



# SPORTPROGRAMM

Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Sommersemester 2022 · 19.04. - 23.07.2022



# NEU

**PADEL**  
WALLAU

## DEUTSCHLANDS GRÖSSTE INDOOR PADEL-ANLAGE

- 6 Padel Felder
- Padel Schule
- Spielerbörse:  
Finde online neue Mitspieler!

Neu im **MultiSports Wallau**



# WILLKOMMEN IM HOCHSCHULSPORT

## Das ist neu im Sommersemester 2022

Der Allgemeine Hochschulsport (AHS) bietet allen Angehörigen der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot. In unserem Programm mit über 70 Sportarten findet jede\*r ein passendes Angebot, um mit Spaß und Bewegung der Kopfflastigkeit des Studien- und Arbeitsalltags entgegenzuwirken. Neben der körperlichen Aktivität fördert der Hochschulsport die Begegnung und die soziale Interaktion.

Das breite Spektrum beinhaltet verschiedene Ballsportarten, Kampfsport, Tanzkurse sowie Fitness- und Gesundheitsangebote, die vornehmlich eine gesundheitsfördernde Zielsetzung haben. Neben traditionellen Sportarten (wie Fußball, Gerätturnen und Volleyball) sind Trendsportarten (wie Parkour, und Headis) ebenso im Angebot wie weniger bekannte Sportarten.

Wir sind jederzeit offen für neue Trends in der Sportwelt und so gibt es auch im kommenden Sommersemester ein paar Neuigkeiten im Sportprogramm:

### **Roundnet/Spikeball**

Die trampolinartigen Netze, um die vier Personen herum hüpfen und offensichtlich großen Spaß haben, haben die Parks erobert. Jetzt erobern sie den Hochschulsport. Roundnet lebt von seiner vielfältigen Spielerschaft und so freuen wir uns auf Gesichter aller Art, die gemeinsam Spaß an diesem Sport haben.

### **Footmesa & Footvolley (Kombiangebot)**

Footmesa wird an einem Tisch gespielt und vereint Elemente aus beliebten Sportarten wie Fußball, Volleyball und Headis. Footvolley wird im Sand über ein Netz gespielt. In diesem Kurs werden beide Sportarten parallel angeboten. Alle grundlegenden Techniken und Spielfertigkeiten werden erlernt.

### **Fun Games - Kleine Spiele**

Dieses besondere Sportangebot umfasst verschiedene kleine Spiele, die viele noch aus der Jugend kennen werden (z.B. Brennball und Völkerball).

### **Fitnessstraining an Geräten**

Mit der Wiedereröffnung des Krafraums als BASEMENT GYM werden die Möglichkeiten für das Fitness- und Krafttraining direkt auf dem Campus erweitert. Wir haben die Corona-Zeit für die Neukonzeption der Raumgestaltung und die Anschaffung neuer Geräte genutzt. Außerdem werden die Öffnungszeiten verlängert. Der Gang ins Fitnessstudio ist nicht mehr notwendig. Jetzt stehen für eure Trainingseinheiten sowohl der Fitnessraum als auch das BASEMENT GYM (Kraftraum) zur Verfügung.

Alle aktuellen Informationen zum Sportprogramm und den (pandemiebedingten) Abläufen sind auf unserer Internetseite [www.ahs.uni-mainz.de](http://www.ahs.uni-mainz.de) zu finden.

Ein schönes Sommersemester,

*Euer AHS-Team*



# Dein Partner fürs Studium in Mainz



Essen & Trinken



Wohnen



Studieren mit Kind



Soziales & Beratung



Internationales



Studierenden  
Werk Mainz

# INHALTSVERZEICHNIS

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

|  |   |                                       |    |
|--|---|---------------------------------------|----|
| WILLKOMMEN .....                           | 3 | VERANSTALTUNGSTERMINE & BUCHUNG ..... | 9  |
| INHALTSVERZEICHNIS .....                   | 5 | DER ALLGEMEINE HOCHSCHULSPORT .....   | 10 |
| ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS .....                | 6 | DER STUDENTISCHE SPORTAUSSCHUSS ..... | 13 |
| LAGEPLAN UND SPORTSTÄTTENVERZEICHNIS ..... | 8 | VON A BIS Z .....                     | 14 |

## UNIVERSITÄRE SPORTANGEBOTE FÜR SPEZIELLE BEREICHE

|  |    |                                      |    |
|--|----|--------------------------------------|----|
| FITNESSTRAINING AN GERÄTEN .....         | 20 | WIRBELSÄULENGYMNASTIK .....          | 20 |
| FITNESSSPORT, GYMNASTIK UND SPIELE ..... | 20 | PAUSENEXPRESS FÜR BESCHÄFTIGTE ..... | 21 |
| QI GONG - AKTIVE MITTAGSPAUSE .....      | 20 |                                      |    |

## DIE ONLINE-ANGEBOTE DES ALLG. HOCHSCHULSPORTS AHS

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| ACHTSAMKEITSTRaining – STRESSBEWÄLTIGUNG ..... | 23 | YOGA (ONLINE-VARIANTE) .....           | 24 |
| RÜCKEN-FIT .....                               | 23 | MENTALSTRATEGIEN FÜR STUDIERENDE ..... | 24 |

## DIE PRÄSENZANGEBOTE DES ALLG. HOCHSCHULSPORTS AHS

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| AEROBIC / STEP-AEROBIC .....                 | 26 | KARATE .....   | 37 |
| AEROBIC: BODYSTYLING .....                   | 26 | MODERNES SPORTKARATE .....                           | 37 |
| AIKIDO .....                                 | 26 | KENDO .....  | 37 |
| AIKI-KEN/AIKI-JO .....                       | 26 | KRAFTTRAINING AN GERÄTEN .....                       | 38 |
| AMERICAN FOOTBALL: FLAG-FOOTBALL .....       | 26 | LACROSSE (DAMEN UND HERREN) .....                    | 38 |
| AQUAFITNESS (NUR FÜR SCHWIMMER) .....        | 27 | LEICHTATHLETIK .....                                 | 38 |
| ARTISTIK: AKROBATIK .....                    | 27 | NAGINATA .....                                       | 38 |
| ARTISTIK: LUFTAKROBATIK (VERTIKALTUCH) ..... | 27 | NINJUTSU .....                                       | 39 |
| BADMINTON .....                              | 28 | PAINTBALL .....                                      | 39 |
| BALLETT .....                                | 28 | PARKOUR .....  | 40 |
| BASEBALL / SOFTBALL .....                    | 28 | QI GONG .....  | 40 |
| BASKETBALL .....                             | 28 | ROCK 'N' ROLL .....                                  | 40 |
| BEACHVOLLEYBALL .....                        | 28 | ROLLSTUHLSPORT/ROLLSTUHLRUGBY .....                  | 41 |
| BODY-FIT .....                               | 30 | ROUNDNET/SPIKEBALL .....                             | 41 |
| BOGENSCHIESSEN .....                         | 30 | RUGBY .....  | 41 |
| BOULDERN .....                               | 31 | SCHWIMMBAD & SAUNA: ÖFFENTLICHE ZEITEN .....         | 41 |
| CAPOEIRA: CAPOEIRA ANGOLA .....              | 31 | SCHWIMMEN .....                                      | 42 |
| CIRCUITTRAINING .....                        | 32 | SEGLN .....  | 42 |
| FECHTEN .....                                | 32 | SELBSTVERTEIDIGUNG .....                             | 42 |
| FELDHOCKEY .....                             | 32 | SPORTKLETTERN / BOULDERN .....                       | 44 |
| FITNESSSPORT, GYMNASTIK UND SPIELE .....     | 32 | STRONG NATION .....                                  | 44 |
| FITNESSTRAINING AN GERÄTEN .....             | 32 | TAEKWONDO .....                                      | 44 |
| FLOORBALL (NUR FÜR STUDIERENDE) .....        | 33 | TAI CHI .....  | 44 |
| FOOTMESA & FOOTVOLLEY – KOMBIKURS .....      | 33 | GESELLSCHAFTSTANZ .....                              | 46 |
| FUNCTIONAL WORKOUT MIX .....                 | 34 | IRISH DANCE .....                                    | 46 |
| FUN GAMES - KLEINE SPIELE .....              | 34 | JAZZTANZ / MODERN JAZZ .....                         | 46 |
| FUSSBALL .....                               | 34 | CONTEMPORARY / MODERN DANCE .....                    | 46 |
| FUTSAL .....                                 | 35 | DANSGROEP – TANZTHEATER / PERFORMANCE ENSEMBLE ..... | 46 |
| GERÄTTURNEN .....                            | 35 | TANGO ARGENTINO .....                                | 49 |
| GYMNASTIK .....                              | 35 | TAUCHEN .....  | 49 |
| RÜCKEN-FIT .....                             | 35 | TENNIS .....   | 49 |
| HANDBALL .....                               | 35 | TISCHTENNIS .....                                    | 50 |
| HEADIS (KOPFBALL-TISCHTENNIS) .....          | 35 | TRAMPOLINTURNEN .....                                | 50 |
| HOCKEY .....                                 | 36 | ULTIMATE FRISBEE .....                               | 50 |
| JIU-JITSU / SELBSTVERTEIDIGUNG .....         | 36 | UNTERWASSER-RUGBY .....                              | 50 |
| JONGLIEREN .....                             | 36 | VOLLEYBALL .....                                     | 50 |
| JUDO .....                                   | 36 | WANDERN .....  | 50 |
| JU-JUTSU .....                               | 36 | WASSERSPRINGEN .....                                 | 51 |
| KANUPOLO .....                               | 37 | YOGA .....   | 51 |

# ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

|                         |          |  |
|-------------------------|----------|--|
| <b>Allgemeines:</b>     | adh      | allgemeiner deutscher Hochschulsportverband  |
|                         | AHS      | Allgemeiner Hochschulsport   |
|                         | ASTA     | Allgemeiner Studierendenausschuss  |
|                         | DHM      | Deutsche Hochschulmeisterschaft  |
|                         | SSA      | Studentischer Sportausschuss   |
| <b>Adressatenkreis:</b> | D;H      | Damen, Herren  |
|                         | A;F;LG   | Anfänger; Fortgeschrittene; Leistungsgruppe  |
| <b>Zeiten und Orte:</b> | Mo-Fr    | Wochentage   |
|                         | AtM      | Atrium Maximum (Großer Saal in der Alten Mensa, Forum der Universität)   |
|                         | Bad      | Schwimmbad   |
|                         | BeachGF  | Beach-Games-Feld   |
|                         | BeachVB1 | AHS-Beachvolleyballanlage 1 (im umzäunten Außengelände Dahlheimer Weg)   |
|                         | BeachVB2 | AHS-Beachvolleyballanlage 2, an der AHS-Tennisanlage   |
|                         | RPk      | Kunstrasenplatz (im umzäunten Außengelände Dahlheimer Weg)   |
|                         | RPn      | Naturrasenplatz (im umzäunten Außengelände Dahlheimer Weg)   |
|                         | RPg      | Großer Naturrasenplatz (im umzäunten Außengelände Dahlheimer Weg)  |
|                         | FR       | Fitnessraum  |
|                         | FS       | Fechtssaal (Erdgeschoss Geb. 1532)   |
|                         | GH       | Große Halle  |
|                         | GyH      | Gymnastikhalle (Doppelhalle Geb. 1521, Obergeschoss rechts)  |
|                         | HS11     | Hörsaal 11 (in der Alten Mensa, Forum der Universität)   |
|                         | HS 1-3   | Hörsäle 1, 2 u. 3 des Verwaltungsgebäudes Sport  |
|                         | KLR      | Kletterraum (ehem. Tischtennisraum rechts; Spielhalle Geb. 1531, 1. Stock rechts)  |
|                         | KR       | Kraftraum (Untergeschoss Geb. 1532)  |
|                         | KSP      | Kleinspielfeld (im umzäunten Außengelände Dahlheimer Weg)  |
|                         | MzH      | Mehrzweckhalle (Doppelhalle Geb. 1521, Obergeschoss links)   |
|                         | NH       | Neue Halle (Doppelhalle Geb. 1521, Erdgeschoss)  |
|                         | OA1-3    | Outdoor-Area 1, 2 o. 3   |
|                         | SH       | Spielhalle   |
|                         | Sta      | Stadion  |
|                         | KLR      | Kletterraum (ehem. Tischtennisraum rechts; Spielhalle Geb. 1531, 1. Stock rechts)  |
|                         | TTR      | Tischtennisraum (Spielhalle Geb. 1531, 1. Stock links)   |
|                         | Tuh      | Geräte- und Bodenturnhalle (Doppelhalle Geb. 1521, Untergeschoss)  |
| <b>Besonderheiten:</b>  | *k       | Anmeldepflichtig in der 1. Veranstaltungsstunde der Vorlesungszeit   |
|                         | w1 w2    | Kostenpflichtig  |
|                         | L        | Mentorenweiterbildung, erfolgt in den regulären AHS-Kursen<br>Spezieller Weiterbildungskurs<br>Anerkennung im Rahmen der Lehrmethod. Ausbildung für Sportstudierende |

## IMPRESSUM

Herausgeber: AHS  
Redaktion: Katharina Walch

Druck: SponsorMAT, Matthias Poppen, Mainz  
Photos: AHS/SSA/iStockphoto



**Schwitzkasten**  
SAUNA · SPA · LEBENSART



Diese  
Angebote  
sind nur bei  
Vorlage dieser  
Anzeige  
gültig!

# Entspanne mit unserem neuen Studententarif

Nur **11,- €\*** für 5 Stunden Saunagenuss. Du kannst auch den ganzen Tag mit dem „Studi-Wellnesspaket“ für nur **35,- €\*** entspannen, inklusive 20 Minuten Sportmassage und einem Getränk deiner Wahl.

