen Hochschulmeisterschaften im Schwimmen statt - teilnahmeberechtigt ist dabei jede/r eingeschriebene Studierende. Termine und Veranstaltungsorte werden kurz vorher am schwarzen Brett im Vorraum Schwimmhalle bekanntgegeben. Auch der Studentische Sportausschuss SSA erteilen hierzu gerne Auskunft.

Angebote für Schwimmer

D,H	G-LG	Mo. 20:00-21:30	Bad	w1	Stefan Fuhrmann/Edgar Schuberth
D,H	G-LG	Mi. 20:00-21:30	Bad		Stefan Fuhrmann/Elmo Neuberger
D,H	G-LG	Do. 18:30-20:00	Bad (½)		Elmo Neuberger
D,H	Technik	Do. 20:00-21:30	Bad (½)	*	Elmo Neuberger

Nichtschwimmer: Sie können an den Kursen leider nicht teilnehmen !

Geübte: Einführung in die vier Lagen (Brust-, Kraul-, Rücken- und Delphinschwimmen).

Fortgeschrittene: Voraussetzung sind die vier Lagen in Grobkoordination. Ziel ist das Erreichen der Feinkoordination. Speziell für diese Gruppe ist auch das anmeldepflichtige Techniktraining gedacht, wo die Schwimmarten durch intensive Einzelkorrektur vertieft werden können.

Leistungsgruppe: Diese Gruppe kann auf Wunsch auch frei eigene Programme absolvieren.

Anfänger-Kurse für Nichtschwimmer

Der AHS bietet Schwimm-Lern-Kurse für Nichtschwimmer an, allerdings NUR in den Sommersemestern! Es wird ein Kostenbeitrag in Höhe von € 25,- für Ausweisinhaber bzw. € 40,- für Externe erhoben. Der Kurs beginnt immer in der zweiten Woche der Vorlesungszeit des Sommersemesters. Die Anmeldung ist NUR im AHS-Büro möglich.

D,H	A	Mi. 18:30-20:00	Bad	#,k (nur Sommersemester)	Elmo Neuberger
-----	---	-----------------	-----	--------------------------	----------------

Segeln

Kontakt: Dirk Nagel ; Email: info@unisegeln.de

Internet: <http://www.unisegeln.de>

Infoabend: Alle Informationen und Daten zu den Veranstaltungen des Semesters am 10.11.2009, 19:30 Uhr im Hörsaal S3 des Instituts für Sportwissenschaften. Aktuelle Informationen gibt es auch auf unserer Homepage!

Hinweis: Eine Teilnahme an den Segel-Veranstaltungen ist für Mitglieder des Fördervereins **nicht** möglich

Seglerstammtisch

Zu Beginn jeden Monats im Berno Wischmann Haus, Sportgelände-Campus, oder am Mainzer Winterhafen ab 21:00 Uhr (Termine auch auf der Homepage): Geselliges Beisammensein und Informationsaustausch.

Sportbootführerschein See (SBF-See)

Theorie- und Praxisausbildung ab November 2009 mit Prüfung im März 2010.

Termine/Ort:	Sportinstitut der Universität, Weitere Infos beim Info-Abend
Kostenbeitrag:	Theorie: € 25,-; Praxis: € 120,-

Sportküstenschifferschein (SKS), Theorie

Theorieunterricht ab November 2009 mit Prüfung im Mai 2010.

Termine/Ort:	Sportinstitut der Universität. Weitere Infos beim Info-Abend
Kostenbeitrag:	€ 60,-

Sportküstenschifferschein (SKS), Praxis

Praxistörn an der Ostsee oder am Mittelmeer im April 2010 mit anschließender Prüfung.

Termine/Ort:	Weitere Infos beim Info-Abend
Kostenbeitrag:	Ca. € 600,- je nach Teilnehmerzahl und Saisonzeit

Urlaubstörn 2010

Einwöchiger Urlaubstörn an der Ostsee im Mai 2010

Termine/Ort:	Weitere Infos beim Info-Abend
Kostenbeitrag:	Ca. € 600,- (je nach Teilnehmerzahl und Saisonzeit)

Feel the speed - touch the elements!



Die coole Wassersportmarke

jetzt auch in Mainz!

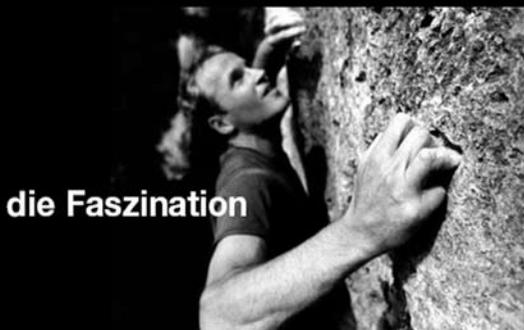


...mehr als eine Segelschule

Schusterstraße 10 | 55116 Mainz
www.at-maritim.de | info@at-maritim.de
Telefon 0 61 31-216 30 31

Selbstverteidigung / Selbstverteidigung für Frauen

Selbstverteidigung siehe Jiu-Jitsu; Frauen-Selbstverteidigung siehe Weiterbildung-/Sonderkursprogramm.



die Faszination



der Herausforderung

Fotos: © Albrecht Haag



SINE Mainz der Spezialausrüster für Kletterer – mit T-Wall-Kletterwand im Laden für den Materialtest

SINE-Mainz GmbH, Jakobsbergstraße 6, 55116 Mainz, Telefon 0 61 31 - 22 66 81, Fax 0 61 31 - 23 04 85, Öffnungszeiten: Mo – Fr 10–19 Uhr, Sa 10–16 Uhr, info@sine-mainz.de

Sportklettern

Obleute: Theresa Mast

Internet: <http://www.klettergruppe.de>

Risse, Kanten, kleine Löcher, musst Du suchen noch und nöcher. Diese clever zu verwenden, kann ein Superfeeling spenden. Mit Erstaunen, Du wirst sehen, kannst auf kleinsten Kanten stehen. Selbst an einer glatten Wand gibt Dir Reibung sich'ren Stand. Und die Verwund'ung wächst noch an, siehst Du mit welch großem Fun die Leute klettern, feiern, lachen, und d'raus riesig Gaudi machen. Denn hier kann man noch was erleben, ja selbst an steilsten Wänden kleben. Willst Du dies alles mit uns teilen, beim Campen, Klettern und Abseilen, dann schau doch einfach mal vorbei: Und -RATZ-FATZ- bist Du dabei !!!

