

### Tischtennis

Montag / Donnerstag 18 - 19 Uhr Aktive

Montag / Donnerstag 19 - 22 Uhr Aktive

Astrid-Lindgren-Schule / Sporthalle  
John-F.-Kennedy-Straße 5 / Seiteneingang

Info: Frank Rehder Tel.: 0 61 31 / 58 81 28

### Freizeit - Volleyball

Mittwoch v. 17.00 - 20.00 Uhr Erwachsene

Sporthalle / Rhabanus-Maurus-Gymnasium /

117er Ehrenhof 2

Info: Willi Brendel Tel.: 0 61 31 / 50 48 01

### Yoga

Mittwoch 14:30 - 15:30 Uhr

Freitag 09:30 - 10:30 Uhr

Vereinsheim / Gymnastiksaal

Info: Liudmyla Kern Tel.: 0 61 31 - 33 80 04

### Hormon - Yoga

Montag 18:30 - 19:30 Uhr

Münchfeldschule / Kleine Gymnastikhalle

Watfordstraße 30

Info: Liudmyla Kern Tel.: 0 61 31 - 33 80 04

### Reiki - Treff / z.Zt. Kursangebot

Samstag 10:00 - 13:00 Uhr / 1 x im Monat

genaue Kurstage auf [www.postsvmainz.de](http://www.postsvmainz.de)

Vereinsheim / Gymnastikhalle

Kosten: Mitgl. 10 € / Nichtmitglieder 20 €

Info: Liudmyla Kern Tel.: 0 61 31 - 33 80 04

### Wandern

Jeden 2. Sonntag im Monat

Treffpunkt und Wanderziel werden freitags in der Allgemeinen Zeitung "Rubrik: Treffpunkt" veröffentlicht, außerdem auf der Homepage unter "Neuigkeiten"

Info: Susi Haas Tel.: 0 61 31 / 4 40 11

### Ansprechpartner in allen Sport-Angebot-Fragen:

Vorsitzender Sport: [sportwart@postsvmainz.de](mailto:sportwart@postsvmainz.de)

Armin Schott Mobil.: 0171 / 5235604

### Vereinsgaststätte

Restaurant "Schneiders Haasekessel"

Inh. Sabine Schneider / Tischreservierung erbeten

Tel.: 0 61 31 / 3 04 60 99 E-Mail: [info@haasekessel.de](mailto:info@haasekessel.de)

### Kursangebot / Gesundheitssport

je nach besonderer Ausschreibung / Vereinsheim / siehe Aushang zur Zeit siehe Reiki-Treff

Info: Geschäftsstelle Post-SV Tel.: 0 61 31 / 23 45 45

### Fastnacht / Prunkfremdensitzung

jeweils Sonntag - 14 Tage vor Fastnacht - 16:11 bis ca. 22:00 Uhr

Info / Karten: Geschäftsstelle Tel.: 0 61 31 / 23 45 45

### Vereins - Information

Der POST-SV Mainz bietet Sport auch für Hartz IV -Empfänger

u.a. zu Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket mittels

Gutscheine Job-Centers o. Jugendamtes der Stadt Mainz an.

Info: [www.mainz.de/bildungspaket](http://www.mainz.de/bildungspaket)

### Monatliche Beiträge

Mitglieder aktiv bis 18 Jahre 6,00 €

Mitglieder aktiv ab 18 Jahre 11,00 €

Mitglieder inaktiv / fördernd 5,00 €

Familienbeitrag 22,00 €

Kinder bis 3 Jahre bei Mutter/Vater/Kind-Turnen: kostenfrei

Asylantragsteller - (Nachweis) kostenfrei

BFD (Bundesfreiwilligendienst) - (Nachweis) kostenfrei

Abteilungsbeitrag Fitness zusätzl./mtl. 2,00 €

Abteilungsbeitrag Keg./Jug. zusätzl./mtl. 2,00 €

Abteilungsbeitrag Keg./Erw. zusätzl./mtl. 4,00 €

Abteilungsbeitrag Tanzen zusätzl./mtl. 3,00 €

Abteilungsbeitrag Tanzen aktiv Jugend bis 14 J. entfällt

Aufnahmegebühr - einmalig - pro Person 10,00 €

Postsportverein e.V. Mainz

Vereinsheim und Geschäftsstelle

Dr.-Martin-Luther-King-Weg 17

55122 Mainz

Telefon: 0 61 31 / 23 45 45

Fax : 0 61 31 / 21 31 44

E-mail : [postsvmainz@t-online.de](mailto:postsvmainz@t-online.de)