\* Bei Vorlage des gültigen Studentenausweises

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag 10 – 23 Uhr, Sonn- und Feiertage 10 – 20 Uhr

Mainzer Str. 98 · 55257 Budenheim · Tel.: 06139-6666  
facebook.com/schwitzkasten.budenheim  
info@schwitzkasten.de · www.schwitzkasten.de

# LAGEPLAN UND SPORTSTÄTTENVERZEICHNIS

Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
 Institut für Sportwissenschaft  
 Albert-Schweitzer-Str. 22  
 55128 Mainz

[www.ahs.uni-mainz.de](http://www.ahs.uni-mainz.de)

Routerplaner | JGU-Anreise & Campusplan

- 1 Schwimmbad u. Sauna / Geb. 1532
- 2 Fichtsaal (EG) u. Kraftraum (UG) / Geb. 1532
- 3 Fitnessraum / Geb. 1531
- 4 Spielhalle (EG) / Geb. 1531
- 4 Kleierraum, Tischtennisraum (1. OG)
- 5 Allgemeiner Hochschulsport (AHS)  
 Studentischer Sportausschuss (SSA) / Geb. 1531
- 6 Fachschaft Sport / Geb. 1531
- 7 Outdoor-Area 1\*2
- 8 Doppelhalle / Geb. 1521
  - Geräte- u. Bodenturnhalle (UG)
  - Neue Halle / Fitnesshalle (EG) / Geb. 1522
  - Mehrzweckhalle (OG)
  - Gymnastikhalle (OG)
- 9 Verwaltungsgebäude / Geb. 1533
  - Institutssekretariat, Verwaltung u. Studienbüro Sport (OG)
  - Hörsäle SZ, S3 u. Seminarräume
- 10 Hörsaal S1 / Geb. 1534
- 11 Besch-Games-Feld
- 12 Outdoor-Area 3
- 13 Stadion / Geb. 1536
- 14 Containerbau / Geb. 1548
- 15 Große Halle / Geb. 1541
  - Leichtathletikhalle
  - Universitäts-Sportclub Mainz (USC)



- 16 Beachvolleyballanlage 1
- 17 Kleinspielfeld  
 (Basketball/ Fußball-Herplatz)
- 18 Kunstrasenplatz  
 / Geb. 1602
- 19 Naturrasenplatz  
 / Geb. 1602
- 20 Großer Rasenplatz / Geb. 2620  
 (Rugbyplatz u. Bogenschießanlage)
- 21 Tennisanlage / Geb. 2615  
 Beachvolleyballanlage 2 / Geb. 2613



# VERANSTALTUNGSTERMINE & BUCHUNG

Aktuelle Informationen zu Ort, Zeit und Buchung auf:



[www.ahs.uni-mainz.de](http://www.ahs.uni-mainz.de)



Einen Einblick in den Hochschulsport bekommt ihr auf  
**sport\_uni\_mainz**



## OsteoMotion

Privatpraxis ganzheitliche Physiotherapie

Therapie & Training

Drechslerweg 18  
55128 Mainz  
Tel.: 06131 249 08 02  
[praxis@osteomotion-mainz.de](mailto:praxis@osteomotion-mainz.de)

  [osteomotion.mainz](https://www.instagram.com/osteomotion.mainz)  
[www.osteomotion-mainz.de](http://www.osteomotion-mainz.de)

# DER ALLGEMEINE HOCHSCHULSPORT

Teilnahmeberechtigt am Allgemeinen Hochschulsport (AHS) sind alle Mitglieder der Johannes Gutenberg-Universität, also sowohl die Bediensteten als auch die Studierenden. Weiterhin zugelassen sind Mitglieder der vertraglichen Kooperationspartner; soweit die Kapazitäten dies zulassen, können auch die Mitglieder des Vereins zur Förderung des Hochschulsports teilnehmen (genauerer siehe unter: Von A bis Z: Teilnahmeberechtigung).

Der Hochschulsport ist in Rheinland-Pfalz gesetzlich verankert: Gemäß § 100 S. 2 Landeshochschulgesetz nimmt der für den Sport zuständige Fachbereich FB02, alle Aufgaben der Sportförderung, insbesondere die Durchführung des AHS wahr. Die zentralen Aufgaben des Hochschulsports (Leitung, Programmplanung usw.) werden durch den hauptamtlichen Mitarbeiterstab des Allgemeinen Hochschulsports wahrgenommen. Der allergrößte Teil des Hochschulsport-Angebots wird durch unsere derzeit rund 380 Honorarkräfte realisiert.

## DIE BESCHÄFTIGTEN IM AHS



**Dr. Mathias Schubert**  
Dipl.-Sportwissenschaftler  
AHS-Leiter (½ Stelle)



**Wolfgang Dane**  
Dipl.-Sportlehrer  
AHS-Verwaltungsleiter



**Ilias Ferekidis**  
Dipl.-Sportlehrer (½ Stelle)



**Katharina Walch**  
Dipl.-Sportwissenschaftlerin  
Kordinatorin (½ Stelle)



**Elke Gauthier**  
Verwaltungsangest. (½ Stelle)



**Eva Geib**  
Verwaltungsangest. (9 Std.)

## KONTAKT

**AHS-Leitung:** Dr. Mathias Schubert  
**AHS-Büro:** Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Allgemeiner Hochschulsport  
(Sportgelände, Anbau Spielhalle, Zi. 5)  
Saarstr. 21, 55099 Mainz  
Tel.: 06131/39-2 35 96  
(nur während der Geschäftszeiten)

**AHS-Homepage:** [www.ahs.uni-mainz.de](http://www.ahs.uni-mainz.de)

**AHS-Geschäftszeiten:** Aufgrund der Covid-19-Pandemie zurzeit keine Geschäftszeiten

**Förderverein:** Tel.: 06131/39-2 68 85  
(nur während der Fördervereins-Geschäftszeiten)  
**Fördervereins-Geschäftszeiten:** Aufgrund der Covid-19-Pandemie  
**Geschäftszeiten:** Di & Do 9.00 - 12.00 Uhr

boc24.de



# OHNE LIMITS ON TOUR.

Riesige Auswahl an Fahrrädern,  
E-Bikes & allem rund um das Rad  
inklusive Fahrradleasing und  
Fahrradfinanzierung.



**Gratis!**

Einfach  
mit dieser  
Werbeanzeige  
vorbeikommen und  
ein Multitool im Wert  
von 17,99 € erhalten!\*

**MAINZ**

Barcelona-Allee 8,  
direkt bei Möbel Martin

**B.O.C.**

Da fahr' ich am besten!

\*Gutschein gültig vom 19. April bis 23. Juli 2022, nur in den B.O.C.-Filialen in Mainz und Wiesbaden. Gültig für die ersten 50 Besucher, pro Person und Einkauf nur ein Gutschein. Nicht im Onlineshop einlösbar. Keine Barauszahlung möglich. Verantwortlich: BIKE & OUTDOOR COMPANY GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Damm 111c, 22047 Hamburg. Bildquelle: MERIDA

MIETRADELN  
FÜR NUR  
0,50 €\*



# SPORTLICH, SCHNELL & FLEXIBEL: MEINRAD

Mainzer Studis radeln bei uns besonders günstig. Jetzt meinRad-App downloaden, registrieren und losfahren!

[www.mietradeln.de](http://www.mietradeln.de)



\* Im Preismodell „Mainzer Studis Basis“ kostet ein Takt 0,50 €. Der erste Takt ist 60, jeder weitere 30 Minuten lang.



**MAINZER**  
MOBILITÄT

# DER STUDENTISCHE SPORTAUSSCHUSS

Der Studentische Sportausschuss (SSA) ist ein Organ der verfassten Studierendenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, analog dem Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA). Er setzt sich wie folgt zusammen:

Die an der jeweiligen Sportart teilnehmenden Studierenden wählen zu Beginn des Wintersemesters eine/n Studierende, die/der das Bindeglied zwischen der Abteilung und der Gesamtorganisation ist. Diese sog. Obleute der einzelnen Abteilungen bilden den SSA und sollen bei Problemen Kontakt zur AHS-Leitung aufnehmen. Zu Beginn des Wintersemesters versammeln sich die Obleute in einer Obleuteversammlung und wählen einen geschäftsführenden Vorstand, der den SSA nach innen und außen vertritt und für die laufenden Geschäfte zuständig ist.

Die verfasste Studierendenschaft hat die Aufgabe, den Studierendensport - unbeschadet einer entsprechenden Verpflichtung der Hochschule - zu fördern. Er bietet in eigener Verantwortung (auch hinsichtlich versicherungsrechtlicher Fragen) zusätzliche Veranstaltungen an, die allen Mitgliedern der Hochschule offenstehen. Dies sind u. a.:

- Events und Freizeiten, die über das AHS-Angebot hinausgehen; hierzu ist meist eine Anmeldung erforderlich.
- Breitensportturniere in Sportarten, die zum wichtigen Bestandteil des Hochschulsports geworden sind.
- Öffentlichkeitsarbeit in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Hochschulsport.
- Organisation und Finanzierung des gesamten Hochschul-Wettkampfsports, der in der Universität Mainz eine lange Tradition besitzt. Dazu gehören auch die vom Dachverband des Hochschulsports, dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh), jährlich ausgeschriebenen Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM).
- Pflege von nationalen und internationalen Kontakten durch Veranstaltungen in Mainz und durch Auslandsreisen der Uni-Mannschaften – ein ideales Feld für Kommunikation und Begegnungen, welches der Annäherung und dem Bemühen um Völkerverständigung dient.

## DER GESCHÄFTSFÜHRENDE VORSTAND DES SSA



**Sarah Huber**  
1. Vorsitzende



**Lukas Lippa**  
Finanzen



**Sophie Hanß**  
Breitensport



**Nicolas Raschke**  
Wettkampfsport

## KONTAKT

**Büro:** Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Studentischer Sportausschuss  
Anbau Spielhalle/Kleine Sporthalle (Geb. 1531), Raum 05  
Saarstr. 21, 55099 Mainz  
Tel.: 06131/39-22924

**Homepage:** [www.sportausschuss.uni-mainz.de](http://www.sportausschuss.uni-mainz.de)

**Facebook:** Studentischer Sportausschuss Universität Mainz

**Instagram:** [ssa\\_uni\\_mainz](https://www.instagram.com/ssa_uni_mainz)

**E-Mail:** [ssa@uni-mainz.de](mailto:ssa@uni-mainz.de)

**Sprechstunden:** siehe Homepage

# VON A BIS Z

## ADH

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband adh ist der Dachverband der Hochschulsporteinrichtungen deutscher Hochschulen; die Mitgliedschaft der Hochschulen im adh ist freiwillig. Der adh veranstaltet das Wettkampfprogramm auf Bundesebene, darunter insbesondere die Deutschen Hochschulmeisterschaften in nahezu allen sportlichen Disziplinen, und leistet Bildungsarbeit (siehe auch die entsprechenden adh-Infos in diesem Heft).

## ANMELDUNG (ZU EINZELNEN VERANSTALTUNGEN)

### **Veranstaltungen des AHS**

Sämtliche AHS-Veranstaltungen sind aufgrund der aktuellen Situation anmeldepflichtig. Mehr Informationen dazu finden sich auf der Homepage [www.ahs.uni-mainz.de](http://www.ahs.uni-mainz.de).

### **Veranstaltungen des SSA**

Alle Veranstaltungen, Events und Freizeiten des SSA sind anmeldepflichtig. Eine Anmeldung ist nur im SSA-Büro bzw. gemäß der jeweils durch den SSA ausgewiesenen Anmeldeerfordernisse möglich.

Auch die Anmeldung zu Wettkämpfen ist nur über das SSA-Büro möglich, da das Wettkampfwesen allein in den Aufgabenbereich des SSA fällt (siehe auch weiter hinten unter ‚Wettkämpfe‘).

## BESCHÄFTIGTE

Es gibt spezielle Angebote für Beschäftigte der Universität und der Kooperationshochschulen sowie Gleichgestellte (Max-Planck-Institute, Uni-Kindertagesstätte, Lohnstelle, Studierendenwerks usw.); weitere Informationen finden sich in den entsprechenden Ausweisungen in diesem Heft. Spezielle Angebote für Beschäftigte sind auch für die Mitglieder des Vereins zur Förderung des Hochschulsports höheren Alters offen. Darüber hinaus können die genannten Personkreise selbstverständlich auch an anderen AHS-Veranstaltungen teilnehmen.

## GRUPPENEINTEILUNG

In den meisten Sportarten werden Gruppeneinteilungen vorgenommen, die von ALLEN Teilnehmern bei der Kursauswahl beachtet und von der Kursleitung überprüft und ggf. korrigiert werden müssen:

|                      |   |
|----------------------|---|
| A = Anfänger         | Bisher kein Kontakt mit der Sportart  |
| F = Fortgeschrittene | Beherrschung der grundlegenden und weitergehenden Bewegungsabläufe und vertiefter Einblick in taktische Grundregeln bei Sportspielen          |
| Lg = Leistungsgruppe | Hoher Standard und Interesse an regelmäßigem und leistungsorientiertem Training.<br>Aus diesen Gruppen rekrutieren sich die Uni-Mannschaften. |

## KOOPERATIONSANBIETER

Hochschulsport ist eine gesetzliche Aufgabe der Universität Mainz. Der AHS der Universität Mainz kann jedoch nicht jedes Angebot mit eigenen Mitteln und Ressourcen realisieren. Aus diesem Grund beauftragt er mit der Durchführung bestimmter Sportangebote universitätsexterne Kooperationsanbieter, wie u. a. für die Tennis- oder auch Segelkurse. Diese Angebote stimmt der AHS inhaltlich und organisatorisch mit den jeweiligen Kooperationsanbietern ab bzw. gibt sie vor, sie werden dann jedoch durch die Kooperationsanbieter eigenverantwortlich durchgeführt, insbesondere auch buchhalterisch. Zahlungen, die mit der Wahrnehmung dieser Angebote fällig werden, erfolgen daher immer im Namen und Auftrag des Kooperationsanbieters. Dies gilt auch dann, wenn solche Zahlungen ggf. durch den AHS ver-

einnahmt werden; in solchen Fällen erfolgt dies nur kommissarisch.

### KOSTEN

Im Rahmen seiner gesetzlichen Aufgabe soll der AHS der Universität Mainz mit den ihm zugewiesenen Haushaltsmitteln ein möglichst breites Sportprogramm anbieten. Für Studierende der Universität und der Kooperationshochschulen ist dieses Kernprogramm i. d. R. kostenfrei, Bedienstete der Universität und der Kooperationseinrichtungen müssen eine Gebühr in Höhe von 10,- € pro Semester-Halbjahr (SS: 1.4.-30.9.; WS: 1.10.-31.3.) entrichten. Für über das Kernprogramm hinausgehende sowie auch kostenintensive Sportangebote, d. h. Kurse mit besonders hohen Personal- und/oder Materialkosten muss der AHS gemäß einer Aufforderung des Ministeriums Kostenbeteiligungen erheben. Im AHS betrifft diese Regelung u. a. die Sportarten Bogenschießen, Fechten, Fitnesstraining, Kanupolo, Tauchen, Tennis oder auch Yoga.

### OBLEUTE

Die Obleute sind die gewählten VertreterInnen der einzelnen Sportarten bzw. Sportgruppen, organisiert im und durch den SSA. Sie sind die ersten Ansprechpartner für Fragen, Verbesserungsvorschläge und Ähnliches.

Namen und ggf. Adressen sind bei den jeweiligen Sportarten bzw. Sportgruppen ausgewiesen. Die Obleute werden gemäß der Satzung des Studentischen Sportausschusses SSA gewählt. Wahlberechtigt sind alle Studierenden einer Sportart bzw. -gruppe, die regelmäßig an dieser teilnehmen.

### SPORTSTÄTTEN

Siehe Lageplan der Sportstätten der Uni Mainz weiter vorn in diesem Heft.

