

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
Waffordstraße 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

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):

Ottmar Kerner MobilTel.: 0157-84842404

Vereinsgasstätte

Restaurant "Schneiders Haasekessel"

Inh. Sabine Schneider / Tischreservierung erbeten

Tel.: 0 61 31 / 3 04 60 99 E-Mail: 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

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

Internet: 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

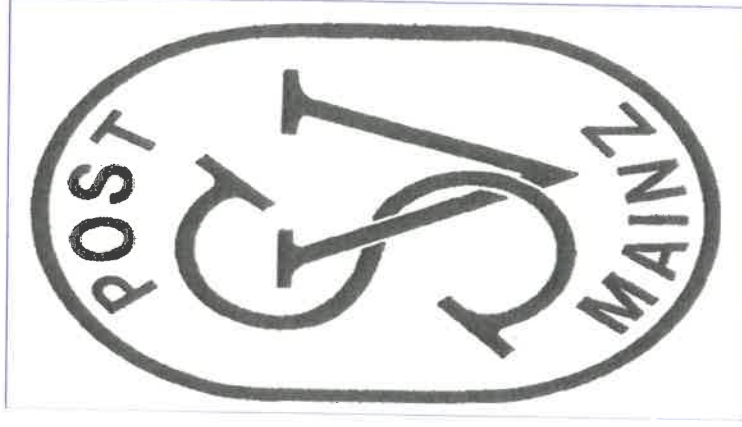
Mobil: 0 171 - 6 23 40 25

E-mail: ahb191@t-online.de

POSTSPORTVEREIN

MAINZ e.V.

Sport-Angebot-Ubersicht



Unser sportliches Angebot
Unser sportliches Angebot
Unser sportliches Angebot

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-Jitsu *

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 Jitsu 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-Karrillon-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 Ehrenhof
 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 Gürlert 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 Gürlert Tel.: 0 61 31 / 47 42 26

MutterVater-Kind-Turnen
 bis 4 Jahre
 Montag 16:15 - 17:00 Uhr
 Astrid-Lindgren-Schule / Sporthalle
 Info: Sportwart O. Kerner Mobil: 0 157 - 84 84 24 04
Kinderturnen
 ab 4 - 6 Jahre

Montag 17:05 - 17:50 Uhr
 Astrid-Lindgren-Schule / Sporthalle
 John-F.-Kennedy-Straße 5 / Seiteneingang
 Info: Sportwart O. Kerner Mobil: 0 157 - 84 84 24 04

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 01/2019

Tanzsport - "TSA Blau-Gold im POST-SV"
 Montag 19:00 - 20:00 Uhr Erwachsene / "Einsteiger"

Standard/Latein - Paartanz
 Freies Training - Paartanz
 Single - "Freies Training"
 Salsa - Einsteiger
 Salsa - Fortgeschrittene
 Salsa Rueda (Fortg.)
 Single-Tänze Erw.
 Erw. Standard/
 Latein - Paartanz
 Disco Fox Einsteiger
 Disco Fox Fortgeschrittene
 West-Coast-Swing
 Sonntag 17:00 - 19:00 Uhr
 Vereinsheim Gymnastiksaal

Kinder-HipHop
 Montag 17:00 - 18:00 Uhr Mädchen 5 bis 10 Jahre
 Vereinsheim Gymnastiksaal
 Info: Sportwart O. Kerner 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
 Vereinsheim Gymnastiksaal
 Info: Lara Schäfer Mobil: 0 151 - 22 37 15 03

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