

**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 und Jiu-Jiutsu \*)**

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 - 19:30 Uhr Kinder 6 - 12 Jahre  
 Dienstag 19:30 - 21 Uhr Aktive ab 13 Jahre  
 Donnerstag 19 - 21 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  
 Adam-Karrillon-Straße 9  
 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 / Sporthalle /  
 117er Ehrenhof2  
 Info: Siegfried Schumann Tel.: 0 61 31 / 5 22 20

**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**

Montag 20:00 - 21:30 Uhr  
 Münchfeld-Schule / Gymnastikhalle - 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"**

Montag 10:00 - 11:00 Uhr  
 Info: Ute Gürlet Tel.: 0 61 31 / 47 42 26  
 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 bis 4 Jahre**

Montag 16:00 - 16:45 Uhr  
 Astrid-Lindgren-Schule / Sporthalle  
 Info: Sportwart A. Schott Mobil: 0157-84842404

**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: 0157-84842404

**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 07 / 2019

**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 - 20:30 Uhr } Erw. Standard/  
 20:30 - 22:00 Uhr } Latein - Paartanz  
 Freitag 19:45 - 20:45 Uhr Disco Fox Einsteiger  
 20:45 - 21:45 Uhr Disco Fox Fortgeschrittene  
 Sonntag 17:00 - 19:00 Uhr West-Coast-Swing  
 Vereinsheim Gymnastiksaal

**Kinder-HipHop**

Montag 17:00 - 18:00 Uhr Mädchen 5 bis 10 Jahre  
 zur Zeit kein Training  
 Info: Sportwart A. Schott Mobil: 0157-84842404

**Kinder-Jugend-Tanzsport "Dance lovers"**

Montag 18:00 - 19:00 Uhr Mädchen 8 bis 16 Jahre  
 Vereinsheim Gymnastiksaal  
 Info: Ornella Plumari Showtanzgruppe-dancelovers@gmx.de

**Show-Tanzsportgruppe "Dynamics"**

Freitag 18:00 - 19:30 Uhr junge Frauen ab 16 Jahre  
 zur Zeit kein Training

Gesamt-Info Tanzsport / Showtanz etc.  
 Rosemarie Reichenbach-Block Tel.: 0 61 31 / 62 54 46

### 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.: 0157-84842404

### 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 Mainz e.V.

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)

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Mittwoch 15 - 17 Uhr und Freitag 11 -13 Uhr

andere Termine nach Absprache möglich

Präsident: Ansgar Helm-Becker

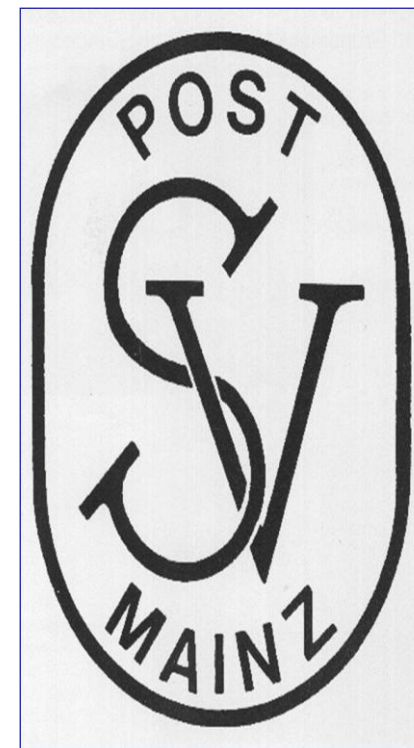
Meixlerstraße 23, 55120 Mainz

Mobil: 0 171 - 6 23 40 25

E-mail: [ahb191@t-online.de](mailto:ahb191@t-online.de)

POSTSPORTVEREIN  
MAINZ e.V.

Sport-Angebot-Übersicht



Unser sportliches Angebot  
Unser sportliches Angebot  
Unser sportliches Angebot

Stand 07 / 2019