### SPORTSTÄTTENBELEGUNG

Die Sportstätten der Universität können nicht frei genutzt werden. Ausgenommen hiervon sind nur Sportstudieren-



de, sie dürfen zu zum Zweck des Eigentrainings im Rahmen ihres Sportstudiums Sportstätten nutzen, sofern diese nicht anderweitig belegt sind. Universitätsangehörigen steht in besonderen Ausnahme- bzw. Bedarfsfällen und ohne einen Rechtsanspruch die Möglichkeit offen, als universitätsinterne Gruppe eine Sportstättenbelegung zu beantragen, sofern die Sportstätte nicht anderweitig benötigt wird; die Teilnehmenden solcher Aktivitäten sind dabei nicht im Rahmen der gesetzlichen Unfallversicherung versichert. Zur Belegung ist ein Antragsformular auszufüllen, das im AHS-Büro erhältlich ist. Anträge sind frühzeitig, d. h. mindestens 3 Wochen vor dem gewünschten Belegungstermin, einzureichen. Sportstättenzusagen können jederzeit (auch kurzfristig) widerrufen werden.

#### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Teilnahme am Hochschulsport ist nur volljährigen Personen möglich. Die einzig möglichen Ausnahmen bilden minderjährige Studierende und Auszubildende der Universität und der Kooperationseinrichtungen.

Grundsätzliche Voraussetzung für die Teilnahme an Veranstaltungen des Hochschulsports ist eine personenbezogene Legitimation. Die Legitimation ist jederzeit mitzuführen und auf Verlangen vorzuzeigen.

Die Legitimation wird bei kleineren Veranstaltungsformaten von der Kursleitung überprüft, für größere Veranstaltungen werden Kontrolleure eingesetzt. Kann die Legitimation nicht vorgezeigt werden, MUSS die Teilnahme an der Veranstaltung untersagt werden. Unberechtigt Teilnehmende begehen Hausfriedensbruch; ggf. werden Personalien (auch polizeilich!) festgestellt.

Bei Hallenveranstaltungen haben alle Teilnehmenden ein sauberes Paar Hallenschuhe gesondert mitzuführen und ggf. bei (Einlass-)Kontrollen vorzuzeigen!

Alle Mitarbeitenden des AHS sowie des Sportinstituts, insbesondere Hallen- und Platzwarte, sind befugt, das Hausrecht auszuüben! Ein Nichtbefolgen von Anweisungen wird als Hausfriedensbruch strafrechtlich verfolgt.

**WILDWECHSEL**

+++ snow +++ bike +++ running +++

shop – camps – workshops – kurse – events



**kompetenz rund um  
ski, snowboard, bike, running, street & style**

Bauhofstraße 11, 55116 Mainz  
Telefon 0 61 31 - 570 76 62  
info@wildwechsel-mainz.de  
www.wildwechsel-mainz.de

Öffnungszeiten:

Montag.: geschlossen  
Di – Fr: 10.00 – 18.30 Uhr  
Samstag: 10.00 – 16.00 Uhr



## TEILNAHMEBERECHTIGUNG: ÜBERSICHT

| Wer?   | Welche Legitimation?   | Was ist dazu erforderlich?   |
|--|--|--|
| Studierende der Universität Mainz<br>Studierende des Uni-Studienkollegs<br>Studierende der Hochschulen Mainz<br>Studierende der Hochschule Bingen<br>Studierende der Hochschule Rhein-Main   | Studierendenausweis<br>(ggf. in Verbindung mit<br>Personalausweis)                             | • Ein zusätzlicher Sportausweis ist<br>NICHT erforderlich!   |
| Auszubildende Uni- o. der koop. Bildungseinrichtungen<br>Auslandstrainer-Akademie  | AHS-Sportausweis<br>(kostenlos)  | • Statusnachweis<br>(Studierendenausweis, Ausbildungsvertrag, Kolleg-Bescheinigung etc.)<br>• Passbild |
| Honorarkräfte des AHS  | AHS-Sportausweis<br>(kostenlos)  | • AHS-Vertrag<br>(KEINE Vertretungsverträge!)<br>• Passbild  |
| Beschäftigte der Universität Mainz<br>Beschäftigte des Uni-Studienkollegs  | AHS-Sportausweis<br>(10,- € je Semester)   | • Statusnachweis<br>(aktueller Gehaltsnachweis)<br>• Passbild  |
| Beschäftigte der Universitätsmedizin<br>Beschäftigte der Hochschulen Mainz<br>Beschäftigte der MPI<br>Beschäftigte des Studierendenwerks<br>Beschäftigte des IMB<br>Beschäftigte der Uni-KiAs<br>Beschäftigte sonstiger, kooperierender<br>Bildungseinrichtungen | AHS-Sportausweis<br>(10,- € je Semester)   | • Statusnachweis<br>(aktueller Gehaltsnachweis)<br>• Personalausweis<br>• Passbild                     |
| Studierende, Auszubildende und Beschäftigte der CBS Intern. Business School Mainz  | AHS-Sportausweis<br>(21,- € je Semester)   | • Statusnachweis (Studierendenausweis bzw. akt. Gehaltsnachweis)<br>• Personalausweis<br>• Passbild    |
| Gäste, d. h. alle oben nicht Aufgeführte, widerruflich(!) als Mitglieder des Vereins zur Förderung des Allgemeinen Hochschulsports der Univ. Mainz e.V.  | Mitgliedsausweis des Vereins zur Förderung des Hochschulsports (genaueres siehe nächste Seite) | • Mitgliedschaftsantrag / -nachweis<br>• Zahlung / Abbuchung des Jahresbeitrags<br>• Passbild          |

## UNFALLVERSICHERUNG

AHS und SSA übernehmen keinerlei Haftung bei Unfällen; davon ausgenommen sind nur Fälle, in denen ein Haftungsausschluss gesetzlich ausgeschlossen ist. Mit der Teilnahme an den Veranstaltungen des AHS wird dieser zur Teilnahmebedingung erklärte Haftungsausschluss ausdrücklich durch die Teilnehmer - insbesondere auch gegenüber den Übungsleitenden - anerkannt.

Hochschulsport-Teilnehmende, die Angehörige der Universität Mainz, der Universitätsmedizin oder der Kooperationshochschulen sind, sind im Rahmen der gesetzlichen Unfallversicherung ihrer jeweiligen Körperschaft versichert. Die Versicherung beinhaltet im wesentlichen folgende Punkte : 1.) Unfall: Schutz bei körperlichen Dauerschäden. 2.) Abwehr von Haftungsansprüchen. Der Gesetzgeber geht davon aus, dass im Rahmen der Teilnahme an sportlichen Veranstaltungen ein gewisses Verletzungsrisiko in Kauf genommen wird. Insofern werden Ansprüche eines Aktiven infolge einer fahrlässig verursachten Verletzung durch bzw. gegen andere Aktive rechtlich nicht anerkannt; die Versicherung deckt in derartigen Fällen die Abwehr von Schadenersatzansprüchen.

Nach einem Unfall muss (möglichst noch sofort, ansonsten innerhalb von drei Tagen) ein Unfallmeldebogen, der entweder ausgefüllt und vom Übungsleiter unterzeichnet werden. Unfallmeldungen sind bei der zuständigen Körper-

schaft einzureichen. Studierende der Universität reichen vollständig ausgefüllte Unfallmeldungen im AHS-Büro ein, Bedienstete melden ihren Unfall bei ihrer Dienststelle.

Inhaber einer Gästekarte und Fördervereinsmitglieder sind nicht im o. g. Sinne versichert. Für Mitglieder des Vereins zur Förderung des Allgemeinen Hochschulsports e. V. besteht jedoch eine vergleichbare Versicherung im Rahmen der Sportbundzugehörigkeit des Vereins (Genauerer dazu siehe nachfolgende Rubrik).

#### VEREIN ZUR FÖRDERUNG DES HOCHSCHULSPORTS E. V.

Personen, die nicht Angehörige der Universität Mainz oder der gesondert gelisteten, mit dem Hochschulsport kooperierenden Einrichtungen sind, können, sofern sie mindestens 18 Jahre alt sind, über eine Mitgliedschaft im Verein zur Förderung des Allgemeinen Hochschulsports der Universität Mainz e.V. Zugang zum Sportangebot des Allgemeinen Hochschulsports erhalten.

Der Verein erhebt einen Mitgliedsbeitrag von derzeit 30,- € jährlich. Möchten Vereinsmitglieder am Sportprogramm des Allgemeinen Hochschulsports teilnehmen, zieht der Verein im Namen und Auftrag des Allgemeinen Hochschulsports zusätzlich ein Teilnahmeentgelt in Höhe von 60,- € jährlich (30,- € je Halbjahr bzw. Semester) ein. Wichtig: Die Teilnahme an Sportangeboten, in denen die Nachfrage das Angebot übersteigt (begrenzte Teilnehmerzahl), sowie die Teilnahme an Veranstaltungen im Bad (Ausnahme: Aquafitness) und in der Sauna ist für Vereinsmitglieder nicht möglich; bitte informieren Sie sich im Vorfeld einer Teilnahmebeantragung entsprechend. Es besteht kein grundsätzlicher Rechtsanspruch auf Teilnahme am AHS-Sportprogramm; der Allgemeine Hochschulsport kann nach Ablauf einer Entgeltperiode - und in besonderen Fällen, z. B. bei Verstößen gegen Regelwerke, auch innerhalb einer Entgeltperiode - die weitere Teilnahme untersagen.

Die Anmeldung erfolgt über die Bürozeiten des Fördervereins. Der Vereins-Mitgliedsbeitrag sowie ggf. das Teilnahmeentgelt werden ausschließlich per Einzugsermächtigung eingezogen. Zur Anmeldung erforderliche Unterlagen:

- Ausgefüllte Beitrittserklärung (inkl. Datenschutz-Hinweise)
- Unterzeichnetes SEPA-Mandat
- Personalausweis
- Foto für die Teilnahmeberechtigung (Passbildformat)

Die Mitgliedschaft währt bis zum Ende des Kalenderjahres und verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn sie nicht mit einer Frist von 2 Monaten zum Jahresende gekündigt wird. Bei ungekündigter Mitgliedschaft erfolgt die Abbuchung des Jahres-Folgebeitrags zum Jahreswechsel, nach Ablauf der Lastschrift-Widerspruchsfrist werden neue Jahres-Sticker zum Aufkleben auf die Ausweise versandt. Bis zu diesem Zeitpunkt behalten alte Ausweise ihre Gültigkeit.

Vereinsmitglieder sind darüber informiert und erkennen mit der Wahrnehmung von AHS-Sportangeboten an, dass 1.) seitens der Universität und des Hochschulsports keinerlei Versicherungen, insbesondere Unfallversicherungen, vorgehalten werden und die Teilnahme insofern auf eigene Gefahr erfolgt, sowie 2.) Universität und Hochschulsport keinerlei Haftung für Unfälle oder sonstige Schäden von Vereinsmitgliedern übernehmen; dies gilt nicht für Fälle, in denen ein Haftungsausschluss gesetzlich ausgeschlossen ist. Vereinsmitglieder haften gegenüber Veranstalter und Ausrichter für alle bei der Wahrnehmung von AHS-Sportangeboten verursachten Beschädigungen an Geräten, Einrichtungen und Räumlichkeiten.

#### VORLESUNGSFREIE ZEIT

Die meisten Veranstaltungen des AHS laufen auch in den vorlesungsfreien Zeiten weiter. Für diese Zeiten gibt es statt eines Programmhefts nur einen einseitigen Programmflyer, der spätestens in der letzten Vorlesungswoche eines Semesters ausgehängt und zum Download auf der AHS-Homepage bereitgestellt wird.

#### WEITERBILDUNGSMÖGLICHKEITEN (INSBESONDERE AUCH ZUR ANLEITUNG VON SPORTGRUPPEN)

Interessenten erhalten nähere Auskünfte im AHS-Büro. Es werden Tutorenausbildung (w1) sowie spezielle Weiterbildungskurse (w2) angeboten („w1“ bzw „w2“ sind die entsprechenden Kurs-Kennzeichnungen im Sportprogramm). Tutorenweiterbildungen zur Anleitung von Sportgruppen sind u. a. möglich in Aerobic, Akrobatik, Gerätturnen, Gesell-

schaftstanz, Jiu-Jitsu, Bogenschießen, Tennis, Wasserspringen, Wirbelsäulengymnastik, Trampolin.

Weiterbildungen im Umfang von mindestens 15 Stunden werden zur Verlängerung der allgemeinen Übungsleiterlizenz des Sportbundes Rheinhesen anerkannt.

#### WETTKAMPFSPORT

Die Betreuung des Wettkampfsports an der Universität Mainz obliegt durch eine einmalige strukturelle Besonderheit dem Studentischen Sportausschuss SSA, einem Teilreferat des ASTA, und nicht dem Allgemeinen Hochschulsport - allerdings arbeiten AHS und SSA in allen sportlichen Belangen eng zusammen.

Der wohl wichtigste Wettkampfbereich ist der der Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM). Die DHM sind die Deutschen Meisterschaften auf Hochschulebene. Sportlerinnen und Sportler, die in den DHM besonders gute Platzierungen erreicht haben, können weitergehend auch über den SSA zu den Europäischen Hochschulmeisterschaften oder gar zur Universiade, den ‚olympischen Spielen‘ auf Hochschulebene, entsandt werden. Neben diesen Wettkampfbereichen gibt es jedoch auch weitere Wettkampfanstaltungen, wie z.B. universitätsinterne Breitensportturniere in verschiedenen Sportarten.

Teilnahmeberechtigt an offiziellen Wettkämpfen sind laut Wettkampfordnung des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes adh alle Angehörigen einer Hochschule, d.h. Studierende, Mitarbeitende und Auszubildende; da die Uni Mainz zusammen mit der Hochschule Mainz eine sog. Wettkampfgemeinschaft bildet, sind auch deren Angehörige entsprechend teilnahmeberechtigt. Wichtig aber: Nur Studierende sind bei offiziellen adh-Wettkämpfen unter bestimmten Voraussetzungen gesetzlich unfallversichert.

Startberechtigte Interessenten wenden sich bitte für weitere allgemeine Infos, aktuelle Wettkampfangebote und Anmeldungen an den SSA.



  
**ORTHOPÄDIE AM RHEIN**  
 PRAXIS FÜR KONSERVATIVE THERAPIE

**Leben besteht  
in der Bewegung**  
(ARISTOTELIS 384-322V. CHR)

 Am Rathaus 8  
 55116 Mainz  
 06131-231944  
 Praxis für Privatversicherte

[www.ortho-am-rhein.de](http://www.ortho-am-rhein.de)

# UNIVERSITÄRE SPORTANGEBOTE FÜR SPEZIELLE BEREICHE

## Sportangebote für Beschäftigte – Übersicht

### **DIE ANGBOTE DES ALLGEMEINEN HOCHSCHULSPORTS**

Der AHS bietet in seinem Sportprogramm bestimmte Kurse vorrangig Beschäftigten der Universität und der mit dem Hochschulsport kooperierenden Einrichtungen an. Beschäftigte können hier ihren speziellen Bedürfnissen nachgehen.

