



Kleiner Postillon

Liebe Mitglieder des Postsportvereins,

„vom Betriebssport zum Breitensport“ – mit diesen Worten lässt sich meine bisherige Amtszeit als Ihr Vereinspräsident wohl am besten beschreiben. Dieser Weg ist jedoch noch nicht zu Ende.

Nach dem Tod unseres ehemaligen Verwaltungsvorsitzenden Reinhard Dautenheimer vor zwei Jahren wurde deutlich, wie viele Dinge Reinhard stets im Hintergrund gemanagt und organisiert hat. Mittlerweile ist es uns im Vorstand gelungen, einige dieser Bereiche neu zu strukturieren. So konnten wir etwa durch die Ernennung von „Vorstandsbeauftragten“ eine Reihe von Mitgliedern für einzelne Aufgabenbereiche gewinnen. Zudem wurde der Vorstand personell ergänzt und erneuert: Auf der Position des Schatzmeisters zunächst durch Antonia Heinrich und dann durch Gabi Schott. Als Beisitzer konnten wir Stefan Eden gewinnen.

Außerdem konnten wir inzwischen unsere Finanzen konsolidieren. Eine Realisierung der Ausbaupläne unseres Vereinsheims ist allerdings durch die aufgrund des Baubooms sehr hohen Baupreise derzeit leider noch nicht absehbar.

Insbesondere im Bereich Finanzen / Finanzplanung möchten wir gerne noch mehr Sachverstand aus den Reihen unserer Mitglieder hinzuziehen. Deshalb möchte ich Sie hiermit einmal mehr ausdrücklich dazu ermutigen, sich aktiv in die Vereinsarbeit einzubringen! Allen Engagierten danke ich an dieser Stelle für ihren vielfältigen Einsatz und hoffe, dass wir gemeinsam unseren Verein in eine positive Zukunft führen.

Ihr Ansgar Helm-Becker

Präsident des Postsportvereins Mainz e.V.

BITTE TERMIN VORMERKEN

Die nächste PostSV-
Mitgliederversammlung
mit Vorstandswahl
findet statt am:

15. April 2019



TISCHTENNIS

Rund 30 aktive Spielerinnen und Spieler sind derzeit in drei Mannschaften im normalen Ligabetrieb auf Mainzer Kreisebene aktiv. Gespielt wird von der Kreisliga bis zur D-Klasse auf verschiedenen Leistungsniveaus. Zur Ergänzung der Mannschaften sucht die PostSV-Tischtennisabteilung weitere Spieler auf allen Ebenen sowie einen Übungsleiter mit C-Lizenz. Interessierte Damen und Herren können sich gerne jederzeit bei Abteilungsleiter Frank Rehder (0157 / 55 92 41 13) melden. Das Training findet jeweils montags und donnerstags von 19:00 bis 22:00 Uhr in der Sporthalle der Astrid-Lindgren-Schule in der John-F.-Kennedy-Straße 5-7, 55122 Mainz statt.



TANZSPORT

Die Tanzsportabteilung Blau-Gold des PostSV Mainz hat inzwischen rund 190 Mitglieder, besteht zurzeit aus 14 verschiedenen Gruppen und hat zehn Trainerinnen und Trainer. Durch die vielfältigen Angebote, die hochmotivierten Trainer und das freundschaftliche Miteinander in allen Gruppen, konnten auch 2018 wieder viele neue Mitglieder gewonnen werden.

Sportliche Erfolge erzielten im vergangenen Jahr die Showtanzgruppe „Dynamics“ bei der Teilnahme an Turnieren sowie die Standard & Latein-Tänzer mit der Abnahme von insgesamt 14 Deutschen Tanzsportabzeichen von Bronze bis Gold Wiederholung.

Erfolgreiche Auftritte in 2018 absolvierten die „Dance Lovers“ (Jugend-Showtanzgruppe), die „Dynamics“ (Erwachsenen-Showtanzgruppe) und die Rueda-Gruppe. Die West Coast Swing-Gruppe bestritt 2018 zwei erfolgreiche Workshops mit externen Trainern und einen gut besuchten Open Air-Workshop für interessierte Mainzer am Rheinufer beim Raimunditor. Trotz Fluktuation im Laufe der letzten drei Jahre gelang es der West Coast Swing-Gruppe einen Grundstock von rund 28 Teilnehmern – bestehend aus einer Einsteiger- und einer Fortgeschrittenen-Gruppe – aufzubauen. Geleitet wird der West Coast Swing-Unterricht seit Ende des Jahres 2018 von Trainerin Susanne Hoppe.

Die gesamte Abteilung präsentierte sich im März 2018 bei der ersten Blau-Goldenen Tanzwoche des PostSV mit Workshops und Auftritten.