D,H	F	Di. 20:00-21:30	TTRre	*	Theresa Mast/Jörg Salzmann
D,H	A	Do. 18:30-20:00	TTRre	*	Matthias Herbein
D,H	F	Do. 20:00-21:30	TTRre	*	Marco Dillmann/Manuel Wagner
D,H	(alle)	Mo. 20:00-21:30	KR	*	N. Eberhart/A. Hildebrand/T. Ehlert

Surfen (Wellenreiten)

Kontakt: Oliver Dehmel ; Email: olli_dehmel@web.de

Off-shore, on-shore, Strand und natürlich mannshohe Wellen, das sind die Maxime der Hochschulgruppe Wellenreiten. Diese hat sich seit einigen Jahren als oberstes Ziel auf die Boards geschrieben, der Johannes-Gutenberg Universität bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften Ruhm und Ehre teil werden zu lassen. Bei dem in der Regel einmal im Monat stattfindenden Stammtisch an den verschiedensten Örtlichkeiten in und um Mainz werden die neuesten Spots diskutiert, die heißesten Surf-Filme geguckt oder einfach schon mal Lagerfeueratmosphäre geschaffen, um dem obersten Ziel näher zu kommen. Die Hochschulgruppe Wellenreiten bietet leider nicht die Möglichkeit, gemeinsamen Surftrips zu veranstalten oder in die Kunst des Surfens einzuführen, verweist aber gerne auf die Fahrten des SSA im Sommer jeden Jahres.

Taekwondo

Obleute: Wolfgang Knöppler ; Email: taekwondo.unimainz@googlemail.com

Selbstverteidigung, Wettkampftraining, traditionelle Formen und jede Menge Spaß. Das bietet dir Taekwondo. Die koreanische Variante der asiatischen Kampfsportarten besticht durch schnelle Beintechniken. Neben traditionellen Formen, üben wir auch vielseitige Selbstverteidigungstechniken ein. Hier kommen vor allem Hebel, Würfe und Befreiungstechniken zum Einsatz. Bei den koreanischen Zweikampftechniken kannst du an deiner Technik feilen, deine Koordination verbessern und deinen Kampfpartner kennen lernen. Im Wettkampftraining lernst du, schnell auf Angriffe zu reagieren und sie geschickt zu kontern. Das Training ist so angelegt das Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam trainieren können. Schau doch einfach mal vorbei.

D,H	A-LG	Di. 20:00-21:30	NH		Jens Kleber
D,H	A-LG	Do. 20:00-21:30	NH		Stephan Reden

Tai Chi

Obleute:

Tai Ji Quan ist eine chinesische (Kampf-)Kunst, die von Chen Wangting (17. Jhdt.) aus der traditionellen chinesischen Lehre vom dynamischen Gleichgewicht der polaren Kräfte Yin und Yang entwickelt wurde. Aus diesem ursprünglichen Chen-Stil sind nach den Namen der Begründer die anderen Stile (Yang, Wu, Sun-Stil, usw.) abgeleitet. Da die Prinzipien des Tai Ji Quan gesundheitsfördernden Charakter haben, wird diese Bewegungskunst gern in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt, und ihre langsamen meditativen Formenübungen haben sich auch in Europa verbreitet. Das Training gliedert sich in grundlegende Qi Gong- und Wahrnehmungsübungen, die Formenlehre sowie Partnerformen und Anwendungen. Für den F-Kurs werden Grundkenntnisse (z. B. des Einsteigerkurses) vorausgesetzt!

D,H	F,LG	Mi. 20:00-21:30	NH	*	Oliver Huber
D,H	A-LG	Fr. 16:15-17:45	FS		Wolfgang Knöppler

Tanz

Gesellschaftstanz

Obleute:

Die Kurse des Gesellschaftstanzes bieten für jedes Leistungsniveau etwas. Der Kurs für Bedienstete (die aber auch an allen anderen Kursen teilnehmen können) bietet für Neueinsteiger und Geübte die Möglichkeit, Neues zu lernen oder Vorhandenes zu festigen. Der Anfängerkurs ist zum Einen für Interessierte, die noch nie getanzt haben, und zum Anderen für diejenigen, die Grundlagenkenntnisse auffrischen möchten. Er bildet die Basis für den Fortgeschrittenkurs, wo die Kenntnisse im Bereich des Figurenkataloges und der rhythmischen Bewegung erweitert werden. Der F-Kurs ist Voraussetzung für die Leistungsgruppe, wo Paare und Einzelne gefördert werden, die sich für die ein- bis zweimal jährlich stattfindenden Hochschul- Breitensportturniere interessieren. Alle Kurse sind teilnehmerbegrenzt, ggf. wird die Teilnahme ausgelost. Die Anmeldung für alle Kurse erfolgt in der 1. Veranstaltungsstunde der Vorlesungszeit. Für den A-Kurs werden die Teilnehmer erst in der 4. Woche nach Semesterbeginn endgültig ermittelt, damit Tanzpaare gebildet werden können.

D,H	A	Mo. 17:00-18:00	Aula links (Forum)	*	Flora Bastian
D,H	F	Mo. 18:00-19:00	Aula links (Forum)	*	Jens Dyck
D,H	LG	Mo. 19:00-20:00	Aula links (Forum)	*	Jens Dyck
D,H	Bed.	Fr. 17:00-18:30	Aula links/HS11, 14-täg. (Forum)	*	J. Dyck/Dr. Nadja Dorn

Irish Dance

Obleute: Anna Schlie ; Email: irish-dance@uni-mainz.de

Internet: <http://www.irishdance.sport.uni-mainz.de>

Wer kennt sie nicht, die inzwischen weltberühmten Tanzshows „Riverdance“, „Lord Of The Dance“ und ihre zahlreichen Nachfolger? Wer in die Geheimnisse dieser Tanzkunst aus schwerelosen Softshoe- und donnernden Hardshoeschritten eingeweiht werden möchte, ist in diesem Kurs richtig. Es kostet viel Schweiß und bringt noch mehr Spaß! Mitzubringen sind bequeme (Tanz-)Kleidung, weiche Schuhe oder dicke (möglichst rutschfeste) Socken und evtl. Steppschuhe bzw. Schuhe, die ein wenig Lärm machen. Regelmäßige Teilnahme ist wünschenswert.

D,H	A	Do. 15:30-17:00	TTRre		Anna Schlie
D,H	G,F	Do. 17:00-18:30	TTRre		Anna Schlie

Jazztanz / Modern Jazz

Obleute:

Jazztanz ist für alle geeignet, die Lust am Tanzen haben und gleichzeitig ihren Körper trainieren möchten. Für den F-Kurs sind gute Grundkenntnisse im Jazztanz oder Showtanz erforderlich

D,H	A	Di. 17:00-18:30	GyH	*	Carolin Stillger
D,H	F	Do. 17:00-18:30	GyH	*	Carolin Stillger

Modern Dance, Dance Company/Tanztheater

Obleute:

Modern Dance arbeitet mit den Prinzipien von innerem Fluss, Schwerkraft und Dynamik. Der Wechsel von Spannung und Entspannung, das Spiel mit der Balance sowie die Verbindung mit dem Atem führt zu einem organischen und gleichzeitig dynamischen Bewegungsstil. Nur für TänzerInnen mit guten Vorkenntnissen.