Bei freien Plätzen können an solchen Angeboten auch Mitglieder des Vereins zur Förderung des Hochschulsports höheren Alters teilnehmen. Selbstverständlich steht aber auch das übrige AHS-Sportangebot allen Beschäftigten offen! Genauere Erläuterungen zu allen Angeboten finden sich in der jeweiligen Sportart-Rubrik. Derzeit umfasst dieses Angebot:

#### FITNESSTRAINING AN GERÄTEN mit persönlicher Betreuung für Mitarbeitende u. Fördervereinsmitglieder

**D,H**      **Bed./FV**      **Siehe unter: Fitnesstraining an Geräten, Rubrik Training für Mitarbeitende u. Fördervereinsmitglieder**

#### FITNESSSPORT, GYMNASTIK UND SPIELE für Mitarbeitende u. Fördervereinsmitglieder

**D,H**      **Bed./FV**      **Siehe unter: Fitnesssport, Gymnastik und Spiele für Mitarbeitende u. Fördervereinsmitglieder**

#### QI GONG - AKTIVE MITTAGSPAUSE

**D,H**      **alle**      **Siehe unter: Qi Gong**

#### RÜCKEN-FIT

**D,H**      **alle**      **Genauerer siehe unter: Gymnastik, Rubrik Wirbelsäulengymnastik**

## DIE ANGEBOTE DER UNIVERSITÄREN PERSONALFORTBILDUNG

Hauptsächlich für Mitarbeitende der Universität bietet die Abt. Personalfortbildung/Personalentwicklung der Universität Mainz innerhalb ihres Gesamtprogramms die nachfolgend herausgestellten, sportbezogenen Kurse in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Hochschulsport an. Genauere Erläuterungen zu allen Veranstaltungen und den Anmeldeerfordernissen finden sich auf der Homepage der universitären Personalentwicklung.

### PAUSENEXPRESS FÜR BESCHÄFTIGTE (DERZEIT AUCH ONLINE!)

Mit dem Pausenexpress können Sie nun direkt am Arbeitsplatz etwas für Ihre Gesundheit tun. Das Kursangebot bietet die Möglichkeit, Ihre Arbeitszeit für 15 Minuten zu unterbrechen und sich aktiv zu bewegen – und zwar ohne lästiges Kleiderwechseln und Wegzeiten! Das mobile Pausenexpress-Team kommt nach vorheriger Terminvereinbarung direkt an Ihren Arbeitsplatz und bietet einen Mix aus Bewegung, Kräftigung, Lockerung und Entspannung.

Aktuell findet das Angebot online statt.

Das Angebot steht allen Beschäftigten der Johannes Gutenberg-Universität Mainz offen.

**Alle Infos zum Angebot:** <https://www.personalentwicklung.uni-mainz.de/pausenexpress>

# GELENK ZENTRUM RHEIN-MAIN

DEINE ORTHOPÄDEN UND  
SPORTWISSENSCHAFTLER FÜR  
SPORTVERLETZUNGEN, LEISTUNGSDIAGNOSTIK  
& PERSONAL TRAINING

WIESBADEN · HOCHHEIM  
MAINZ · BAD CAMBERG

[WWW.GELENKZENTRUM-RHEINMAIN.DE](http://WWW.GELENKZENTRUM-RHEINMAIN.DE)





# **KARTHALLE** **MAINZ**

## **NEU IN MAINZ- HECHTSHEIM**

Auf 2500qm Fläche erwartet Sie eine Kartbahn mit reichlich Action

**GO-KART ERLEBNIS MIT  
MODERNSTER ZEITMESSUNGSTECHNIK!**

**BUCHUNG UNTER**

**[WWW.KARTHALLE-MAINZ.DE](http://WWW.KARTHALLE-MAINZ.DE)**



**KARTHALLE MAINZ** . Wilhelm-Maybach-Straße 15 . 55129 Mainz  
Telefon: 06131 1431644 . E-Mail: [info@karthalle-mainz.de](mailto:info@karthalle-mainz.de)

# DIE ONLINE-ANGEBOTE DES ALLGEMEINEN HOCHSCHULSPORTS AHS



## ACHTSAMKEITSTRAINING – STRESSBEWÄLTIGUNG

Eine Studie der AOK zeigt: Über 50 % allein schon der Studierenden leiden unter enormem Stress. Durch die Corona-Pandemie ist das Stresslevel bei Studierenden und Beschäftigten zusätzlich gestiegen, und viele sportliche und soziale Möglichkeiten, die sonst als Ausgleich fungieren, fallen derzeit weg. Fühlst Du Dich angesprochen? Dann sind die „Mindful Minutes“ vielleicht etwas für Dich. Es handelt sich dabei um ein Online-Achtsamkeitstraining und beinhaltet neben Übungen zur Stressreduktion, Prüfungs- und Versagensangst, Ressourcenstärkung, Umgang mit schwierigen Gefühlen auch einen achtsamen Austausch unter den Teilnehmenden. Durch die Achtsamkeitspraxis erlernt man die langfristige Reduktion von Studiums- und Alltagsstress, ein gesteigertes Körpergewahrsein und in der Folge verbessertes Selbstmanagement und Konzentrationsfähigkeit, zudem bekommt man Tools an die Hand zum besseren Umgang mit Ängsten sowie belastenden Gedanken und Emotionen. Da der Kurs online stattfindet, ist eine ortsunabhängige Teilnahme am Training möglich, weshalb es sich hervorragend in den Studien- oder Berufsalltag integrieren lässt. Alles, was benötigt wird, sind

- 45 Minuten Zeit
- einen Raum, in dem man ungestört ist,
- bequeme Kleidung und
- Computer oder Handy und eine Internetverbindung

Der Kursleiter als zertifizierter Achtsamkeitstrainer hat sich auf Online-Achtsamkeitstraining spezialisiert und ist Dozent für Achtsamkeit an der TU sowie der Hochschule München. In diesem Rahmen hat er ein speziell für das universitäre Umfeld angepasstes Konzept entwickelt, um Stress nachhaltig zu reduzieren.

Kurz vor dem Kurstermin erhaltet Ihr per E-Mail an die registrierte Mailadresse einen Zoom-Link, in den Ihr Euch mit einem geeigneten Endgerät einwählt.

**Leitung:** Günter Bubbnik

**Termine/Plattform:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage, **Online-Plattform:** ZOOM

**Teilnehmerzahl:** Min. 15 Personen

**Kursentgelt:** Infos zum Kurs auf der AHS-Homepage.

**Anmeldung:** Nur online über unsere Homepage [www.ahs.uni-mainz.de](http://www.ahs.uni-mainz.de)



## RÜCKEN-FIT

Für alle, die etwas gegen ihre schlechte Haltung tun oder dafür sorgen wollen, dass es gar nicht erst so weit kommt. Die Kurse haben ausschließlich präventiven Charakter und sind nicht im krankengymnastischen Sinne bzw. als medizinische Nachsorge zu verstehen.

Kurz vor dem Kurstermin erhaltet Ihr per E-Mail an die registrierte Mailadresse einen Zoom-Link, in den Ihr Euch mit einem geeigneten Endgerät einwählt. Kameras und Mikros bleiben off. Nach Maßgabe der Übungsleiterin können ggf. Fragen im Anschluss an das Training über das Signal ‚gehobener Finger‘ akktiviert werden.

**Leitung:** Sonja Wirtz

**Termine/Plattform:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage, **Online-Plattform:** ZOOM

**Teilnehmerzahl:** Max. 500 Personen

**Kursentgelt:** Entgeltfrei

**Anmeldung:** Nur online über unsere Homepage [www.ahs.uni-mainz.de](http://www.ahs.uni-mainz.de)



## YOGA (ONLINE-VARIANTE)

Das Online-Yoga-Angebot des AHS umfasst derzeit nur Hatha-Yoga. Durch Körper-, Entspannungs- und Atemübungen sollen muskuläre und energetische Blockaden gelöst werden, so dass das Bewusstsein für den Körper und die ganzheitliche Gesundheit wächst. Regelmäßige Praxis fördert sowohl körperliche Stärke und Flexibilität als auch mentale Fähigkeiten wie z. B. die Konzentration.

Kurz vor dem Kurstermin erhalten Sie per E-Mail an die registrierte Mailadresse einen Zoom-Link, in den Sie sich mit einem geeigneten Endgerät, am besten mit Kamera und Mikro, einwählt. Es wäre schön, wenn Sie die Kameras anschaltet, Mikros bleiben zunächst off. So lassen sich Verbesserungshinweise zur Ausführung der Übungen schnell vermitteln.



## MENTALSTRATEGIEN FÜR STUDIERENDE

(Angebot der Techniker-Krankenkasse)

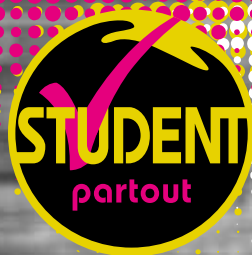
Das entgeltfreie Angebot unseres Partners Techniker Krankenkasse richtet sich an alle Studierenden, die ihre Kompetenzen im Umgang mit Stress erweitern wollen. Unter anderem werden folgende Ziele mit der Veranstaltung verfolgt:

- Sie setzen sich mit Ihren individuellen Stressfaktoren auseinander und aktivieren persönliche Ressourcen
- Sie optimieren Ihr Zeit- und Lernmanagement - für ein erfolgreiches Studium.
- Sie gehen gelassener in Prüfungssituationen.
- Sie erwerben Schlüsselkompetenzen für Ihr späteres Berufsleben.

Der Kurs findet von 28.4.-9.6.2022 jeweils donnerstags 12.30 - 15.30 Uhr statt sowie einmalig am 8.5.2022 von 10.00 bis 17.00 Uhr.

**Alle Infos zum Angebot gibt es auf der AHS-Website oder unter [info@mindyourlife.de](mailto:info@mindyourlife.de).**





**#WE WANT  
YOU @  
STUDENTpartout!**

## Nebenjobs für Studenten

Wir bieten Dir (m/w/d):

- ✓ Gute Bezahlung
- ✓ Kollegen gesucht – wer wirbt, wird belohnt!
- ✓ Tolle Arbeitsatmosphäre
- ✓ Freie Wahl der Einsätze

Zweigstelle Mainz

Philippsring 9  
55252 Mainz-Kastel  
Tel.: 06134 291860-20  
mainz.studentpartout@buhl-gruppe.de  
www.studentpartout.de

Infos unter: [www.studentpartout.de](http://www.studentpartout.de)



# DIE PRÄSENZANGEBOTE ALLGEMEINEN HOCHSCHULSPORTS AHS



## AEROBIC / STEP-AEROBIC

Aerobic ist Ausdauertraining zu Musik, das durch Schritt- sowie Armkombinationen auch die Koordination schult. Ungeübte sollten zunächst die Anfängerkurse nutzen. Bitte feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## AEROBIC: BODYSTYLING

Bodystyling ist Muskelkräftigung zu Musik. Ungeübte sollten zunächst die Anfängerkurse nutzen. Bitte feste Hallen-Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## AIKIDO

Aikido ist eine ursprünglich japanische Kampfkunst. Hier sind alle richtig, die Lust auf dynamische, manchmal akrobatische Bewegungen haben und zugleich nach innerer Ruhe und Gelassenheit suchen. Mal übt man fokussiert, langsam und klar, mal schnell, kraftvoll und herausfordernd. Anstatt zu kämpfen geht es darum, Konflikte und Konfrontationen aufzulösen.

In der Praxis üben wir oft mit einem vorgegebenen Angriff und einer Technik, die zur Umleitung der Angriffsenergie genutzt wird. Dies geschieht durch fließende, spiralförmige Bewegungen, die mit einem Wurf oder Hebel abgeschlossen werden. Eine solche Sequenz ist meist wenige Minuten lang, bis entweder Partner oder Technik gewechselt werden. Das Training steigert Fitness und Körpergefühl, und danach lassen wird den Abend noch in der Kneipe ausklingen.

Für den Anfang genügen T-Shirt und Jogginghose. In den ersten Wochen des Semesters ist das Training speziell für Einsteiger ausgelegt, anfangen ist prinzipiell aber immer möglich!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## AIKI-KEN/AIKI-JO

Aiki-Ken ist die japanische Schwert-Kunst nach den Prinzipien des Aikido. Geübt wird mit dem Bokken, einem Holzsword in der Form des japanischen Katana. Entsprechend wird im Aiki-Jo mit dem Jo trainiert, einem Holzstab von etwa 128 cm Länge. Es werden verschiedene Bewegungsabläufe geübt: Schnitt-, Schlag-, Stoß- und Abwehr-Techniken allein, bewaffnete Bewegungsabläufe verschiedener Länge zu zweit, zudem Entwaffnungen durch Wurf- oder Haltetechniken. Aiki-Ken/Aiki-Jo stellen den Waffen-Schwerpunkt des Aikido dar. Sie ergänzen und vervollständigen das unter „Aikido“ angebotene Programm, können aber auch für sich allein besucht werden. Durch das regelmäßige Üben wird die Achtsamkeit geschärft und die individuelle Wahrnehmung fokussiert. Man lernt Gelassenheit gegenüber potenziellen Gefahrensituationen und bekommt die Möglichkeit, Balance und ein ausgeprägtes Körpergefühl zu entwickeln. Für den Anfang genügen T-Shirt und Jogginghose.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## AMERICAN FOOTBALL: FLAG-FOOTBALL

Das beste Spiel der Welt hat einen kleinen Bruder: Flag Football in der Variante 5-on-5 no contact. Dabei gilt es, genau wie beim Tackle Football, den formvollendeten Ball in die gegnerische Endzone zu bringen.

Allerdings stehen auf jeder Seite lediglich fünf Leute, und das Ganze verläuft (fast ...) kontaktlos. Wichtig: Es existiert nicht nur ein Herren-, sondern auch ein Damen-Team(!), die beide regelmäßig an Turnieren teilnehmen. Einige Jungs und Mädels spielen Tackle-Football auch in den Mannschaften der TSV Schott Mainz Golden Eagles, zu denen ein guter Kontakt besteht. Es lohnt sich also auch für Leute, die eigentlich ‚richtig‘ Football spielen wollen, mal bei uns vorbeizuschauen, um sich in Grundfähigkeiten wie z.B. Fangen, Passen, Coverage und Feiern zu üben. Völlig Ahnungslose sind ebenso willkommen wie erfahrene (Flag-)FootballerInnen.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



### AQUAFITNESS (nur für Schwimmer)

Achtung. Die Veranstaltung entfällt für die Dauer der Schwimmbadsanierung!