Hart trainiert wurde auch bei zusätzlichen Trainingseinheiten an Pfingsten in Seibersbach („Dynamics“), im September in der Sportschule Edenkoben beim Tanztrainingswochenende (Standard & Latein-Paartanz) und im Oktober in Oberjoch zur Gesundheits- und Tanzwoche (Standard & Latein-Paartanz).

Neu eingeführt wurden 2018 eine Hip-Hop-Kindergruppe (Trainerin: Annika Pizaleo), zwei Discofox-Gruppen (Trainerpaar: Markus Vetter und Heike Albrecht) sowie ein fortlaufender Workshop „New Vogue für Fortgeschrittene“ (Trainer: Roland Schluschaß).

Die Abteilung freute sich besonders, dass zwei verdiente Mitglieder für ihre besonderen Leistungen für die TSA und den Gesamtverein vom Verein geehrt worden sind: Mit der Bronzenen Ehrennadel des Vereins wurde Nora Strupp (1. Schriftführerin) und mit der silbernen Ehrennadel des Vereins wurde Uwe Block (Vorsitzender Veranstaltung und Trainer) ausgezeichnet.

Das Jahr 2019 startete mit einer neuen Veranstaltungsart: einem Neujahrs-Brunch & -Tanz für alle Mitglieder der Tanzsportabteilung. Diese Veranstaltung wurde sehr gut besucht und war ein voller Erfolg.

Vom 16.03. – 24.03.2019 ist wieder eine Blau-Goldene Tanzwoche geplant. Im Rahmen dieser Tanzwoche wird es einige besondere „Schmankerl“ geben: Am 17.03. findet ein Workshop „Trifox“ (= Discofox zu Dritt: ein Herr tanzt gleichzeitig mit zwei Damen) statt, am 23.03. und 30.03. ein Workshop „Discofox für Einsteiger“ und am 24.03. ein Workshop „West Coast Swing für Einsteiger“.

Die TSA Blau-Gold freut sich auf ein tolles Tanzjahr 2019!

AIKIDO



Aikido ist eine japanische, „weiche“ Kampfkunst, die sich Anfang des 20. Jahrhunderts aus alten japanischen Kampfkünsten entwickelte. Aikido ist die Kunst des Nicht-Kämpfens. Bei Aikido geht es darum, einem Angreifer nicht mit Gewalt und Gegenkraft zu begegnen, sondern die Kraft des Angriffs weiterzuleiten und umzulenken. Im Aikido wird keine physische Kraft, sondern Ausdauer, Gleichgewicht und Geschicklichkeit gefördert. Deshalb ist diese Sportart sowohl für Mann und Frau, als auch für Jung und Alt geeignet.

Die Bewegungen sind elegant, harmonisch, fließend und spiralförmig. Man trainiert – über Hebel und Technik hinaus – das eigene Zentrum, die Vorstellungskraft, Konzentration und Achtsamkeit im Umgang mit dem jeweiligen Übungspartner.

Da es keine Wettkämpfe gibt, entsteht ganz von selbst eine entspannte Übungsatmosphäre. Aikido wird mit einem Partner im Wechsel als Angreifer und Verteidiger trainiert.

Die Aikido-Abteilung ist eine gemischte Gruppe beiderlei Geschlechts, von frischen Anfängern bis hin zu absoluten Profis. Das Training findet immer dienstags von 20:00 – 21:30 Uhr in der Sporthalle der Anne-Frank-Realschule plus (ehem. Hauptschule Schillerschule) in der Adam-Karrillon-Straße 9, 55118 Mainz statt.

JUDO



Für die Judoka des Postsportvereins Mainz begann das Jahr 2018 zunächst mit einer Safari für alle Judokinder. Gemeinsam mit den Anfängern des MTV Mombach sammelten die Kleinen spielerisch eingebettet erste Erfahrungen beim Raufen. Die Abzeichen mit gelbem Känguru, rotem Fuchs und grüner Schlange tragen sie seitdem als farbenfrohe Erinnerung daran. Bei dem amtlichen Bezirksturnier in Eppelsheim im Juni konnten drei Teilnehmer der PostSV-Judoka mit ersten und zweiten Plätzen beeindrucken.

Im September letzten Jahres zeigten die jungen Judoka ihre technischen und taktischen Fortschritte bei der Gürtelprüfung, die alle Anwärter erfolgreich bestanden haben. Mit weiß-gelb, gelb und orange wurde es sichtbar bunter auf der Tatami (= Judomatte). Beim landesweiten Herbstturnier in Urmitz wenige Wochen später war es erheblich schwerer, aber die PostSV-Wettkämpfer bewiesen, dass sie auch in Rücklage punkten können.

Bei der U12-Bezirksmeisterschaft in Ingelheim Anfang Dezember glänzten sie dann wieder mit dreimal Silber. Durch passende Eingänge im Stand und enger Kontrolle im Boden gewannen sie überzeugend. Dadurch qualifizierten sie sich für den Rheinlandpokal in Burgbrohl Mitte Dezember, bei dem sie mit der Bezirksmannschaft Rheinhessen-Nahe einen sehr erfolgreichen dritten Platz belegten.