D,H	F	Mi. 19:00-20:20	GyH	*, w1	Ute Faust/Dörte Wessel-Therhorn
-----	---	-----------------	-----	-------	---------------------------------

Die Dance Company kreiert und realisiert vielfältige Tanzprojekte. Sie besteht aus fortgeschrittenen TänzerInnen der Modern Dance-Gruppe. Voraussetzungen: Regelmäßige Teilnahme, Spaß an kreativen Prozessen sowie viel Engagement! Anmeldung/Infos bei Ute Faust in der 1. Vorlesungswoche im Kurs.

D,H	LG	Mi. 20:20-21:30	GyH	*, w1	Ute Faust/Dörte Wessel-Therhorn
-----	----	-----------------	-----	-------	---------------------------------

Tango Argentino**Obleute:**

Was ist Tango Argentino? Die Antwort ist nicht einfach: Sei es gekonnte Improvisation, vertrauter Umgang mit dem Tanzpartner oder auch Spaß an Musik und Bewegung. Geboren in Buenos Aires, hat er bereits viele Gesichter erhalten: Zunächst Tanz in argentinischen Bordellen, entwickelte er sich zum Tanz der bürgerlichen Oberschicht, um dann seinen Zug um die Welt anzutreten. Seine Bandbreite reicht vom melancholischen Ausdruck der Einsamen bis zu dem erotischen Ausdruck der Verliebten. Manchmal nur ein Spiel, manchmal auch mehr...! Unser Kurs führt Euch systematisch in den Tanz ein, d. h. vom klassischen, originalen Tango über den Tango Nuevo bis zum Non Tango. Im Mittelpunkt stehen die Entwicklung eines eigenen Stils und der Spaß an Improvisationen.

D,H	A,G	Di. 17:00-18:30	TTRre	Holger Liszczenski
-----	-----	-----------------	-------	--------------------

Tauchen

Obleute: Michael Heintz , Email: michaelheintz@gmx.de

Internet: <http://www.uni-tauchen.de>

In unserem Kurs kann sowohl das Schnorcheltauchen als auch das Gerätetauchen in Theorie und Praxis erlernt werden. Außerdem besteht die Möglichkeit, einen international anerkannten Tauchschein zu erwerben. Dafür sind 5 Freitauchgänge erforderlich, die wir im Sommer an einem See durchführen werden.

Voraussetzungen:

- gute Schwimmkenntnisse (Test in der 1. Stunde)
- ärztliches Attest (Vordrucke erhaltet Ihr in der ersten Stunde)
- regelmäßige Teilnahme am theoretischen und praktischen Unterricht
- eigene Grundausrüstung (Maske, Schnorchel, Flossen - Infos bei Anmeldung)
- Selbstkostenbeitrag zur Schwimmbadausbildung für Tauchgeräte (30.-)

Anmeldetermin: Am 26.10.2009, 17:00 Uhr im Hörsaal II. Änderungen möglich, ggf. Aushang beachten!

D,H	A	Mo. 18:15-20:00	Bad	*	S. Paulus/G. Dreher/H. Teichmann
D,H	A	Mo. 20:00-21:30	HS 2	(Theorie) *	S. Paulus (junior_sp@mac.com)

Tennis

Obleute: Jens Lübbert ; Tel. 0179/5179522 o. 06131/679334 / Johannes Ries ; Tel. 0178/2589897

Training von Uni-Mannschaft und Leistungsgruppe: Wir suchen immer gute Spieler, die unsere Uni-Mannschaft verstärken. Spielstärke: Ab Verbandsliga. Wer Lust hat, schaut einfach vorbei (auch Mädels!): In den Wintersemestern trainiert die Leistungsgruppe der Uni-Mannschaft dienstags ab 21 Uhr in der Tennishalle „An der Goldgrube“ (Ebersheimerweg 42-44/ 55129 Mainz), in den Sommersemestern findet das Training mittwochs von 17.00-20.00 Uhr auf den Uni-Tennisplätzen 11 und 12 statt.

Allgemeines Training: Die Hobby-Gruppe trainiert in den Wintersemestern sonntags um 20 Uhr ebenfalls in der Tennishalle „An der Goldgrube“. Weibliche wie männliche Interessenten sind herzlich willkommen.

Freies Spiel: Die Nutzung der Uni-Tennisplätze zu freiem Spiel ist nur im Sommersemester (i. d. R. Mai - September) möglich. Dazu ist im AHS-Büro eine Spielberechtigung (kostenpflichtig) zu erwerben, wozu ein Passbild und dieselben Nachweise, die auch zum Erwerb der AHS-Sportausweise/Teilnahmeberechtigungen benötigt werden, mitzubringen sind. Für die Saison zahlen Studierende/Auszubildende der Uni und FH Mainz € 35,-, Bedienstete der Uni und FH Mainz, gleichgestellte Externe sowie Mitglieder des Fördervereins € 50,-, Externe € 100,-. Einmalige Belegungen kosten € 6,- pro Stunde und Spieler. Im AHS-Büro ist während der Öffnungszeiten ggf. auch ein Platzschlüssel gegen Kautionserhaltlich, der zum Saisonende wieder zurück zu geben ist - ansonsten verfällt die Kautionserhaltlich.

Tenniskurse: Die Anmeldung für die Tenniskurse erfolgt nur im AHS-Büro. Konditionen: Min. 6, max. 8 Teilnehmer je Kurs: Umfang 10 Termine à 90 Min., Kursgebühr € 50,-; Achtung: Im Sommersemester finden die Kurse auf der Uni-Tennisanlage (Plätze 13 u. 14), Dahlheimer Weg, statt, es ist zusätzlich ein Tennisausweis erforderlich (siehe 'Freies Spiel'); im Wintersemester werden die Kurse in der Tennishalle Bretzenheim durchgeführt, hier ist die Platzmiete im Kursbeitrag bereits enthalten. Bei Bedarf können grundsätzlich weitere Kurse angeboten werden. Nähere Infos zu den Kursen: Christian Kessler, Tel. 0177/2891924, Email info-tennis@web.de.