### ARTISTIK: AKROBATIK

Akrobatik, das ist Eleganz, Kraft, Kreativität und viel Teamarbeit! Das Training versucht die unterschiedlichsten Aspekte der Akrobatik, von der Partner- und Trioakrobatik über das Bauen von Pyramiden bis hin zu Elementen der Tanzakrobatik und des Rock'n Roll, zu berücksichtigen. Da für fast jede Figur sowohl große als auch kleinere Leute benötigt werden, ist hier jeder richtig, der sich für diese Sportart interessiert.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



### ARTISTIK: LUFTAKROBATIK (VERTIKALTUCH)

Vertikaltuch? Ihr wisst nicht, was das ist? Ein Vertikaltuch ist ein langes Stück Stoff, das von der Hallendecke herabhängt. Bei uns könnt ihr das Hochklettern, verschiedene Figuren und sogenannte Abfaller lernen. Am Anfang kostet es noch viel Kraft, aber sobald man sich ein bisschen an das Gerät und die Technik gewöhnt hat, wird es leichter. Ihr wisst schon alles? Auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen, um



Figuren auszutauschen, auszubauen, einzubringen oder gemeinsam zu entwickeln. Auch ein Trapez steht zum Üben bereit!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## BADMINTON

Hier kann auch der (die) noch nicht so schlagkräftige Spieler(in) unter Anleitung lernen, wie man erste Erfolge feiern kann. Auf Grund des großen Interesses ist Auslosung (A-Kurse) bzw. Ausspielen (F- u. LGKurse) in der ersten Veranstaltungsstunde erforderlich. Dabei wird auch die AHS-Teilnahmeberechtigung überprüft und im Anfänger-Kurs ein Kostenbeitrag von 10,- € für Ball- und Schlägermaterial eingenommen! Bei Bedarf erhalten Anfänger Leihschläger zur Verfügung gestellt, allerdings wird eine Eigenanschaffung spätestens nach 6 Wochen erwartet! Die Teilnehmer der F- und LG-Kurse sorgen bitte selbst für ihr Ballmaterial, ein Unkostenbeitrag entfällt.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## BALLETT (anmeldepflichtig über die AHS-Homepage)

Ballett - die Illusion der Leichtigkeit. Viel Selbstdisziplin, Trainingseifer und Schweiß sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an den Kursen. Voraussetzungen: Anfänger: keine; wenn vorhanden Ballettschuhe und -kleidung mitbringen. Fortgeschrittene: Ballettschuhe und -kleidung.

**Veranstaltungstermine und Kursgebühren** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## BASEBALL / SOFTBALL

Zwei Teams, achtzehn Spieler, vier Bases, Pitcher gegen Batter, Big Hit oder Strike Out. Du nimmst dir die Keule, gehst an den Schlag, Auge in Auge mit dem Pitcher. Schweiß tropft von Deiner Stirn. Eine kurze Bewegung, der Pitcher holt aus, der Ball rast mit 100 Sachen auf Dich zu. Du holst aus, schwingst, triffst den Ball, und Du sprintest: First Base, Second Base, Third Base, Head First Slide an die Homeplate und du bist „Save“. Du verstehst nichts? Kein Problem, bei uns wird alles erklärt. Wir „Sputniks“ sind ein lustiger, aber trotzdem sehr ehrgeiziger und erfolgreicher Haufen. Im Winter stehen diverse Freundschaftsspiele an, und im Sommer spielen wir wieder um die Hochschulmeisterschaften mit. Wenn du Lust hast, ein „Sputnik“ zu werden, komm´ einfach zum Training.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## BASKETBALL

Basketball im Hochschulsport der Uni Mainz: Ein breites Angebot, das allen Basketballbegeisterten gerecht wird. Jede/r ist willkommen, zu den angegebenen Zeiten Basketball zu erlernen, zu spielen oder zu perfektionieren. Da nur in homogenen Gruppen sinnvoll gearbeitet werden kann, muss Folgendes unbedingt beachtet werden: 1. Der A-Kurs ist ausschließlich nur für tatsächliche Anfänger! 2. Das Leistungsgruppen-Training ist bis zum Ausscheiden aus den Deutschen Hochschulmeisterschaften ausschließlich dem Kader des Uni-Teams vorbehalten!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## BEACHVOLLEYBALL (nur im Sommersemester)

### FREIES SPIEL

In der Sommersaison, d. h. von Mitte/Ende April bis Mitte/Ende Oktober, stehen die AHS-Beachfelder auf der Tennisanlage zum freien Spiel zur Verfügung.

Der Erwerb einer Saisonspielberechtigung ist Voraussetzung für die Nutzung der Anlage. Der Erwerb der Saisonspielberechtigung ist ausschließlich online möglich. Einmalige Platzbelegungen ohne Saison-Spielberechtigung sind leider nicht möglich.

# GYM7 MAINZ AM

MACHEN WIR DIE UNI MAINZ FIT!

**JETZT SCHON AB 12,50 € PRO MONAT!\***

\* Maximal 17,50 € pro Monat. Beinhaltet die Nutzung des Geräteparks, der Sauna, des Kursangebotes und der Getränkeflatrate in beiden Studios:

**GYM7 Mainz-Hechtsheim**  
Robert-Koch-Straße 25  
55129 Mainz-Hechtsheim  
0176 27379779

**GYM7 Mommenheim**  
Römerring 9  
55278 Mommenheim  
06138 9759450

[gym7@hotmail.de](mailto:gym7@hotmail.de)  
[www.gym7.de](http://www.gym7.de)



Schnell  
scannen &  
anmelden!



Preis Anpassung: Vor dem Hintergrund stetig steigender Betriebskosten der Anlage in den vergangenen Jahren bei konstant bleibenden Preisen, müssen wir die Preisstruktur zu dieser Saison leider anpassen – wir bitten um Verständnis. Ab sofort kostet die Saison-Spielberechtigung für Studierende und Auszubildende der JGU und der Kooperationshochschulen 40,- €, für Beschäftigte und Fördervereinsmitglieder 50,- €, für Andere 60,- €.

Die Kernöffnungszeit ist täglich von 10:00-21:00 Uhr. Wir weisen jedoch darauf hin, dass der Spielbetrieb durch Verordnungslage im Zusammenhang mit der Covid-19-Problematik eingeschränkt oder sogar eingestellt werden könnte.

Einführung Platzbuchungssystem: Im Sinne der Planungssicherheit und der Minimierung von Wartezeiten steht ein Online-Platzbuchungssystem zur Verfügung. Somit kann die - bitte verbindliche(!) - Platzbuchung bequem von zuhause aus erfolgen!

Der Weg zur Saisonspielberechtigung: Jeder Spieler benötigt eine personenbezogene, kostenpflichtige Spielberechtigung. Diese kann ausschließlich online über unsere Internetseite beantragt werden. An die bei der Anmeldung angegebene E-Mail-Adresse wird von uns ein Informationsblatt mit sämtlichen Informationen zum weiteren Vorgehen versendet. Beim Betreten der Anlage zur gebuchten Zeit müssen sich Spieler am Servicepoint lediglich mittels Lichtbild-Dokument legitimieren, die bisher erforderlichen Saisonkarten entfallen.

## BEACHVOLLEYBALL-KURSE

**Kontakt:** [beachvolleyball@uni-mainz.de](mailto:beachvolleyball@uni-mainz.de)

Unser Kursangebot ermöglicht es allen Beachvolleyballbegeisterten, Technik und Spielfähigkeit zu verbessern:

**Anfänger:** Erlernen der Grundtechniken Pritschen, Baggern, Aufschlag & Annahme, Hinführung zum Spiel 2:2

**Geübte:** Grundtechniken werden sicher beherrscht, Vertiefung Aufschlag, Annahme, Spielaufbau

**Fortgeschrittene:** Alle Elemente werden sicher beherrscht, Vertiefung Angriff/Block, Spieltaktik

**Leistungsgruppe:** Vereins-/Turnierspieler, Vertiefung Spieltaktik, Leistungsorientiertes Training

Die Kurse umfassen jeweils 10 Termine à 90 Minuten. Aufgrund hoher Nachfrage sind alle Kurse teilnehmerbeschränkt. Die Anmeldung erfolgt an zwei Anmeldeterminen in der Woche vor Kursbeginn (bei jedem Wetter). Bitte Sportzeug mitbringen! Bitte auch die Aushänge an den Beachfeldern beachten! Von allen zugelassenen Teilnehmern wird im Nachgang ein Kostenbeitrag i. H. v. 30,- € erhoben, der innerhalb von zwei Werktagen zu entrichten ist.

**Wichtig:** Für das freie Spiel bzw. das freie Üben ist der Erwerb einer Beachvolleyball-Saisonspielberechtigung erforderlich (siehe oben Rubrik ‚Freies Spiel‘).

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## BODY-FIT

**Wichtig:** Bitte Handtuch mitbringen!

DER Klassiker der Hochschulsports schlechthin!! Muskelkräftigende und konditionsfördernde Übungen mit Musik unter der Leitung kompetenter ÜbungsleiterInnen. Spezielle Bewegungsformen kräftigen zudem das Bindegewebe und die Problemzonen (Bauch, Beine, Po) und trainieren die Grundlagenausdauer. Stretching und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## BOGENSCHIESSEN

Bogenschießen hat eher mit Konzentration und Körperbeherrschung zu tun als mit Kraft. Wir schießen in allen Disziplinen und Leistungsklassen, wobei immer auch der Spaß und das Miteinander im Vordergrund stehen.

Anfänger: Anfängern kann eine Schießausrüstung (Moderner Recurve) für ein Semester zur Verfügung gestellt werden, danach wäre die Anschaffung eigenen Materials notwendig. Wegen der begrenzten Leihbogenzahl ist eine Auslosung erforderlich, diese findet jeweils am ersten Montag der Vorlesungszeit statt. Von allen zugelassenen Teilnehmern wird im Nachgang ein Kostenbeitrag i. H. v. 35,- € erhoben, der innerhalb von zwei Werktagen zu entrichten ist! Die Ausbildung beginnt mit einer Einführung in Theorie, Materialkunde und Sicherheitsregeln, in der ersten Trainingseinheit, hier besteht Teilnahmepflicht!

Fortgeschrittene und Leistungsgruppe: Eine eigene Ausrüstung ist erforderlich. Die sicher zu beherrschende Mindest-Schussdistanz beträgt 30m. Von allen angemeldeten Teilnehmern wird im Nachgang ein Kostenbeitrag i. H. v. 35,- € erhoben, der innerhalb von zwei Werktagen zu entrichten ist! Bei guten Wetterverhältnissen wird montags ab 18:30 Uhr und mittwochs ab 18:15 Uhr solange draußen auf dem Bogenplatz trainiert, wie es die Lichtverhältnisse zulassen. Bei schlechten Witterungsverhältnissen und generell in den FfZ der Wintersemester wird ab 20:00 Uhr in der Halle geschossen. Für Wettkampfinteressierte besteht übrigens die Möglichkeit, im Rahmen unserer Kooperation mit der Bogenabteilung des IBM-Clubs Mainz an offiziellen Turnieren und Meisterschaften teilzunehmen.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

## BOULDERN

Siehe Sportklettern

## CAPOEIRA: CAPOEIRA ANGOLA

Die Ursprünge der Capoeira liegen in Brasilien, eng verknüpft mit der Geschichte der Sklaverei. Capoeira ist ein kulturelles Phänomen, das so unterschiedliche Elemente wie Kampf, Spiel, Tanz und Ritus in sich vereint, und sich mit einer bestimmten Einstellung und Ästhetik verbindet. Ihr Medium ist die Musik, dem Wettkampf steht sie von sich aus fern. Daher legen wir Wert darauf, neben den Bewegungen der Capoeira auch ihre Musik zu vermitteln, was das Erlernen der capoeira-typischen Musikinstrumente einschließt. Die Grupo Bantu de Capoeira Angola der Uni Mainz freut sich über alle Neugierigen, die sich für die Capoeira interessieren und diese (kennen-)lernen möchten! Interessierte werden gebeten, in langen Hosen, bequemen Schuhen und T-Shirts zu kommen.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

**STUDY HARD.  
TRAIN CLEVER!**

UNSER DEAL  
FÜR STUDENTEN  
**19,90 €**  
MTL\*

**CLEVER FIT MAINZ-MITTE**  
GROSSE BLEICHE 23 | TEL 06131 2407588

\* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft erhältst Du das Basic Abo inkl. Wasser- und Mineralgetränkflat für 19,90€/Monat statt 24,90€/Monat. Angebot für Studenten unter Vorlage eines aktuell gültigen Studentenausweises. Zzgl. einmaliger Bändchenpauschale von 24,90€ und Verwaltungspauschale von 29,90€ (Gesamt: 54,80€) und halbjährliche Servicepauschale i.H.v. 19,90€. Bei einer Mindestvertragslaufzeit von 6 Monaten und einer Kündigungsfrist von 1 Monat. Ein Angebot des Franchise Studios of Mainz GmbH & Co. KG, Am Stachus 2, 63820 Eisenfeld.

**clever  
fit**



## CIRCUITTRAINING

Circuittraining ist ein Kraft-Ausdauertraining, in dem nahezu alle Muskelgruppen gleichmäßig belastet und trainiert werden. Nach gemeinsamem Aufwärmen wird ein „Kreistraining“ an verschiedenen Stationen durchlaufen, in dem sich jede/r gemäß individuellen Fähigkeiten und Trainingsstand entsprechend belasten kann.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## FECHTEN

Fechten ist die Kunst zu treffen, ohne getroffen zu werden, respektive zu hieben, ohne verhauen zu werden. Wer Lust hat auf eine elegante Sportart, die nicht nur Muskelkraft, sondern auch Reaktionsvermögen, Körperbeherrschung und Konzentration erfordert, ist bei uns richtig. Anfänger können das Florettfechten von der Pike auf erlernen. Leihmaterial ist vorhanden. Für den Materialverschleiß wird ein Kostenbeitrag von 15,- € erhoben.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## FELDHOCKEY

Die erfolgreichste deutsche Mannschaftssportart wird auch an Deiner Uni angeboten. Ganzjährig sind wir in der Halle, während der Sommermonate auch auf dem Feld anzutreffen. Wenn du auf Mannschaftssport und Teamgeist stehst, dann bist du bei uns genau richtig. Auch als Anfänger kannst Du mit unseren Leihschlägern in kürzester Zeit der Kugel hinterher jagen und dann mit uns auf diverse Spästurniere fahren.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## FITNESSSPORT, GYMNASTIK UND SPIELE

für Beschäftigte u. Fördervereinsmitglieder

Aufwärmen, dehnen, lockern, kräftigen im Sinne des Gesundheitssports ist das Ziel. Die Teilnehmer kommen aus den verschiedensten Bereichen: Professoren, wissenschaftliche und nichtwissenschaftliche Mitarbeiter, Verwaltung usw.. Der erste Teil der Veranstaltung beinhaltet hauptsächlich Gymnastik, danach wird i. d. R. ein kleines Spiel angeboten (Prellball, Hockey, Ringtennis u.a.). Die Teilnehmer der beiden Gruppen können auch (z. B. bei Verhinderung) am Termin der jeweils anderen Gruppe teilnehmen.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## FITNESSTRAINING AN GERÄTEN MIT PERSÖNLICHER BETREUUNG

**Wichtig: Bitte Handtuch mitbringen!**

DAS gesundheitsorientierte Fitness-Angebot für Jedermann.