Internet: [www.postsvmainz.de](http://www.postsvmainz.de)

Mittwoch 15 - 17 Uhr und Freitag 11 -13 Uhr

andere Termine nach Absprache möglich

Präsident: Ansgar Helm-Becker

Meixlerstraße 23, 55120 Mainz

Info: Sportwart A. Schott Mobil: 0171 / 5235604

E-mail: [sportwart@postsvmainz.de](mailto:sportwart@postsvmainz.de)

POSTSPORTVEREIN  
e.V. MAINZ

Sport-Angebot-Übersicht



Unser sportliches Angebot  
Unser sportliches Angebot  
Unser sportliches Angebot

Stand 06 / 2020

**Badminton**  
**Mittwoch** 20:00 - 22:00 Uhr  
 Frauenlobgymnasium / Sporthalle  
 Adam-Karrillon-Straße 35  
**Info: Stephan Banse** Tel.: 0 61 31 / 67 54 48

**BUDO-Sport**  
**Aikido**  
**Dienstag** 20:00 - 21:30 Uhr **Aktive ab 14 Jahre**  
 Anne-Frank-Realschule (Schillerschule) / Turnhalle 1.OG  
**Info: Volker Knau** Mobil: 0 176 - 96 44 77 31

**Judo**  
**Dienstag**  
 17:00 - 18:30 Uhr **Kinder ab 6 Jahre**  
 18:30 - 20:30 Uhr **Aktive ab 14 Jahre**  
 18:30 - 20:30 Uhr **Aktive Erwachsene**  
**Donnerstag**  
 18:00 - 19:30 Uhr **Kinder ab 6 Jahre**  
 19:30 - 21:00 Uhr **Aktive ab 14 Jahre**  
 19:30 - 21:00 Uhr **Aktive Erwachsene**  
 \*) Freies Training Jiu Jiutsu nach Vereinbarung  
 Anne-Frank-Realschule (Schillerschule) / Turnhalle, 1. OG  
 Adam-Karrillon-Straße 9  
**Info: Samuel McKeown** post-svmainzjudo@outlook.de

**Bitte beachten: In allen Schulturnhallen ... während der Schulferien kein Training !!**

**Mushin-Karate Dojo Mainz**  
**Dienstag** 18:00 - 19:30 Uhr **Kinder 6 - 12 Jahre**  
**Dienstag** 19:30 - 21 Uhr **Aktive ab 13 Jahre**  
**Donnerstag** 19:00 - 21:00 Uhr **Aktive ab 13 Jahre**  
**Freitag** 20 - 22 Uhr **Aktive / Jugend / Erwachsene**  
 Frauenlobgymnasium / Sporthalle  
 Adam-Karillon-Straße 35  
**Info: Heinz Hoffmann** Tel.: 0 61 31 / 68 11 73

**Kyudo**  
**Mittwoch** 19:30 - 21:30 Uhr  
 Leibnizschule / Turnhalle / Untergeschoss  
 Armin Schott Mobil.: 0171 / 5235604  
**Freitag** 19:00 - 22:00 Uhr  
 Frauenlobgymnasium / Sporthalle  
 Adam-Karrillon-Straße 35  
**Info: Rolf Lindemaier** Tel.: 0 61 31 - 67 09 01

**Faustball**  
**Freitag** 17:00 Uhr - 19:00 Uhr  
 Rhabanus-Maurus-Gymnasium / 117er Ehrenhof2  
**Info: Geschäftsstelle Post-SV** Tel.: 0 61 31 / 23 45 45

z. Zeit kein Training

**Fitness (Geräte / Krafttraining)**  
 Vereinsheim / Fitnessraum / Hintertreppe 1.OG  
**Montag - Sonntag** 08:00 Uhr - 22:00 Uhr  
 Trainingszeiten u. Geräteeinweisungen nach Absprache  
**Info: Willi Brendel** Tel.: 0 61 31 / 50 48 01

**Power-Fitness für Frauen und Männer**  
**Montag** 18:30 - 20:00 Uhr  
 Münchfeld-Schule / Sporthalle - Watfordstraße 30  
**Info: Anke Petermann** Tel.: 0 61 31 / 5 70 07 47  
 Mobil: 0 160 - 97 81 17 76

