

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

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

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

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 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

Internet: 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

POSTSPORTVEREIN
e.V. MAINZ

Sport-Angebot-Übersicht



Unser sportliches Angebot
Unser sportliches Angebot
Unser sportliches Angebot

Stand 09 / 2019

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 18:00 - 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 / Sporthalle /
 117er Ehrenhof2
Info: Geschäftsstelle Post-SV Tel.: 0 61 31 / 23 45 45

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"
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: 0171 / 5235604

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

Übungsleiter gesucht

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 09 / 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 8 bis 14 Jahre**
 zur Zeit kein Training
Info: Sportwart A. Schott Mobil: 0171 / 5235604

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

Show-Tanzsportgruppe
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