Unser (gesundheitsorientiertes) Fitness-Training mit individueller Betreuung richtet sich an alle, die ihre individuelle Fitness und ihr Kraftniveau erhalten und steigern wollen. An Cardiogeräten sowie geführten und freien Kraftgeräten kannst du deinen ganzen Körper trainieren. Während des Trainings steht dir ein\*e qualifizierte\*r Trainer\*in immer unterstützend zur Verfügung.

Egal ob du in Form kommen willst, deine Leistung steigern möchtest oder einfach nur Spaß an Bewegung hast, hier bist du genau richtig.

**WICHTIG:** Bitte unbedingt ein eigenes Handtuch mitbringen, sonst muss die Teilnahme verwehrt werden!

Es wird sowohl ein allgemeines Training als auch ein Training für Beschäftigte und Fördervereinsmitglieder angeboten.

Öffnungszeiten und Gebühren siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.





# BAUSTELLEN VORVERKAUF

Die ersten 50 Gründungsmitglieder freuen sich über Sonderkonditionen und 50% Ermäßigung auf den Check-up\*.



Scan me!  
Für weitere Informationen  
zur Aktion und der Neueröffnung.

f/@Fit & Fight Mainz | fitundfight-mainz.de

\* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft für 6, 12 oder 24 Monate.



## FLOORBALL (nur für Studierende)

Floorball ist eine leicht zu erlernende, sehr dynamische und mitreißende Mannschaftssportart. Sie beinhaltet alle vorteilhaften Elemente von Hallen- und Eishockey. Die wichtigsten Merkmale sind, dass hinter den Toren gespielt sowie fliegend gewechselt wird und eine Bande das Spielfeld umgibt. Geniale Voraussetzungen um sich richtig auszuvernern! Anfänger lernen Regeln und Spieltechnik extrem schnell und machen zügig Fortschritte. Die Trainingseinheiten finden mit zusammen dem Damenteam bzw. dem Herrenteam von Floorball Mainz e.V. statt. Bei den Damen ist jedes Leistungsniveau herzlich willkommen. Bei den Herren trainiert ihr gemeinsam mit der motivierten Regionalliga-Mannschaft, deswegen sind Vorkenntnisse aus Schlägersportarten bzw. Mannschaftssportarten oder eine große Portion Motivation und Trainingsfleiß notwendig. Die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme am Training wird bei beiden Gruppen erwartet. Mitzubringen sind hallentaugliche Sportausrüstung sowie Schuhe für draußen, da wir uns dort warmlaufen. Materialien zur Ausleihe sind vorhanden. Das Damentraining findet in der Halle der Berufsbildenden Schule 3, Am Judensand 10, 55122 Mainz, statt, das Herrentraining in der Halle der Gustav-Stresemann Schule, Hechtsheimer Straße 31, 55131 Mainz. Eine Voranmeldung per Mail an studis@floorball-mainz.de ist erforderlich. Weitere Informationen zum Verein:

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## FOOTMESA & FOOTVOLLEY – KOMBIKURS

Beide Sportarten werden in diesem Kurs parallel angeboten.

Footmessa ist ein Trendsport aus Brasilien, in dem Elemente aus beliebten Sportarten wie Fußball, Volleyball und Headis vereint werden. Das Spielprinzip entspricht demjenigen von Roundnet: die Teams (2vs2) besitzen keine festen Seiten und können aus beliebigen Richtungen mit dem Spielball auf einen Tisch an-

greifen. Ehemalige Profifußballer wie Ze Roberto sind begeisterte Anhänger. Eine Vergangenheit als Fußball\*in erleichtert natürlich den Einstieg, ist aber keine Voraussetzung. Selbst Anfänger\*innen können bereits nach kurzer Zeit Spaß bei den ersten erfolgreichen Ballwechseln haben.

Footvolley entspricht im Wesentlichen der Sportart Beachvolleyball ohne die Verwendung der Arme. Erfunden in den 1960er Jahren an den Stränden Rio de Janeiros, wird es mittlerweile in vielen Ländern gespielt. Sogar Fußballprofi Neymar sieht man regelmäßig beim Footvolley. Neben einer sauberen Technik erfordert der Sport eine gute Koordination und Kondition für die Bewegung im Sand. In dem Kurs werden alle grundlegenden Techniken und Spielfertigkeiten erlernt.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## FUNCTIONAL WORKOUT MIX

Soziale Interaktion trotz Isolation! Raff dich auf, bleib sportlich, werde sportlicher! Was erwartet Euch? Ein interaktives Ganzkörperworkout. Elemente aus dem Aerobic-Bereich treffen auf Elemente des Cross Fit und des Functional Trainings. Daraus entsteht ein effektiver Workoutmix zu Musik, der Euch ermöglicht, Euren eigenen Körper zu erfahren, ihn zu festigen und zu formen.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## FUN GAMES - KLEINE SPIELE

Dieses besondere Sportangebot umfasst verschiedene kleine Spiele insbesondere aus der eigenen Jugend. Dazu zählen unter anderem Brenn- und Völkerball, aber auch "Wer hat Angst vorm schwarzen Mann". Das heißt: Spielspaß pur! Lasst die Spiele der Vergangenheit wieder in eure Herzen und kommt einfach vorbei; auch eigene Spielideen können gern eingebracht werden! Aber Achtung: Wir sind nicht bei den Squid Games! Ihr wollt dabei sein?! Dann meldet euch unter der angegebenen Email an. Wir freuen uns auf Euch!

Anmelde-Mailadresse: jugendspiele.ahs@gmail.com

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## FUSSBALL

### HERREN

Eingeladen sind Studenten aller Fachbereiche, vereins- und nicht vereinsgebundene. Es wird konsequent trainiert und gespielt, um technische und taktische Fertigkeiten zu verbessern. Wichtig: Es wird bei jedem Wetter (außer bei liegendem Schnee) auf dem Kunstrasenplatz gespielt. Achtung: Der Platz darf ausschließlich mit Nocken- und Multinocken-Schuhen bespielt werden - Schuhe mit Schraubstollen oder glatter Sohle sind untersagt!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

### HERREN-UNI-MANNSCHAFT

Leistungsgruppentraining, ausschließlich für die Spieler der Hochschulmannschaft! Ein entsprechendes Spielniveau wird vorausgesetzt, die Teilnahme ist daher nur nach Anmeldung und Zulassung durch den Trainer möglich!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

### DAMEN

Ein Angebot für alle fußballbegeisterten Frauen jeglichen Leistungsniveaus. Im Sommersemester stehen die Deutschen Hochschulmeisterschaften an - damit sind alle Vereinspielerinnen und Fortgeschrittene aufgerufen, sich frühzeitig zum Training einzufinden, damit wir mit einem entsprechend starken Team antreten können!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

## FUTSAL

Die Abläufe beim Futsal ähneln vielfach dem Fußball in der Halle, sind aber aufgrund des Regelwerks und dem kleineren, schwereren Ball auf mehr Tempo, Dynamik und Technik bei fairerer Spielweise ausgelegt.

Futsal ist somit eine gute Alternative und Ergänzung zum Fußball, denn es fördert die technischen Fertigkeiten, die Handlungsschnelligkeit und die konditionellen Fähigkeiten.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

## GERÄTTURNEN

Turnen erfreut sich seit jeher großer Beliebtheit. Anfänger erhalten eine Einführung in die turnerischen Grundformen an Boden, Barren, Balken, Reck und Sprung. Fortgeschrittene können auch schwierigere Turnelemente erlernen. Erfahrene Turner und Turnerinnen haben die Möglichkeit, in der Leistungsgruppe zu trainieren, die auch die Hochschulmannschaft stellt.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

## GYMNASTIK

**(wichtig: Bitte Handtuch mitbringen!)**

### RÜCKEN-FIT

Für alle, die etwas gegen ihre schlechte Haltung tun oder dafür sorgen wollen, dass es gar nicht erst so weit kommt. Bitte eine Gymnastik- oder Isomatte mitbringen. Die Kurse haben ausschließlich präventiven Charakter und sind nicht im krankengymnastischen Sinne bzw. als medizinische Nachsorge zu verstehen.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

## HANDBALL

Wie wäre es mit Handball? Gemütliches Beisammensein nach dem Training inklusive. Der Clou: Handball gibt's dabei auch einmal anders: In der Mixed-Veranstaltung spielen Männlein und Weiblein zusammen in einem Team. Wir trainieren einmal die Woche und organisieren ein- bis zweimal im Jahr Fahrten zu MixedMannschafts-Turnieren. Die Gruppe setzt sich sowohl aus ehemaligen und aktuellen Vereinsspielern als auch aus Anfängern zusammen. Der Spaß steht dabei eindeutig im Vordergrund. So gehört ein kleiner Umtrunk nach jedem Training sowie andere Aktivitäten (Weihnachtsfeier etc.) zum Programm.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

## HEADIS (KOPFBALL-TISCHTENNIS)

Headis in vier Worten: Tischtennis mit dem Kopf. Die rasante Trendsportart verbindet die Grundregeln des Tischtennis mit dem Kopfballspiel des Fußballs. Gespielt wird mit einem leichten, handballgroßen Plastikball. Circa 10-12 mal pro Jahr finden Weltcup-Turniere (i. d. R. in Deutschland und Frankreich) statt, auf denen sich nationale und internationale Teilnehmer messen. Der Sport erfordert keinerlei Vorerfahrung, auch nicht die des Kopfballspiels. In der Anfangsphase verzeichnet jeder Spieler rasante Fortschritte und entwickelt dabei stets eigene Techniken. Interessant für Fußballer: Studien zeigen, dass Headis das Kopfballspiel beim Fußball deutlich verbessert.

Wichtig: Trainiert wird in der Halle des Willigis Gymnasiums Mainz. Wir treffen uns immer 10 Minuten vor Trainingsbeginn an der Ecke Stefansstraße/Goldenbrunnengasse am Pausenhof.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## HOCKEY

Die erfolgreichste deutsche Mannschaftssportart wird auch hier an der Uni angeboten. Wenn du auf Mannschaftssport und Teamgeist stehst, dann bist du bei uns genau richtig. Mit unseren Leihschlägern kannst du als Anfänger in kürzester Zeit der Kugel hinterher jagen und dann mit auf diverse Spaßturniere fahren. Nach jedem Training treffen sich die Krummstöckler auf ein gemütliches Bier.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## JIU-JITSU / SELBSTVERTEIDIGUNG

Jiu-Jitsu ist eines der umfassendsten japanischen Selbstverteidigungssysteme, aus dem nachfolgend zahlreiche bekannte Einzel-Kampfsportarten wie z. B. Judo, Aikido und einige Karatestile hervorgegangen sind. Schon in früherer Zeit Bestandteil der Samurai-Kampftechniken, beinhaltet das effektive Selbstverteidigungssystem sowohl harte Schlag-, Tritt- und Blocktechniken (vergleichbar dem Karate) als auch Würfe, Hebel-, Festlege- und viele andere engere Kontaktformen (vergleichbar dem Judo oder Aikido). Zu diesen waffenlosen Kampfformen kommt noch eine Vielzahl unterschiedlichster Waffentechniken hinzu, so dass Jiu-Jitsu zu Recht als das wohl umfassendste und zugleich offenste Selbstverteidigungs- und Kampfkunstsystem bezeichnet wird - es bietet ein unvergleichliches Maß an Freiraum zur individuellen Ausgestaltung eines persönlich geeigneten Kampfstils. Und zu alledem ist 'Jiu' einfach auch noch ein toller Sport, der in jeder Hinsicht fit macht! In unserem Training wird sich all dies widerspiegeln, zudem wird strukturiert auf die einzelnen Gürtelprüfungen hin gearbeitet - und auch die 'echten' Selbstverteidigungstechniken (d. h. die im Sport nicht erlaubten 'Nettigkeiten' für den Ernstfall) sind immer dabei!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## JONGLIEREN

Lust auf Jonglage mit Bällen, Ringen oder Keulen? Oder lieber darauf, die Kunst des Diabolo-Spiels erlernen? Oder lieber die Poi oder den Devil-Stick meistern? Hier könnt Ihr die Grundlagen fast jeder Jonglage-Disziplin erlernen. Vom Anfänger bis zum Profi sind alle willkommen. Ihr braucht kein eigenes Material, die Gruppe verfügt über eine große Auswahl an Jonglage-Artikeln, die für Kursteilnehmer frei verfügbar sind. Und: Im Sommer trainieren wir bei schönem Wetter draußen auf der Wiese vor der Spielhalle.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## JUDO

Judo (sanfter Weg) wurde von Jigoro Kano als Sportart, nicht als Selbstverteidigung entwickelt. Wie alle asiatischen Kampfsportarten ist Judo in verschiedene Leistungsstufen eingeteilt, die an den Gürtelfarben erkennbar sind. Außerdem wird im Judo noch zwischen Technik, Kata (=Form) und Wettkampf unterschieden. So können alle mit Judo beginnen und bis ins hohe Alter ausüben. In der Hochschulsportgruppe trainieren Damen und Herren gemeinsam. Wenn sich während des Semesters genügend Leute für eine Gürtelprüfung finden, wird diese am Ende des jeweiligen Semesters durchgeführt. Daneben bieten wir im Breitensport eine Menge Spaß und viel Schweiß.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## JU-JITSU

Ju-Jitsu ist eine von der Polizei für die Praxis entwickelte Selbstverteidigung, vielseitig anwendbar und äußerst effektiv. Dieses Nahkampfsystem geht zurück auf die in Japan im Laufe von Jahrhunderten entwickelten Selbstverteidigungssysteme und wird heute in der Ausbildung von Polizei- und Sicherheitskräften eingesetzt. Man findet im Ju-Jitsu sowohl harte als auch weiche Techniken (unbewaffnet wie mit Waffen) und kann damit auf verschiedenste Angriffe reagieren. Über allen Techniken steht das ökonomische Prinzip; mit dem geringsten Aufwand den größtmöglichen Nutzen erzielen. Deshalb finden bei uns (neben den Top-Athleten) auch kleinere oder schwächere Personen erfolgreiche Möglichkeiten, sich gegen stärkere

Angreifer zu verteidigen, und so trifft man in unserem Training gleichermaßen männliche wie weibliche Teilnehmer. Neben dem Techniktraining für Selbstverteidigung und (Wett-)Kampf stehen sowohl die körperliche Fitness als auch der Spaß im Fokus, weswegen vielseitige und abwechslungsreiche Gymnastikübungen wie auch Spiele ein Grundbestandteil des Trainings sind.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## KANUPOLO

Das nächste Wildwasser ist weit, das nächste Hochwasser ungewiss und Flachwasserpaddeln ist auf Dauer langweilig? 10 Paddler mit Helm und Weste, ein Ball, 2 Tore. Die Regeln sind schnell gelernt, Paddeln und Rollen auch. Du solltest nicht wasserscheu sein und Deine Badehose, Wechselklamotten und Handtuch dabei haben. Es sind Fahrten zu Unitornerien und ins Wildwasser geplant. Im Sommersemester findet das Training im Winterhafen beim schwimmenden Bootshaus des MKV statt. Es wird ein Kostenbeitrag von 20,- € erhoben.