D,H	A1: Terminabsprache bitte direkt mit Christian Kessler	#:k	Christian Kessler
D,H	A2: Terminabsprache bitte direkt mit Christian Kessler	#:k	Christian Kessler
D,H	F1: Terminabsprache bitte direkt mit Christian Kessler	#:k	Christian Kessler



Albert-Stoer-Str. 46 • 55128 Mz-Bretzenheim • Tel.06131-331575

www.tennishalle-mainz-bretzenheim.de

Tennisspielen zum Studententarif ! Winter 2009/2010

Montag-Freitag	8 - 14 Uhr	11,00 €
	14 - 17 Uhr	12,00 €
	17 - 21 Uhr	16,50 €
	21 - 22 Uhr	14,00 €
	22 - 23 Uhr	13,00 €
Freitag	20 - 23 Uhr	12,00 €
Samstag, Sonntag	8 - 23 Uhr	12,00 €

Tischtennis

Obleute: Matthias Daum

Ob Anfänger, Hobbyspieler oder Wettkampfspieler: Beim Tischtennis an der Uni sind alle Spielstärken willkommen! Wir trainieren - z. T. auch unter lizenzierten Trainern - in zwei nach Spielstärke getrennten Gruppen. Dabei darf natürlich der Spaß nicht zu kurz kommen! Für alle, die den schnellsten Ballsport der Welt einfach ausprobieren wollen, stehen übergangsweise Schläger zur Verfügung. Kommt doch einfach mal vorbei und testet euer Ballgefühl, eure Reaktionsfähigkeit und vor allem euren Spaß beim Tischtennis!

D,H	A,G	Mo. 18:30-20:00	TTRr/l	Matthias Daum
D,H	F,LG	Mo. 20:00-21:30	TTRr/l	Matthias Daum

Trampolinspringen

Obleute: Michael Vid ; Email: michael.vid@web.de

Weißt Du, was ein Barani, Fliffis oder ein Cody ist? Nein, das sind keine indischen Gewürze, sondern wilde Sprünge auf dem Trampolin! Du kannst sie nicht? Macht nichts, viele von uns auch nicht. Was wir aber statt dessen gut können, ist gemeinsam feiern, denn meistens unternehmen wir nach dem Training noch einiges zusammen. Anfänger wie auch Fortgeschrittene sind bei uns jederzeit (auch mitten im Semester) herzlich willkommen. Unsere Bitte: Sportschuhe für's Aufwärmen und den Auf-/Abbau der Trampoline mitbringen. Zum Springen braucht ihr Socken oder Turnschlappchen. Besonders viel Spaß macht es uns, 4-5 mal im Jahr zu nationalen und internationalen Wettkämpfen zu fahren, bei denen alle mitspringen können. Und bei gelegentlichen Showauftritten lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Na, Lust auf Schwerelosigkeit? THEN LET'S JUMP!

D,H	A-LG	Mi. 20:00-21:30	MzH	Michael Vid u. a.
D,H	A-LG	Do. 20:00-21:30	MzH	Michael Vid u. a.

Triathlon

Obleute: Mattias Graute

Lust auf einen vielseitigen Ausdauersport? Triathlon - das ist Schwimmen+Radfahren+Laufen in einem Topf! Eine junge, moderne Sportart, erst vor ca. 25 Jahren entwickelt und doch schon weltweit ein Renner. Ein Sport, der Spaß macht und Fitness garantiert! Triathlon gibt es in unterschiedlichen Streckenlängen, aber immer in der Reihenfolge Schwimmen-Radfahren-Laufen. Pausen werden im Wettkampf ausgelassen, denn die Zeit läuft weiter! Aber auch ohne Wettkampfbambitionen kann Triathlon Spaß machen. Das separate Schwimm- oder Lauftraining oder eine ge-

meinsame Radausfahrt ist Gegenstand des regelmäßigen Trainings. Du bist recht herzlich eingeladen, an einem Probetraining teilzunehmen. Unser bisheriger Teilnehmerkreis reicht vom blutigen Anfänger bis zum erfahrenen Ironman. Schau' doch einfach vorbei!

D,H	A-LG	Di. 20:00-21:30	Bad (½)	Schwimmen	Tobias Laue
D,H	A-LG	Mi. 18:30-20:00	Stadion	Lauf/Rad	Ron Hüneke

Ultimate Frisbee

Obleute: Robert Bormut, Ann Christin Müller

Bei diesem anspruchsvollen Spiel sieben gegen sieben geht es darum, eine Scheibe an einen Spieler zu bringen, der sich in einer Endzone an den schmalen Seiten des Feldes befindet. Dabei darf mit der Scheibe in der Hand nicht gelaufen werden, und alles geht möglichst ohne Körperkontakt ab. Es gibt weder Fouls noch Schiedsrichter und fast nur gemischt geschlechtliche Teams. Regelrecht legendär sind natürlich die alljährlichen Turniere, zu denen man fährt. Alle, die das anzweifeln, sollten einfach mal mitfahren!

D,H	A,G	Mi. 20:00-21:30	RPk (bei gutem Wetter) / GH (½)		Axel Werner
D,H	F,LG	Do. 20:00-21:30	RPk (bei gutem Wetter) / GH		Christian Schön

Unterwasser-Rugby

Obleute: Jennifer Profitlich

Unterwasserrugby ist der einzige Sport, bei dem man sich in 3 Dimensionen bewegt, und viel komplexer, als der Name vermuten lässt. Zwei jeweils 6 Spieler starke Teams versuchen, einen mit Salzwasser gefüllten Ball von der Größe eines Handballs in einen Korb zu legen, der in 3,5m Tiefe aufgestellt ist. Die gegnerische Mannschaft hat hat dies zu verhindern und darf dazu den Körperkontakt mit dem ballführenden Spieler suchen. Tabu sind dabei nur die Ausrüstung (Flossen, Schnorchel, Taucherbrille) und der Bereich ab dem Hals aufwärts. Der Korb wird von einem Torwart bewacht, der verhindern soll, dass der Ball an ihm vorbeigespielt wird. Die Spieler halten sich in Bodennähe des Beckens auf, um nicht von unten angegriffen werden zu können, und passen sich den Ball zu. Das Schwierige ist nun, dass man unter Wasser nur die Luft hat, die man von oben mitnimmt. Obwohl es öfters mal härter zur Sache geht, ist nicht die Kraft des Spielers entscheidend, sondern Taktik und Teamspiel. Den Beweis dafür liefert der hohe Frauenanteil bei uns. Die eigene ABC-Ausrüstung sollte zum Training mitgebracht werden.

D,H	A-LG	Di. 17:45-19:00	Bad	Carsten Michael Koch
-----	------	-----------------	-----	----------------------

Volleyball

Obleute:

Kontakt: C. Malan; Tel. 0163/2384480; Email: c.malan@gmx.de / Michael Edele; Email: atmosphear@gmx.de

Internet: <http://www.vierschuss.de> (Mixed-Team)

Allgemeines Training

Volleyball zählt auch bei uns zu den beliebtesten Sportarten. Das große Interesse dokumentiert sich in den vielen Gruppen, die regelmäßig das Übungsangebot wahrnehmen, sowie in der hohen Teilnehmerzahl bei unseren Breitensportturnieren. Der Hochschulsport bietet ein breites Programm an.