**Fitness für Frauen und Männer**  
**Dienstag** 18:00 - 19:30 Uhr  
 Rhabanus-Maurus-Gym. / Sporthalle; 117er Ehrenhof 2  
**Info: Anke Petermann** Tel.: 0 61 31 / 5 70 07 47

**Gymnastik für Damen und Herren "50 Plus"**  
**Dienstag** 16:00 - 17:00 Uhr  
**Info: Stefan Schäfer-Sekura** Tel.: 0 61 32 / 71 36 12  
 Vereinsheim / Gymnastiksaal

**Gymnastik / Seniorensport**  
**Dienstag** 17:30 - 18:30 Uhr  
 Vereinsheim / Gymnastiksaal  
**Info: Liudmyla Kern** Tel.: 0 61 31 - 33 80 04

**Sitz-Gymnastik / Seniorensport**  
**Mittwoch** 10:00 - 11:00 Uhr  
 Vereinsheim / Gymnastiksaal  
**Info: Ute Gürlet** Tel.: 0 61 31 / 47 42 26

**Mutter/Vater-Kind-Turnen**  
**Montag** 16:00 - 16:45 Uhr  
 Astrid-Lindgren-Schule / Sporthalle  
**Info: Sportwart A. Schott** Mobil: 0171 / 5235604

z. Zeit kein Training  
 Übungsleiter gesucht

**Kinderturnen ab 4 - 6 Jahre**  
**Montag** 16:50 - 17:35 Uhr  
 Astrid-Lindgren-Schule / Sporthalle  
 John-F.-Kennedy-Straße 5 / Seiteneingang  
**Info: Sportwart A. Schott** Mobil: 0171 / 5235604

z. Zeit kein Training  
 Übungsleiter gesucht

**Kegeln & Boule**  
**Montags** 16 - 20 Uhr Sportkegeln - nur nach Absprache  
**Donnerstag** 16 - 22 Uhr Sportkegeln - Damen (RP-Liga)  
**Donnerstag** 19 - 22 Uhr Kegeln "2. Weg" - Freizeitkegeln  
**Sportkeglerinnen gesucht !!**  
 Boule nach Vereinbarung / Boule-Anlage (eingeschränkt)  
 Hobby & Freizeitkegelclubs nach Vereinbarung  
 Vereinsheim Kegelbahnanlage  
**Info: Sportbetrieb: Karin Kraft** Tel.: 0 61 31 / 36 36 34

Stand 06 / 2020



**Tanzsport - "TSA Blau-Gold im POST-SV"**  
**Montag** 19:00 - 20:00 Uhr **Erwachsene / "Einsteiger"**  
 Standard/Latein - Paartanz  
 20:00 - 21:30 Uhr **Freies Training - Paartanz**  
**Mittwoch** 16:00 - 17:00 Uhr **Single - "Freies Training"**  
 19:00 - 20:00 Uhr **Salsa -Einsteiger**  
 20:00 - 21:00 Uhr **Salsa -Fortgeschrittene**  
 21:00 -22:00 Uhr **Salsa Rueda (Fortg.)**  
**Donnerstag** 18:00 - 19:00 Uhr **Single-Tänze Erw.**  
 19:00 - 20:00 Uhr **Standard/Latein**  
 20:00 - 21:00 Uhr **Paartanz**  
 21:00 - 22:00 Uhr **Erwachsene**  
**Freitag** 19:30 - 20:30 Uhr **Disco Fox Einsteiger**  
 20:30 - 21:30 Uhr **Disco Fox Fortgeschrittene**  
**Sonntag** 16:00 - 19:00 Uhr **West-Coast-Swing 14täg.**

**HipHop Kinder u. Jugendliche**  
**Montag** 17:00 - 18:00 Uhr  
 Training ab 10.02.2020  
**Info: Sportwart A. Schott** Mobil: 0171 / 5235604

**Show-Tanzsportgruppe "Dance lovers"**  
**Montag** 18:00 - 19:00 Uhr **junge Frauen ab 14 Jahre/**  
 Vereinsheim Gymnastiksaal  
**Info: Ornella Plumari** Showtanzgruppe-dancelovers@gmx.de

**Show-Tanzsportgruppe "Dance lovers"**  
**Freitag** 18:00 - 19:30 Uhr **junge Frauen ab 14 Jahre**  
 Vereinsheim Gymnastiksaal

**Gesamt-Info Tanzsport / Showtanz etc.:**  
**R.Reichenbach-Block@web.de**  
**Rosemarie Reichenbach-Block** Tel.: 0 61 31 / 62 54 46