Wichtig: Anfänger werden nur im Sommersemester aufgenommen und müssen an unserem Anfängerkurs teilnehmen. Dieser startet in der vierten Woche der Vorlesungszeit und dauert acht Wochen. Kosten: 15,- €. Ihr lernt dort paddeln, rollen, die Kanupolo-Regeln und erste Spieltaktiken. Die Anmeldung ist nur persönlich und nach Teilnahme an einem Schnuppertraining (erste drei Wochen der Vorlesungszeit) möglich. Neue Leute, die schon paddeln oder Kanupolo spielen können, können nach Absprache auch zum Wintersemester aufgenommen werden.

Mitgliedern des Fördervereins steht das Wintertraining in der Halle offen, solange noch Plätze verfügbar sind. Zum Sommertraining im Hafen benötigen Fördervereinsmitglieder jedoch auch eine MKV-Mitgliedschaft.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## KARATE

### SHOTOKAN-KARATE (TRADITIONELL)

Die Kampfkunst Karate kam aus China und wurde in Japan perfektioniert. Sie entstand als eine Form waffenloser Selbstverteidigung. Trainiert wird absolute Körperbeherrschung, d.h. präzise, maximal starke Bewegungen, bevor diese als Verteidigungs- und Angriffstechniken mit einem Partner geübt werden. Ziel des Trainings ist es, die Techniken ausschließlich von der Willenskraft des Karateka abhängig zu machen.

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## MODERNES SPORTKARATE

Modernes Sportkarate (MSK) ist eine neue Lernmethodik für asiatischen Kampfsport. Wir machen euch fit mit ausgewogenem Training, das durch Übungen zur Verbesserung von Koordination und Reaktion ergänzt wird. Ihr lernt kämpfen, aber nicht mit Vollkontakt. Da ihr durch sportlichen Kampf und regelmäßiges Training nicht nur an Fitness, sondern auch an Souveränität und Selbstbewusstsein gewinnt, ist dies eine gute Schule für effektive Selbstverteidigung. Neben dem AHS-Training finden auch internationale Begegnungen, Wettkämpfe und Trainingslager statt. Macht doch einfach mal mit - Sportkleidung genügt!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## KENDO

Kendo bedeutet ‚Weg des Schwertes‘ und meint den japanischen Schwertkampf in der Tradition der Samurai. Kendo ist lebensbegleitend und verbindet auf harmonische Weise harten Sport mit geistigen Komponenten. Kendo ist eine Betätigung für jedermann, individuell angepasst auf seine Möglichkeiten und Ziele. Kendo setzt sich zusammen aus Kampftraining mit Shinai (Bambusschwert) und dem Kata-Training mit Bokken (Holzschwert). Der Ablauf im Dojo wird von der Etikette (Reiho) geprägt. Das Training basiert auf einem effizienten Gruppen-System, in dem die Partner aufeinander angewiesen sind; regelmäßige Teilnahme ist deshalb Voraussetzung! Kursaufbau:

- 1. Semester: Mit Trainings-/ Judoanzug, ohne Rüstung (Bogu).Grundtechnik: Fuß + Schnitt (A)
- 2. Semester: Kendo-Kleidung mit Bogu (Leihrüstung), Grundtechnik (Kihon), Koordination (G)
- 3.Semester: Angriffstechniken (Shikake-Waza) und Kontertechniken (Oji-Waza) (F)
- 4. Semester: Mögliche Aufnahme in die LG (Uni Kendo Team), Kampftraining (Shiai) (LG)

**Veranstaltungstermine:** siehe **Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## KRAFTTRAINING AN GERÄTEN (unter Aufsicht)

Unser Krafttraining im BASEMENT GYM (Kraftraum) bietet die ideale Umgebung für ambitionierte Kraftsportler. In unserem Kraftkeller warten harter Stahl und ein intensives Training – insbesondere zur Steigerung deiner Maximalkraft – auf Dich. Das Training findet unter Aufsicht statt.

WICHTIG: Bitte unbedingt ein eigenes Handtuch mitbringen, sonst muss die Teilnahme verwehrt werden!

**Öffnungszeiten und Gebühren** siehe **Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## LACROSSE (Damen und Herren)

Lacrosse gilt als der schnellste Mannschaftssport der Welt und vereint Elemente aus American Football, Basketball, Feld- und Eishockey. Zwei Mannschaften à 10 Spieler/Innen treten gegeneinander an und versuchen, durch geschicktes Passen und Fangen mit dem Schläger mehr Tore zu erzielen als das gegnerische Team. Neben Schnelligkeit und Koordination sind Teamgeist und Taktik wichtige Aspekte des in Deutschland immer populärer werdenden Sports. Während im Damenlacrosse der Schwerpunkt auf Koordination und Ballgefühl gelegt wird, geht es bei den Herren mit entsprechender Schutzbekleidung mit Vollkontakt zur Sache. Ob beim Spieltag mit anderen Universitäten oder beim gemeinsamen Stammtisch – der Spaß kommt auch neben dem Feld nicht zu kurz. Übrigens: In Mainz wird auch Bundesliga-Lacrosse geboten (facebook.com/MainzLacrosse).

**Veranstaltungstermine:** siehe **Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## LEICHTATHLETIK

Höher, schneller, weiter - oder zumindest Spaß dabei! Ob blutiger Anfänger oder Wiedereinsteiger, für jeden ist etwas dabei. Wir probieren uns abwechselnd an den verschiedenen Wurf-, Sprung- und Laufdisziplinen, oder beschäftigen uns mit allgemeiner Körperkräftigung und verbessern unsere Kondition und Koordination. Neben dem Training stehen Spaßwettkämpfe und gemeinsames Feiern auf dem Programm. Im Winter liegt der Fokus auf der Körperkräftigung, allerdings können wir auch weiterhin einige Disziplinen in Angriff nehmen. Wir treffen uns zum Trainingsbeginn auf der überdachten Tribüne im Stadion des Sportinstituts, bei (sehr) schlechtem Wetter oder Minusgraden in der Großen Leichtathletikhalle.

**Veranstaltungstermine:** siehe **Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## NAGINATA

Die Naginata ist eine japanische „Schwert-Lanze“ von ca. 2,10 m Länge und hat als Waffe der japanischen Kampfmönche und der Samurai eine lange Tradition. Gleichzeitig bezeichnet Naginata den in den 1950er Jahren entstandenen Kampfsport, welcher traditionelle und sportliche Elemente vereint. Dieser wird zum einen als Kontaktkampfsport in Rüstung, aber auch als Form (Kata) ohne Rüstung geübt. Wettkämpfe können in beiden Disziplinen bestritten werden. Naginata war und ist auch bei Frauen eine beliebte Kampfsportart, da körperliche Vorteile von Männern wie Größe und Gewicht durch die Reichweite der Waffe nur zweitrangig sind. Naginata ist eine Körper und Geist schulende Kampfkunst, die ein Leben lang trainiert werden kann. Neben regelmäßigem Training spielen in unserem Dojo Etikette (Rei) und der respektvolle Umgang miteinander eine große Rolle. Für den Einstieg wird außer bequemer Sportkleidung keine weitere Ausrüstung benötigt. Für mehr Infos schreibt uns einfach eine Email.

**Veranstaltungstermine:** siehe **Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



# CENTRUM FÜR OSTEOPATHIE

## ULRIKE ZIEGLOWSKI

Gonsenheimer Str. 54a

55126 Mainz

T 06131.6693768

E [info@osteopathie-mainz.de](mailto:info@osteopathie-mainz.de)

H [www.osteopathie-mainz.de](http://www.osteopathie-mainz.de)



### NINJUTSU

Ninjutsu ist eine über 900 Jahre alte Sammlung effizienter Techniken, die sich aus den Traditionen der Ninja und Samurai Krieger zusammensetzt. Ninjutsu stützt sich auf natürliche Bewegungen des Körpers und nicht auf Schnelligkeit und Stärke. Es ist kein System, indem nur bestimmte festgelegte Techniken in einer schematischen Reihenfolge abgehandelt werden. Ninjutsu umfasst unter anderem die unbewaffnete Selbstverteidigung, Waffentraining und Verteidigungstechniken gegen bewaffnete Angreifer. Allgemeine Bewegungslehre mit Übungen wie Springen, Laufen und Rollen runden das Training ab, welches sich in einer freundlichen und nicht wettkampforientierten Atmosphäre abspielt. Unsere Kampfkunst eignet sich für jeden, unabhängig von Alter, physischer Kondition oder einer Vorbildung aus anderen Kampfkünsten

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



### PAINTBALL (-> Kooperationsanbieter; anmeldepflichtig über die AHS-Homepage)

Paintball erfreut sich eines regelrechten Booms. Grundsätzlich gibt es zwei Arten: Das Turnier-Paintball gemäß Liga-Vorgaben, und das Woodland-/Szenario-Paintball. Wir spielen die letztere Form, und zwar auf den Feldern der PaintballFabrik Montabaur, Kooperationsanbieter und Betreiber: Massive Events GmbH, Wallau. Die PBF hält ihre PaintBall-Anlage an 'unseren' Spieltagen exklusiv zur alleinigen universitären Nutzung bereit. Hier werden in netter und entspannter Atmosphäre absolute Neulinge ebenso willkommen geheißen und betreut wie die erfahreneren Paintball-Begeisterten! Oft gibt es danach an der Uni noch ein gemeinsames Grillen für Alle, die möchten. Also: Traut Euch!

Für unsere Termine gelten Sonderpreise (Preise p. P. Stand Ende 2021): Eintritt 10,- €, optionale Leih-ausrüstung 10,- € wenn benötigt (Markierer, Maske, Battlepack), optionaler Leihoverall 5,- € wenn gewünscht. Paintballs müssen vor Ort selbst erworben werden (gemeinschaftlicher Kauf größerer Packs spart Geld!).

Die Anmeldung erfolgt zentral nur über den AHS. Rückerstattungen sind nicht möglich! Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres! Bei Anmeldung werden Angaben zur Bildung von Fahrgemeinschaften gesammelt!

|                 |   |
|-----------------|---|
| Leitung:        | Wolfgang Dane   |
| Termine/Ort:    | siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.  |
| Event 1:        | PBF Montabaur   |
| Teilnehmerzahl: | Min. 10, max. 40 Personen   |
| Kosten:         | 25,- €, inkl. 500 Balls; ggf. zzgl. 10,- € Ausrüstung und 5,- € Overall (siehe Text oben) |



## PARKOUR

Parkour oder „die Art der Fortbewegung“ ist eine Sportart, die in den 80er/90er Jahren in den Vororten von Paris entstand. Aus den ursprünglichen Bewegungsformen französischen Militärtrainings entstand eine Trainingsphilosophie, die Jugendlichen Grundsätze wie Selbsteinschätzung, gesunde Lebensart, gemeinsames Lernen und stetige Erweiterung des eigenen Horizonts und der eigenen Möglichkeiten vermittelte.

In heutiger Zeit liegen Motivationsschwerpunkte für das Praktizieren von Parkour auf Spaß an freier Bewegung und Arbeit an sich selbst. Im Kurs werden in der Halle und auch im Freien Bewegungen vermittelt, die von simplen Sprüngen auf eine Bordsteinkante bis zum Überwinden von 3 m hohen Mauern reichen. Jeder Teilnehmer fängt auf einem Level an, das seinen Vorstellungen und seinem Können entspricht.

Grundtechniken (Springen, Überwinden, Klettern, Balancieren) werden zunächst unter Anleitung erlernt, anschließend eigenverantwortlich fortgeschrittene Varianten trainiert. Selbsteinschätzung und Sicherheit stehen an vorderster Stelle: Wer keinen Sprung über einen Abgrund wagen will, lässt es und trainiert am Boden weiter. Es gibt keinerlei Eingangsvoraussetzungen oder Zwänge. Kurs-Organisation: Es gibt je einen Anfänger- und einen Fortgeschrittenenkurs. Beide Kurse haben einen Umfang von 10 Doppelstunden.

Für den Anfängerkurs wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 10,- € erhoben, Interessenten für den F-Kurs samstags melden sich bitte per Mail bei den Verantwortlichen, das hier oft Außentraining stattfindet.

**Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## QI GONG

In dieser alten chinesischen Bewegungskunst werden langsame, harmonische Bewegungen und ein bewusstes Atmen geübt. Das „traditionelle“ Ziel von Qi Gong (Arbeit am Qi) ist das Sammeln von „Lebensenergie“ und die Harmonisierung der Energieflüsse im Körper. Dieses Training ist für alle geeignet, die einen sanften Weg suchen um die Auswirkungen von Stress zu reduzieren und die eigene Gesundheit nachhaltig zu fördern.

**Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## ROCK 'N' ROLL

Rock 'n' Roll war, ist und bleibt Katalysator für energetische Lebensfreude in reinsten Form. Wir bieten euch in unseren Kursen den modernen, sportlichen und akrobatischen Rock 'n' Roll, der sich an dem orientiert, was heutzutage auf Turnieren getanzt wird. Im Anfängerkurs lernt ihr den Sprung-Grundschrift, auf dem alles basiert, und viele Grundfiguren, die man zu einer abgesprochenen Folge zusammenstellen oder frei führen kann, sowie erste Akrobatik. Die Paare finden meist in den ersten Wochen zusammen. Daher kann man mit Tanzpartner kommen, muss aber nicht. Vorerfahrung ist nicht notwendig. Für den Fortgeschrittenenkurs donnerstags müssen die Grundlagen aus dem Anfängerkurs beherrscht werden. Hier lernt ihr weitere und anspruchsvollere Akrobatik, könnt euer Repertoire individuell zu Einzelfolgen zusammenstellen.



len und vertiefen oder einfach frei tanzen. Nicht irritiert sein: Wir teilen uns die Halle mit der Trampolin-Gruppe. Unsere Leistungsgruppe ist eine Breitensportgruppe, die nicht an Turnieren teilnimmt, aber gezielt auf Auftritte hin trainiert. Daher sollten alle Teilnehmer die grundsätzliche Bereitschaft mitbringen, zu verschiedenen Anlässen vor Publikum aufzutreten. In diesem Kurs werden Gruppen-Choreographien einstudiert und viel Wert auf Technik und Ausführung gelegt. Eine regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt.