D,H	F	Mo. 18:30-20:00	MzH	L	Edgar Schubert
D,H	F,LG	Di. 17:00-18:30	MzH		Thomas Steinbrenner
D,H	A,G	Di. 17:00-18:30	SH	L	Edgar Schubert
D,H	A,G	Mi. 17:00-18:30	SH		Michael Edele
D,H	F	Fr. 18:30-20:00	SH		Christian Malan

Volleyball-Mixed-Team

Zwei Mannschaften des Mixed-Volleyballteams der Uni Mainz nehmen an der BFS-A-Klasse des Volleyballverbandes Rheinhessen teil und peilen, wie in den letzten Jahren, die Teilnahme an den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften an. Im Mai jeden Jahres richten wir eines der größten Mixed-Volleyball-Hochschul-Turniere in Deutschland aus und nehmen selber an vielen Turnieren teil. Zur Verstärkung unserer beiden Mannschaften freuen wir uns ganz besonders über interessierte Frauen, die in einem 2,35 Meter hohen Netz eine Herausforderung sehen. Starke Männer sind natürlich auch jederzeit Willkommen! Wenn wir Euer Interesse geweckt haben, Ihr über fortgeschrittene Volleyballkenntnisse verfügt und uns unterstützen möchtet, dann meldet Euch bei uns! Weitere Infos findet Ihr unter: <http://www.vier-schuss.de>.

D,H F-LG Infos zu Trainingsort und -zeiten bei C.Malan, s. o. Christian Malan

Wandern



Obleute:

Kontakt: Bernd Schelker ; Tel. 01577/9068808 ; Email: schelker@students.uni-mainz.de

Das Wandern ist des Studenten Lust, und das Lernen sein Frust? Goethe sagte jedenfalls „Was ich nicht erlernt habe, das habe ich erwandert.“. Wandern ist eigentlich ganz leicht. Man stehe auf und gehe. Gut, mit Wanderschuhen, Rucksack und etwas Verpflegung geht's schon besser. Herrliche Wiesen, weite Felder, grüne Wälder und hohe Berge gibt es in Hessen und Rheinland-Pfalz genügend und sie sind mit dem Studiticket kostenfrei zu erreichen. Anzustrebende Ziele wären beispielsweise Bad Münster am Stein mit Ausblick auf Deutschlands höchste Steilwand außerhalb der Alpen, der Rheinsteig, die Wasserkuppe (950m) im Biosphärenreservat Rhön oder ganz besonders sehenswert, das felsig-zerklüftete Morgenbachtal bei Bingen. Die Länge der Touren variiert zwischen 5km (1h Gehzeit) - und 20km (5h Gehzeit), inklusive ausreichender Pausen. Festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung ist für manche Touren, besonders bei Regen und Schnee, zu empfehlen. Das Gehtempo wird der Gruppe angepasst. Tourenvariationen und Vorschläge sind willkommen. Auf geht's, der Berg ruft...

D,H A-LG Erstes Treffen: 26.10.2009, 19:00 Uhr AHS-Sem.-Raum Bernd Schelker

Wasserspringen

Obleute:

Für Jedermann geeignet, vom Anfänger bis zum Könnler. Nur Fliegen ist schöner!

D,H	A-LG	Di. 20:00-21:30	Bad (½)	w1	Gerd Neuburger
D,H	A-LG	Do. 20:00-21:30	Bad (½)	w1	Gerd Neuburger

Yoga

Obleute:

Yoga ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft aus Indien, die uns zu mehr Lebensqualität verhelfen kann. Das gezielte Üben von Körperstellungen (asanas) kräftigt und lockert unseren Körper. Atemtechniken (pranayama) schulen die Konzentration, so dass wir Klarheit im Geist erfahren. In der Tiefenentspannung (yoga-nidra) ruhen wir in unserer Mitte und finden Stille und Wohlgefühl. Yoga bietet zuverlässige Methoden, Körper und Geist von den negativen Wirkungen anhaltender Spannung zu befreien, und ist somit bestens für Stressabbau und zum Entspannung geeignet. Wir erreichen einen angenehmen Zustand, steigern die eigenen Lebensenergien und erfahren tiefe innere Ausgeglichenheit. So können wir dem Alltag gelassen und selbstbewusst begegnen.

Damit ein hohes Maß an individueller Betreuung durch die Übungsleiter sichergestellt ist, sind die Kurse teilnehmerbegrenzt. Aufgrund der immens großen Nachfrage empfiehlt sich daher eine frühzeitige Anmeldung/Zahlung; dies ist ausschließlich über das AHS-Büro möglich. Der Kostenbeitrag pro Kurs beträgt für Sportausweisinhaber € 25,- , Externe € 35,-. Achtung: Eine Rückerstattung ist nicht möglich, es gilt die Reihenfolge des Zahlungseingangs! Dauer/Umfang: 10 Doppelstunden. Alle Kurse beginnen in der zweiten Vorlesungswoche! Bitte immer Decke oder Isomatte mitbringen!

D,H	Anf. 1	Di. 18:30-20:00	GyH	#;k	Wolfgang Keßler
D,H	Anf. 2	Mi. 16:50-18:20	TTRli	#;k	Wolfgang Keßler
D,H	Anf. 3	Mi. 18:30-20:00	TTRli	#;k	Wolfgang Keßler
D,H	Geübte/Fortg.	Do. 17:50-19:20	HS11	#;k	Christopher Wilhelm
D,H	Anf. 4	Do. 19:30-21:00	HS11	#;k	Christopher Wilhelm
D,H	Anf. 5	Fr. 17:00-18:30	GyH	#;k	Christopher Wilhelm

Zen-Meditation

Obleute: Michael Giers ; Tel. 06131/604140

Innerhalb des vorgegebenen, formalen Rahmens der japanischen Zen-Meditation sitzen wir ungefähr 2 x 25 Minuten still vor einer Wand. Diese lange Zeit der Stille ist notwendig, um einen Zustand weitgehender körperlicher Entspannung und einer freischwebenden, präsenten Aufmerksamkeit einzüben. Körperliche Entspannung und präsenten Aufmerksamkeit dienen der Vorbereitung konzentrierter sportlicher oder künstlerischer Leistungen. Alle sind herzlich willkommen, Einstieg ist wöchentlich möglich. Bitte dünne, weite Hose anziehen.

D,H	alle	Di. 17.00-18.30	TTRli	*	Alfred Michael Giers
-----	------	-----------------	-------	---	----------------------


WILDWECHSEL

+++ snow +++ bike +++ running +++

shop - camps - workshops - kurse - events



**kompetenz rund um
ski, snowboard, bike, running, street & style**

Bauhofstraße 11
55116 Mainz
Telefon 0 61 31 - 570 76 62
info@wildwechsel-mainz.de
www.wildwechsel-mainz.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Mittwoch
und Freitag 10.00 – 19.00 h
Donnerstag 12.00 – 20.00 h
Samstag 10.00 – 16.00 h

AHS-Weiterbildungs- und Sonderkurse

Soweit nicht anders ausgewiesen, erfolgen ALLE Kursanmeldungen im AHS-Büro. Anmelde-/Kursgebühren können bei Rücktritt/Verhinderung NICHT erstattet werden.

