

<b>Badminton</b>	
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 und Donnerstag		
17:00 - 18:30 Uhr		Kinder ab 6 Jahre
18:30 - 20:00 Uhr	*)	Aktive ab 14 Jahre
18:00 - 20:30 Uhr	*)	Aktive Erwachsene
Freies Training nach Vereinbarung Anne-Frank-Realschule (Schillerschule) / Turnhalle, 1. OG Adam-Karrillon-Straße 9		
Info: Karsten Janssen	karsten.janssen@live.de	
	Mobil: 0 159 - 04 00 75 22	



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

<b>Mushin-Karate Dojo Mainz</b>		
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	

<b>Kyudo</b>	
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

<b>Faustball</b>	
Sommer: Montag	17:30 Uhr - 19:30 Uhr
Bezirkssportanlage Bretzenheim / Sportplatz	
Winter: Freitag	17:00 Uhr - 19:00 Uhr
Rhabanus-Maurus-Gymnasium / Sporthalle / 117er Ehrenhof 2	
Info: Siegfried Schumann	Tel.: 0 61 31 / 5 22 20
<b>Fitness (Geräte / Krafttraining)</b>	

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

<b>Fitness für Frauen - Aufwärmen-Kräftigen-Dehnen</b>	
Montag	19:45 - 21:15 Uhr
Münchfeld-Schule / Gymnastikhalle - Watfordstraße 30	
Info: Anke Petermann	Tel.: 0 61 31 / 5 70 07 47
	Mobil: 0 160 - 97 81 17 76

<b>Fitnessgymnastik "... die sanftere Art"</b>	
Dienstag	18:15 - 19:45 Uhr
Rhabanus-Maurus-Gym. / Sporthalle; 117er Ehrenhof 2	
Info: Anke Petermann	Tel.: 0 61 31 / 5 70 07 47

<b>Gymnastik für Damen und Herren "50 Plus"</b>	
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	

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

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

<b>Mutter/Vater-Kind-Turnen bis 4 Jahre</b>	
Montag	16:15 - 17:00 Uhr
Astrid-Lindgren-Schule / Sporthalle	
Info: Sportwart O. Kerner	Mobil: 0 157 - 84 84 24 04

<b>Kinderturnen ab 4 - 6 Jahre</b>	
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

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

Stand 11 / 2017



<b>Tanzsport - "TSA Blau-Gold im POST-SV"</b>	
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"
Mittwoch	19:30 - 22:00 Uhr Salsa-"NY Style"/Salsa Rueda
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr "Single-Tänze" Erw.
	u.a. Line Dances und Kreistänze
	19:00 - 20:30 Uhr } Erw. Standard/
	20:30 - 22:00 Uhr } Latein - Paartanz
Sonntag	17:00 - 19:00 Uhr West-Coast-Swing
Vereinsheim Gymnastiksaal	

<b>Kinder-HipHop</b>	
Montag	17:00 - 18:00 Uhr Mädchen 5 bis 10 Jahre
Vereinsheim Gymnastiksaal	
Info: Sportwart O. Kerner	Mobil: 0157-84842404

<b>Kinder-Jugend-Tanzsport "Dance lovers"</b>	
Montag	18:00 - 19:00 Uhr Mädchen 9 bis 16 Jahre
Vereinsheim Gymnastiksaal	
Info: Ornella Plumari	Showtanzgruppe-dancelovers@gmx.de

<b>Show-Tanzsportgruppe "Dynamics"</b>	
Freitag	18:00 - 19:30 Uhr junge Frauen ab 16 Jahre
Vereinsheim Gymnastiksaal	
Info: Lara Schäfer	Mobil: 0 151 - 22 37 15 03

<b>Gesamt-Info Tanzsport / Showtanz etc.</b>	
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 14:00 - 17:00 Uhr / 1 x im Monat

Vereinsheim / Gymnastikhalle

Kosten: Mitgl. 10 € / Nichtmitglieder 20 €

Kurstage bitte erfragen.

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

Tel.: 0157-84842404 oder Mail: rohker.mz@gmx.de

### Vereinsgaststätte

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  
Donnerstag 10 - 11:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik / Entspannung

Info: Karin Haunstetter Tel.: 0 61 31 / 4 31 49

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  
im Kulturheim Mainz-Weisenau

Info / Karten: Alexander Loos Tel.: 0 61 36 / 75 22 22

### 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-Übersicht



Unser sportliches Angebot  
Unser sportliches Angebot  
Unser sportliches Angebot  
Unser sportliche Angebot

Stand 11 / 2017