Besonders die Erfahrung, andere Judoka aus der Region als Mitkämpfer freundschaftlich kennenzulernen, stimmte gegen Ende des Jahres alle weihnachtlich. Ermuntert dadurch, möchte die Judo-Abteilung auch im neuen Jahr 2019 daran anknüpfen.

KARATE



Karate ist die waffenlose Kunst der Selbstverteidigung, die darauf angelegt ist, mit einer Verteidigungshandlung den Angriff zu beenden. Ein klassisches Karate-Training besteht aus den Elementen „Kihon“ (= Grundschule zum Erlernen der Techniken), „Kata“ (= nach festen Regeln ablaufender Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner) und „Kumite“ (= Kampfübung mit Trainingspartner). Bei der Offenen Deutschen Meisterschaft des Deutschen Budo Kollegiums (DBK) in Andernach im November 2018 belegten die PostSV-Karate-Wettkämpfer einen 1., 2. und 3. Platz in der Disziplin „Kata“ (Jugend).

BADMINTON



Jeden Mittwoch von 20:00 - 22:00 Uhr treffen sich die Badminton-Spieler des PostSV in der Sporthalle des Frauenlobgymnasiums in der Adam-Karrillon-Straße 35, 55118 Mainz zum „Freizeitbadminton“. Interessierte Spieler aus allen Altersgruppen können gerne jederzeit am Spielbetrieb teilnehmen. Da jedoch kein ausgebildeter Trainer vor Ort ist, sollten neue Spieler nach Möglichkeit schon Kenntnisse und Erfahrungen bezüglich Badminton besitzen.

FITNESS



1. Power-Fitness für Frauen

Aufwärmphase für Herz und Kreislauf, Kräftigen und Dehnen von Armen und Beinen sowie Gymnastik für Bauch- und Rückenmuskulatur - „mit Musik, Schwitzen und Spaß gegen den Hüftspeck“ lautet das Motto. Und eins ist klar: Die inneren Schweinehunde und -hündchen verziehen sich, wenn sich die 8-14 Frauen der Power-Fitness-Gruppe zum Sporteln treffen.

Als „Montagsturnerinnen“ hat diese Gruppe eine lange Tradition: einige Mitglieder sind bereits seit stolzen 20 - 40 Jahren dabei. Die Übungsleiterin Anke Petermann gehört seit Anfang der 2000er Jahre dazu. Zu Beginn sportelten sie noch in der Turnhalle der Peter-Jordan-Schule am Hartenbergpark. Nachdem die sanierungsbedürftige Schule jedoch abgerissen wurde, folgte der Umzug in die Gymnastikhalle der Münchfeldschule in der Watfordstraße 30, 55122 Mainz, wo der Kurs nun seit anderthalb Jahren immer montags von 20:00 - 21:30 Uhr stattfindet. Dass die Sportlerinnen mittlerweile ein eingeschworenes Team sind, kann man unter anderem beim alljährlichen „Weihnachtsessen“ nach Neujahr hören. Der dortige Lach- und Schwatzpegel: beträchtlich.

2. Fitness für Frauen und Männer

Aufs Hopsen und Hüpfen wird hier verzichtet - stattdessen steht die sanftere, Gelenk schonende Fitness-Variante auf dem Programm. Doch im Gegensatz zu den „Montagsturnerinnen“, die derzeit noch mit der beengten Gymnastikhalle der Münchfeldschule Vorlieb nehmen müssen, hat diese Gruppe genügend Raum für ausgreifende Bewegungen: Die Turnhalle des Rabanus-Maurus-Gymnasiums im 117er Ehrenhof, 55118 Mainz, wo der Kurs immer dienstags von 18:00 - 19:30 Uhr stattfindet, bietet ausreichend Platz für Fitnessgymnastik und viele Teilnehmer, egal ob männlich oder weiblich. Neben zwei männlichen Teilnehmern ist kürzlich auch eine bislang nicht vereinsgebundene Gymnastikgruppe aus der Neustadt dazugestoßen und hat die Nachwuchssorgen mit einem Schlag weggeblasen, indem sie - wie andere „Neue“ auch - gekommen ist, um zu bleiben...Freut uns!

ZU GUTER LETZT...



Dem Postsportverein ist es ein Anliegen, mit seinen Mitgliedern regelmäßig in Kontakt zu bleiben und sie auf dem Laufenden zu halten. Daher abschließend noch eine kleine Bitte: Sollten Sie den „Postillon“ bisher ausschließlich per Post erhalten haben, würden wir uns freuen, wenn Sie uns unter info@postsvmainz.de Ihre aktuelle E-Mail-Adresse mitteilen, damit wir Sie zukünftig auch auf elektronischem Wege über wichtige Termine, Änderungen und Veranstaltungen informieren können.

Ihr PostSV-Vorstand