Aerobic (weitergehende Infos zu den Kursen: www.ahs-aerobic.de)

Aerobic-/Step-Trainerausbildung (A-Lizenz)

Die Aerobic-Trainerausbildung befähigt dazu, Aerobic zu unterrichten. Schwerpunktmäßig geht es in dieser Ausbildung um den symmetrischen Rechts-links-Aufbau, Dance Aerobic, Aerobic und Bodystyling für Fortgeschrittene und Trendsportarten (z.B. Pilates). Weitere Infos: www.ahs-aerobic.de.

Leitung:	Karin Dörner u. a
Voraussetzung:	Aerobic- und Step-B-Lizenz
Termine/Ort:	01.-03.04.2010, jew. 09:30-17:30, FS / S3
Kostenbeitrag:	Ausweisinhaber: 80,- Externe: 100,-

Bauchtanz

Stil: Moderner Bauchtanz. Im Anfängerkurs werden wir die Grundbewegungen des Bauchtanzes erlernen und die Isolation üben. Auf dieser Basis erarbeiten wir eine moderne Choreographie zu einem der Shakira-Songs. Im Fortgeschrittenkurs (Voraussetzung : Bauchtanz-Anfängerkurs oder mind. 6 Monate Bauchtanzunterricht.) werden wir Choreographien üben: Schleiertanz und Modern Pop. Die Kurse beginnen in der zweiten Vorlesungswoche.

Leitung:	Sandra Scholz
Termine/Ort:	A-Kurs: Ab Mi., 04.11.2009, 16:00-17:00 Uhr, 10 Termine, FS
	F-Kurs: Ab Do., 05.11.2009, 16:00-17:00 Uhr, 10 Termine, FS
Teilnehmerzahl:	Min. 15, max. 20 Personen
Kostenbeitrag:	Ausweisinhaber € 20, Externe € 30,-
Kostenbeitrag:	Ausweisinhaber € 20, Externe € 30,-

Frauen-Selbstverteidigung

Nahezu jede Frau jeden Alters fürchtet Gewalt. Dabei beschränkt sich Gewalt gegen Frauen keineswegs auf körperliche Übergriffe, sondern beginnt bereits bei Grenzverletzungen, Beleidigungen, Beschimpfungen, Verachtung und Marginalisieren von Frauen. Gewaltdelikte - auch an Männern und Jungen - werden zu etwa 90% von Männern begangen, Vergewaltigungen und sexuelle Nötigungen zu fast 100%.

Der Kurs beinhaltet grundlegende Selbstbehauptungs- und -verteidigungsmaßnahmen speziell für Frauen. Neben der Vermittlung einfacher, aber effektiver Kampftechniken gegen in der Regel körperlich überlegene (männliche) Gegner soll der Kurs vor allem auch dazu befähigen, typisch kritische Situationen bereits frühzeitig als solche zu erkennen und entsprechend zu agieren. Die Erfahrung zeigt, dass in den meisten Fällen eine Eskalation durch Kenntnis und Anwendung geeigneter Verhaltensformen unterbunden werden kann. Der Kurs wird geleitet durch Hauptamtliche Lehrkräfte des Sportinstituts der Universität Mainz in Zusammenarbeit mit Honorarlehrkräften des Allgemeinen Hochschulsports. Alle KursleiterInnen verfügen über entsprechend hohe Qualifikationen und langjährige Erfahrungen als Ausbilder im Kampfsport- und vor allem Selbstverteidigungsbereich. In aller Regel werden die Kurse von mindestens 2 Lehrkräften - einer weiblichen und einer männlichen - gemeinsam betreut. Zur Sicherstellung einer ausreichenden Individualbetreuung ist die Teilnehmerzahl begrenzt auf maximal 12 Teilnehmerinnen.

Leitung:	Ilias Ferekidis, Theresa Baumann
Termine/Ort:	Kurs 1: 05.-06.12.2009, jew. 10-17 Uhr, 2 x 8 Unterrichtseinheiten, NH
	Kurs 2: nur bei Bedarf
Teilnehmerzahl:	Max. 12
Kostenbeitrag:	Ausweisinhaber € 20,- , Externe € 30,-

Gesundheitlich orientiertes Training an Fitness-Geräten mit persönlicher Betreuung

Das Training kann individuell je nach persönlichen Bedürfnissen als Reha-Training (Ausgleich von muskulären Disbalancen und Haltungsproblemen), als Präventionstraining (z. B. bei hauptsächlich sitzender Tätigkeit) oder auch als allgemeines Fitness-Training ausgerichtet werden. Die persönliche Betreuung erfolgt durch Physiotherapeuten/Krankengymnasten.

D,H	Termin 1	Mo. 12:00-13:00	FR	k	Silke Wolf
D,H	Termin 2	Mo. 18.00-19.00	FR	k	Anika Brosch
D,H	Termin 3	Mi. 12:30-13:30	FR	k	Silke Wolf
Kostenbeitrag:		10er-Karte (gültig für 10 Einheiten à 60 Min. bei beliebiger Terminwahl) für Sportausweisinhaber € 20,- , Externe € 30,-			

Hip Hop

Tanzen zu Hip-Hop Beats und Black Music im Stil des Videoclip-Dancing - The modern art of dancing. Mit viel Rhythmusgefühl trainiert man die Koordination des Körpers und die Interpretation von trendiger Hip-Hop und R&B Musik. Hier wird Spaß und Gruppendynamik großgeschrieben! Ob „Uprock“, „Electric Boogie“, „Cripwalk“ oder Gruppentanz, in dem Tanzkurs lernt Ihr alles und trainiert dabei auch noch eure Kondition. HipHop tanzen lernen kann jeder, auch ohne einschlägige Vorerfahrung. Es geht allein darum, ob Du tanzen kannst und es auch gerne zeigst! Also, worauf wartest du noch? Leg los und komm zu unserem Tanzkurs!

Leitung:	Anahit Khachatryan
Termine/Ort:	Ab 03.11.2009 dienstags 16:15-17:45, Uhr, 10 Termine, FS
Teilnehmerzahl:	Min. 16, max. 20 Teilnehmer
Kostenbeitrag:	Ausweisinhaber: 20,- Externe: 30,-

Salsa

Salsa ist ein impulsiver und zugleich stilvoller Paartanz, der sich in den Letzen Jahren immer größerer Beliebtheit erfreut. Die Kurse erstrecken sich über 10 Einheiten zu je 75 Minuten. Anmeldung kann nur paarweise erfolgen, wobei sich 'Singles' aber unter Angabe ihrer Kontaktdaten als partnersuchend im AHS-Büro vormerken lassen können. Im Gegensatz zu anderen, auch an der Uni durchgeführten Kursen verfolgen die AHS-Kurse das Ziel einer intensiven Betreuung, daher ist die Teilnehmerzahl begrenzt auf maximal 12 Paare pro Kurs! Es zählt die Reihenfolge des Anmeldungs- bzw. Zahlungeingangs - also zügig anmelden! Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung im AHS-Büro zu entrichten, NUR Singles können bis spätestens zum 2. Veranstaltungstermin beim Übungsleiter (Partnerfindung) zahlen (35,- pro Person).

Leitung:	Ernat Mujanovic
Termine/Ort:	Kurs 1 (Anfänger): Ab 03.11.2009 dienstags 17:30-18:45 HS11 (Alte Mensa, Forum) Kurs 2 (Anf./Fortg.): Ab 03.11.2009 dienstags 18:45-20:00 HS11 (Alte Mensa, Forum)
	Achtung: Kurs 2 findet nur bei Bedarf (Überschreitung der max. Teilnehmerzahl Kurs 1) statt
Teilnehmerzahl:	Min. 8, max. 12 Paare je Kurs
Kostenbeitrag:	€ 70,- pro Paar

Trampolin Basisschein (Deutscher Turnerbund - DTB)

Die Inhaber des Basisschein-Zertifikats sind berechtigt, das Trampolin im Schul-, Vereins- und Hochschulbetrieb und in den Bereichen, in denen Kenntnisse im Umgang mit dem Trampolin vorausgesetzt werden, zu nutzen. Inhalt: Sicherer Umgang mit dem Trampolin (Auf- und Abbau); Methodik zur Vermittlung von Sprüngen bis zum einfachen Salto; sicheres Helfen bei schwierigen Sprüngen; gruppenspezifischer Einsatz des Trampolins; abschließende Praxisprüfung. Die Kurse erstrecken sich jeweils über zwei Wochenenden und beinhalten 34 ÜE (Pflicht). Die Kurse sind vom Inhalt zwar identisch, jedoch sind einzelnen Wochenenden NICHT kombinierbar!

Leitung:	Michael Vid, DTB-Referent, Tel.: 0177/7611957, Email: Michael.Vid@web.de
Termine/Ort:	Kurs 1: (Zeiten standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest), MzH Kurs 2: (Zeiten standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest), MzH
Kostenbeitrag:	Ausweisinhaber € 70,- , Externe € 90,-



GARMENTS
»»» www.no-q.de



STUDIUM GENERALE DER UNIVERSITÄT MAINZ



Interdisziplinäres Veranstaltungsangebot

Das Studium generale ist eine Zentrale Wissenschaftliche Einrichtung. Es dient der interdisziplinären Erweiterung des Fachstudiums und fördert fächerübergreifende Ansätze in Forschung und Lehre. Seine Veranstaltungen bieten Gelegenheit zur Auseinandersetzung mit aktuellen und grundlegenden wissenschaftlichen Themenfeldern und den Sichtweisen verschiedenster Disziplinen. Darüber hinaus vermittelt es Einsicht in die Zusammenhänge zwischen wissenschaftlichem Erkennen und lebensweltlicher Praxis.

Das interdisziplinäre und wissenschaftsüberschreitende Programm des Studium generale beinhaltet folgende öffentliche Veranstaltungen:

- Die interdisziplinäre Kolloquienreihe »Mainzer Universitätsgespräche«, Ringvorlesungen und weitere Veranstaltungen zu semesterweise wechselnden Themenschwerpunkten.
- Die Veranstaltungen zur »Johannes Gutenberg-Stiftungsprofessur« (nur im Sommersemester).
- Zahlreiche Ringvorlesungen, Vortragsreihen, einzelne Vorträge, Kolloquien, Lesungen, Tagungen, Symposien, Workshops, Ausstellungen etc. in Kooperation mit universitären und außeruniversitären Einrichtungen.

Für die Teilnahme an den o. g. Veranstaltungen des Studium generale gelten keine Zulassungsbedingungen. Dieses in der Regel kostenfreie Veranstaltungsangebot richtet sich nicht nur an Studierende aller Fachbereiche und alle Angehörigen der Universität, sondern auch an die außeruniversitäre Öffentlichkeit, um Einblicke in Aufgaben und Bedeutung der Wissenschaft zu eröffnen und die Außendarstellung der Universität zu unterstützen.

Das ausführliche Veranstaltungsangebot entnehmen Sie bitte dem Semesterprogrammheft des Studium generale, das jeweils eine Woche vor Semesterbeginn erscheint. Das Heft für das Wintersemester 2009/2010 ist ab dem 19. Oktober 2009 erhältlich. Programmauslage auf dem Campus (SB II, Neubau Recht und Wirtschaft, UB, Philosophicum, Neue Mensa) und in der Stadt Mainz (Landesmuseum, Volkshochschule Mainz, Buchhandlungen etc.).

Das Veranstaltungsangebot wird während des Semesters laufend ergänzt. Das jeweils aktuelle Programm finden Sie in den Schaukästen des Studium generale auf dem Campus und im Internet: www.studgen.uni-mainz.de

Kontakt:

Studium generale
der Johannes Gutenberg-Universität
Colonel-Kleinmann-Weg 2, 55128 Mainz
SB II, 5. Stock, Sekretariat, Zi. 05-553
Telefon +49 6131 39-22660, Fax +49 6131 39-23168
E-Mail: studgen@uni-mainz.de
Internet: www.studgen.uni-mainz.de

Im Wintersemester 2009/2010 bieten wir Ihnen u.a. Veranstaltungen zu drei Themenschwerpunkten:

**Ringvorlesung zum Themenschwerpunkt
STRATEGIEN DER KOMMUNIKATION. ARGUMENTATION, LOGIK, RHETORIK**

Wer andere von der Richtigkeit seines Standpunkts überzeugen will, kann sich unterschiedlicher Strategien bedienen. Wissenschaft verlangt, die eigene Position argumentativ zu vertreten. Argumentieren heißt, mit rationalen Mitteln überzeugen. Darin unterscheidet es sich vom bloßen Behaupten, Informieren, Befehlen, Belehren oder Predigen. Analysen der Kommunikationspraxis zeigen auf, dass – insbesondere außerhalb der Wissenschaft – Argumentieren eine untergeordnete Bedeutung besitzt. In politischen Debatten, Fernsehdiskussionen und Marketing herrschen andere Strategien vor: mit rhetorischen Mitteln überreden, durch Manipulation beeinflussen, durch Versprechungen verführen oder durch Drohungen zwingen.

Die Vortragsreihe, an der sich eine Vielzahl von Fachdisziplinen beteiligt, hat zum Ziel, einen Überblick über Kommunikationsstrategien zu vermitteln sowie Stärken, Schwächen und Gefahren der verschiedenen Kommunikationsformen aufzuzeigen.

Montags, 18.15 Uhr, Hörsaal N 1 (Muschel), Johann-Joachim-Becher-Weg 23, Campus

**Ringvorlesung zum Themenschwerpunkt
SCHMERZ UND SCHMERZFORSCHUNG**

Jeder Mensch kennt Schmerzen aus eigener Erfahrung und damit bloß subjektiv. Schmerz besitzt neben der physiologischen Basis auch eine Bewusstseins- und eine Gefühlskomponente. Sie bestimmen Art und Intensität des Schmerzerlebens. Nur die betroffene Person selbst kann erzählen, wie sie ihre Schmerzen erfährt. Der akute Schmerz besitzt eine Warn- und Schutzfunktion, der chronische Schmerz hingegen verselbständigt sich und wird zur Krankheit. Der Umgang mit Schmerz ist in hohem Maße durch gesellschaftliche, kulturelle und religiöse Wertvorstellungen bestimmt. Die Schmerzwahrnehmung selbst wird durch kommunikative Gewohnheiten und psychosoziale Faktoren beeinflusst. Schmerzfreiheit ist ein wesentliches Element menschlichen Wohlbefindens. Diese Feststellung hat ethische Konsequenzen und führt zur Forderung, das Recht auf Schmerztherapie als Menschenrecht anzuerkennen.

Die Vortragsreihe versammelt Beiträge aus unterschiedlichen Fachdisziplinen und vermittelt Einblicke in die aktuelle Schmerzforschung.

Dienstags, 18.15 Uhr, Hörsaal N 1 (Muschel), Johann-Joachim-Becher-Weg 23, Campus

**"Mainzer Universitätsgespräche" zum Themenschwerpunkt
DER SINN DER SINNFRAGE**

Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird heute wieder vermehrt gestellt. Empirische Untersuchungen zeigen, dass diese Frage als bedeutsam und zugleich als bedrängend erfahren wird. Viele vermuten, sie zähle zu den zeitlosen Menschheitsfragen, das Sinnbedürfnis sei eine anthropologische Konstante. Dem widerspricht, dass die Erfahrung von Sinnverlust oder Sinnleere ein spezifisches Phänomen der westlichen Moderne ist. – Können wir das Sinnproblem somit als historisch bedingt und kulturell gelernt bezeichnen? Der Begriff "Sinn" hat mehrere Bedeutungen. Wer die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt, verlangt Auskunft über Zweck, Ziel, Bestimmung, Wert und Bedeutung des Lebens. Die Suche nach Antworten führt Schritt für Schritt zu den "letzten Fragen" nach dem Sinn von Leiden und Tod, nach Ursprung und Ziel von Geschichte, Menschheit, Evolution, Sein und Zeit.

Die Vorlesungsreihe verbindet Beiträge aus Philosophie, Psychologie, Kultur- und Sozialwissenschaften.

Mittwochs, 18.15 Uhr, Hörsaal N 1 (Muschel), Johann-Joachim-Becher-Weg 23, Campus

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh



traumhafte aussicht
schwitzen
fair play uni-trophy
unendlich kicken
hochschulmeister
sportreferat mentoring
gold
studisport
fitness
baumklettern
herzblut
trainingsreiz
gewinnen
schlauer werden workshops
bestimmen

www.adh.de



adh-Trophy

DHM

Wettkampf

adh-Open

adh-Pokal

DFHM

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



adh-Veranstaltungen

im Wintersemester 2009/2010

⇒ Nationales Wettkampfprogramm

November 2009

DHM Taekwondo

07. November
Uni zu Kiel

DHM Crosslauf

28. November
FH Fulda

DHM Kanupolo (Mixed)

28./29. November
Uni Leipzig

Dezember 2009

MLP DFHM Basketball (M)

Dezember
FH Gießen-Friedberg

Januar 2010

DHM Trampolin (Team/Einzel)

30. Januar
Uni Hannover

DHM Ski Alpin*

30./31. Januar
TU München

März 2010

DHM Snowboard*

adh-Open Freeski/Ski-X*

20.-27. März
Uni zu Köln

Weitere geplante Veranstaltungen:

DHM Fechten (Einzel), November 2009
DHM Reiten (Team/Einzel), November 2009
adh-Open Futsal (M), Dezember 2009
DHM Hockey (Halle), Januar 2010
DHM Leichtathletik (Halle), Februar 2010
DHM Ultimate Frisbee (Halle)
DHM Ski Nordisch

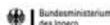
* Diese Termine müssen noch bestätigt werden.

Infos und Termine unter:

www.adh.de



Förderer des internationalen Wettkampfsports



Titelsponsor ausgewählter Veranstaltungen



Ballpartner ausgewählter Veranstaltungen



Fitness

Gesundheit

Bildung

Trendsport

Organisation

Management

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



adh-Veranstaltungen

im Wintersemester 2009/2010

⇒ Nationales Bildungsprogramm

November 2009

Zeitmanagement im Studium
Sportreferateseminar für Studierende
14./15. November in Hannover

IRON SYSTEM™-Instructor
Fortbildung für Diplominhaber
14./15. November in Esslingen

✓ **Neue Impulse im Krafttraining**
Fortbildung für Übungsleitende und Interessierte
21./22. November in Halle

Salsa-Merengue
Fortbildung für Übungsleitende und Interessierte
21./22. November in Gießen

Hip-Hop Dance
Urban Dance Styles – Basics
21./22. November in Leipzig

✓ **Basketball im Hochschulsport**
Kooperationsfortbildung mit dem DBB
28./29. November in Würzburg

More dance-global-local
Neue Bewegungserfahrungen für
Tanz und Fitness
28./29. November in Berlin

Dezember 2009

Organisation von Sportevents
Seminar im Rahmen des Nikolausturniers
04./05. Dezember in Münster

Januar 2010

**Selbstmanagement – Qualifizierung für
Berufseinsteiger**
Seminar für Mentees und Studierende
16./17. Januar in Frankfurt

Partnerkontakt und Distanz
Fortbildung für Kampfsportübungsleitende
16./17. Januar in Berlin

Fitnesscenter im Hochschulsport
Arbeitstagung für HSP-Mitarbeitende
20./21. Januar in Göttingen

✓ Diese Seminare sind nach den
DOSB-Richtlinien zur
Lizenzverlängerung geeignet.

Infos und Anmeldung unter:
www.adh.de



TK Campus

**Manche Fragen bleiben immer offen.
Aber einige der wirklich wichtigen
Antworten bekommen Studierende hier.**

TK Service Point - vor Ort:

UNI Mainz
Studentenhaus
55128 Mainz

Tel.: 06131-37 39 60
Fax: 06131-37 39 64

Ansprechpartner - vor Ort:

Alexandra Orth
Telefon 06131 - 917-122
E-Mail: alexandra.orth@tk-online.de