Achtung: Sportkleidung sowie saubere Hallenschuhe sind für alle Kurse zwingend erforderlich!

**Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## ROLLSTUHLSPORT/ROLLSTUHLRUGBY

Tempo, Taktik, Teamgeist: Das Wichtigste für ein gutes Rollstuhl-Rugby-Spiel. Unsere Gruppe besteht keineswegs nur aus Rollstuhlfahrern, sondern auch aus Fußgängern, die den Sport mit gleicher Begeisterung spielen. Rollstuhlrugby ist eine Abwandlung von Rollstuhlbasketball für Tetraplegiker und in den 90er Jahren von Kanada aus zu uns gekommen. Wer Lust hat mitzuspielen, ist immer herzlich willkommen.

**Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## ROUNDNET/SPIKEBALL

4 Spielende - 3 Ballberührungen - 2 Teams - 1 Ball - 0 Begrenzungen!

Es kann wohl kaum noch jemand behaupten die trampolinartigen Netze, um die 4 Personen herum hüpfen und offensichtlich großen Spaß haben, nicht schon in irgendeinem Park gesehen zu haben. Jetzt könnt ihr sie auch an der Uni sehen und Teil des beliebten Trendsports werden. Egal ob ihr schon Kontakt zum Spiel hattet oder nicht, wir zeigen euch, wann es sich wirklich lohnt sich in den Sand zu werfen oder auf dem Rasen zu sliden und die absolut coolsten Rallys auf Turnieren in ganz Deutschland zu performen.

Roundnet lebt von seiner vielfältigen Spielerschaft und so freuen wir uns auf Gesichter aller Art, die gemeinsam Spaß an diesem Sport haben.

**Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## RUGBY

Herren: Rugby wird an der Uni Mainz seit Sommersemester 1997 gespielt. Die Teilnahme an den Deutschen Hochschulmeisterschaften im Sommer ist der sportliche und gesellschaftliche Höhepunkt des Jahres für die Mainzer Rugby-Spieler. Entsprechend ist das Training auch auf diesen Termin ausgerichtet. Aber keine Angst, auch Anfänger sind herzlich willkommen. Und ehemalige Mainzer Rugby-Anfänger(!) haben schon den Sprung in die Deutsche Studentennationalmannschaft geschafft. Wer Gefallen an der Sache findet, kann das Ganze beim Rugby Club Mainz vertiefen, mit dem die Hochschulgruppe eng kooperiert.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

Damen: Seit Sommersemester 2005 gibt es auch eine Damen-Rugby-Gruppe. Wir trainieren zu denselben Zeiten und Orten wie die Herren (s.o.), allerdings - trotz bester Kontaktpflege - nicht mit ihnen.

**Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## SCHWIMMBAD & SAUNA: ÖFFENTLICHE ZEITEN

(keine Teilnahme für Fördervereinsmitglieder)

**Achtung: Die Veranstaltung entfällt für die Dauer der Schwimmbadsanierung!**



## SCHWIMMEN (keine Teilnahme für Fördervereinsmitglieder)

**Achtung: Die Veranstaltung entfällt für die Dauer der Schwimmbadsanierung!**



## SEGELN (Kooperationsanbieter; anmeldepflichtig über die AHS-Homepage)

Kontakt: Tilman Schulz; info@unisegeln-mainz.de

Internet: <http://www.unisegeln-mainz.de>

### INFOABEND

Alle Informationen zu den Veranstaltungen des Semesters und den Möglichkeiten der Bootsführerscheine, Segeltörns und Ausbildungstörns gibt es am Infoabend im Hörsaal S2 des Instituts für Sportwissenschaften - alle Interessierten werden dringend gebeten, diesen Termin wahrzunehmen.

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN SEE (SBF-SEE) UND SPORTBOOTFÜHRERSCHEN BINNEN (SBF-BINNEN), THEORIE UND PRAXIS

Amtlich vorgeschriebene Führerscheine für Sportboote auf See- bzw. Binnen-Schiffahrtsstraßen.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

SPORTKÜSTENSCHIFFERSCHEIN (SKS), THEORIE UND PRAXIS

Qualifiziert zum Führen von Yachten unter Motor und Segel in Küstengewässern auf allen Meeren innerhalb der 12-Seemeilen-Zone.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

SEEFUNKZEUGNIS (SRC) UND BINNENFUNKZEUGNIS (UBI), THEORIE UND PRAXIS

Amtlich vorgeschriebener Schein zur Ausübung des See- und Binnen-Funkdienstes im Frequenzbereich UKW.

**Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## SELBSTVERTEIDIGUNG

### SELBSTVERTEIDIGUNG ALLGEMEIN (DAMEN / HERREN IM RAHMEN SELBSTVERTEIDIGUNGSORIENTIERTEN KAMPFSPORTS)

Siehe unter: Jiu-Jitsu

### SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN (BLOCKKURS, ANMELDEPFLICHTIG ÜBER DAS AHS-BÜRO)

Nahezu jede Frau jeden Alters fürchtet Gewalt. Dabei beschränkt sich Gewalt gegen Frauen keineswegs auf körperliche Übergriffe, sondern beginnt bereits bei Grenzverletzungen, Beleidigungen, Beschimpfungen, Verachtung und Marginalisierung von Frauen. Gewaltdelikte - auch an Männern und Jungen - werden zu etwa 90% von Männern begangen, Vergewaltigungen und sexuelle Nötigungen zu fast 100%.

Der Kurs beinhaltet grundlegende Selbstbehauptungs- und -verteidigungsmaßnahmen speziell für Frauen. Neben der Vermittlung einfacher, aber effektiver Kampftechniken gegen in der Regel körperlich überlegene (männliche) Gegner soll der Kurs vor allem auch dazu befähigen, typisch kritische Situationen bereits frühzeitig als solche zu erkennen und entsprechend zu agieren. Die Erfahrung zeigt, dass in den meisten Fällen eine Eskalation durch Kenntnis und Anwendung geeigneter Verhaltensformen unterbunden werden kann. Der Kurs wird geleitet durch Hauptamtliche Lehrkräfte des Sportinstituts der Universität Mainz in Zusammenarbeit mit Honorarlehrkräften des Allgemeinen Hochschulsports. Alle KursleiterInnen verfügen über entsprechend hohe Qualifikationen und langjährige Erfahrungen als Ausbilder im Kampfsport- und vor allem Selbstverteidigungsbereich. In aller Regel werden die Kurse von mindestens 2 Lehrkräften - einer weiblichen und einer männlichen - gemeinsam betreut. Zur Sicherstellung einer ausreichenden Individualbetreuung ist die Teilnehmerzahl begrenzt

auf maximal 16 Teilnehmerinnen.

**Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**

A circular inset image shows a swimmer in a pool, wearing a blue swim cap and goggles, swimming freestyle. The water is clear blue, and the swimmer's arms are extended forward. The background of the entire advertisement is a solid blue color with a large, faint circular graphic behind the swimmer image.

# FREIE BAHN FÜR STUDIERENDE!

Ob Training oder Freizeit: In den Sport- und Freizeitbädern der  
mattiaqua Gruppe seid ihr immer richtig.

**Lasst den Badespaß beginnen!**

[www.mattiaqua.de](http://www.mattiaqua.de)



## SPORTKLETTERN / BOULDERN

Sportklettern bezeichnet eine Form des Kletterns, bei der Kletterrouten ohne technische Hilfsmittel – mit Ausnahme zum Zweck der Absicherung – begangen werden. Hierbei stehen sportliche Aspekte wie physische und psychische Stärke, Koordinationsfähigkeit, Klettertechnik oder auch Ausdauer im Vordergrund.

Der Anfängerkurs beinhaltet die grundlegende Seil- und Klettertechnik, um sich sicher und effizient in der Vertikalen fortbewegen zu können. Das Fortgeschrittenentraining richtet sich vor allem an diejenigen, die ihr Kletterkönnen durch Bouldern optimieren, oder auch einfach mal die ersten Schritte an der Wand in Absprunghöhe wagen möchten.

Wichtig: Für den A-Kurs findet wegen der großen Nachfrage eine Teilnehmerauslosung in der ersten Kursstunde (erster Donnerstag der Vorlesungszeit) statt. Von allen zugelassenen Teilnehmern wird im Nachgang ein Kostenbeitrag i. H. v. 15,- € erhoben, der innerhalb von zwei Werktagen zu entrichten ist!

**Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## STRONG NATION

Was ist STRONG Nation? STRONG ist grundsätzlich ein hochintensives Intervallprogramm. Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Musik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert, so dass man es immer und immer wieder bis zur letzten Wiederholung durchhält. Hierbei gibt es drei verschiedene Intensitätsstufen von „Low“ über „Base“ zu „Max“, welche entsprechend der Teilnehmenden angepasst werden kann.

Eine 10-Minuten-Demo findet sich auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=r7Z5VlnaFpo>.

Eine STRONG Nation Einheit dauert ca. 55 Minuten und baut sich wie folgt auf:

- Warm Up (ca. 6 Minuten),
- Quadrant 1 – „Ignite“ (ca. 10 Minuten): Grundübungen,
- Quadrant 2 – „Fire Up“ (ca. 10 Minuten): Steigerung der Intensität,
- Quadrant 3 – „Push your Limits“ (ca. 10 Minuten): Höchste Intensität,
- Quadrant 4 – „Floor Play“ (ca. 10 Minuten): Fokus auf Bauch- und Rumpfmuskelübungen,
- Cool Down (ca. 4 Minuten)

Die Quadranten trennt ein „Recharge“ zur kurzen Erholung. Wir freuen uns auf Euch!!

**Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## TAEKWONDO

Selbstverteidigung, Wettkampftraining, traditionelle Formen und jede Menge Spaß. Das bietet dir Taekwondo. Die koreanische Variante der asiatischen Kampfsportarten besticht durch schnelle Beintechniken. Neben traditionellen Formen, üben wir auch vielseitige Selbstverteidigungstechniken ein. Hier kommen vor allem Hebel, Würfe und Befreiungstechniken zum Einsatz. Bei den koreanischen Zweikampftechniken kannst du an deiner Technik feilen, deine Koordination verbessern und deinen Kampfpartner kennen lernen. Im Wettkampftraining lernst du, schnell auf Angriffe zu reagieren und sie geschickt zu kontern. Das Training ist so angelegt das Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam trainieren können. Schau doch einfach mal vorbei.

**Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## TAI CHI

Tai Ji Quan ist eine chinesische (Kampf-) Kunst, die von Chen Wangting (17. Jhd.) aus der traditionellen chinesischen Lehre vom dynamischen Gleichgewicht der polaren Kräfte Yin und Yang entwickelt wurde. Aus diesem ursprünglichen Chen-Stil sind nach den Namen der Begründer die anderen Stile (Yang, Wu, Sun-Stil, usw.) abgeleitet. Da die Prinzipien des Tai Ji Quan gesundheitsfördernden Charakter haben, wird diese Bewegungskunst gern in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt, und ihre langsamen meditativen Formenübungen haben sich auch in Europa verbreitet. Das Training gliedert sich in grundle-



# BLO CKW ERK

JETZT MIT  
BOULDERN, YOGA  
UND FITNESS

Alles zum Klettern und Bouldern!



Eine große Auswahl an Kletterschuhen, Gurten, Chalkbags und Zubehör  
gibt es mitten in der **Mainzer Altstadt!**

SINE-MAINZ GmbH  
Johann-Klein-Platz 2, 55118 Mainz  
www.sine-mainz.de

Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag 10 bis 18 Uhr  
Samstag 10 bis 17 Uhr

Telefon: 06131 – 32 68 31  
Fax: 06131 – 32 04 65  
info@sine-mainz.de

gende Qi Gong- und Wahrnehmungsübungen, die Formenlehre sowie Partnerformen und Anwendungen.

**Veranstaltungstermine:** siehe [Programmausweisung auf der AHS-Homepage](#).

TANZ (Teilnahme nur für Studierende und Auszubildende möglich)



## GESELLSCHAFTSTANZ

Die Gesellschaftstanzkurse gibt es für jedes Leistungsniveau. Der A-Kurs ist für Interessierte, die noch nie getanzt haben, und für die, die ihre Grundlagenkenntnisse auffrischen möchten. Er bildet die Basis für den F-Kurs, wo die Kenntnisse des Figurenkataloges und der rhythmischen Bewegung erweitert werden. Der F-Kurs ist Voraussetzung für die Leistungsgruppe, wo Paare und Einzelne gefördert werden, die sich für die ein- bis dreimal jährlich stattfindenden Hochschul-Breitensportturniere interessieren; Bestandteil der Teilnahme am Leistungsgruppentraining ist auch die Teilnahme an unserem Heimturnier! Alle Kurse sind teilnehmerbegrenzt, ggf. wird die Teilnahme ausgelost. Die Anmeldung für alle Kurse erfolgt in der 1. Veranstaltungsstunde der Vorlesungszeit. Zum A-Kurs kann man natürlich in der ersten Stunde auch ohne Partner/in erscheinen, die Paare finden sich dann dort zusammen.

**Veranstaltungstermine:** siehe [Programmausweisung auf der AHS-Homepage](#).



## IRISH DANCE

Wer kennt sie nicht, die inzwischen weltberühmten Tanzshows „Riverdance“, „Lord Of The Dance“ und ihre zahlreichen Nachfolger? Wer in die Geheimnisse dieser Tanzkunst aus schwerelosen Softshoe- und donnernden Hardshoeschritten eingeweiht werden möchte, ist in diesem Kurs richtig. Es kostet viel Schweiß und bringt noch mehr Spaß! Mitzubringen sind bequeme (Tanz-)Kleidung, weiche Schuhe oder dicke (möglichst rutschfeste) Socken und evtl. saubere Hallenschuhe, die ein wenig Lärm machen. Regelmäßige Teilnahme ist wünschenswert.

**Veranstaltungstermine:** siehe [Programmausweisung auf der AHS-Homepage](#).



## JAZZTANZ / MODERN JAZZ

Jazztanz ist für alle geeignet, die Lust am Tanzen haben und gleichzeitig ihren Körper trainieren möchten. Für den F-Kurs sind gute Grundkenntnisse im Jazztanz oder Showtanz erforderlich

**Veranstaltungstermine:** siehe [Programmausweisung auf der AHS-Homepage](#).



## CONTEMPORARY / MODERN DANCE

In diesem Kurs arbeiten wir mit den Prinzipien von innerem Fluss, Schwerkraft und Dynamik. Wir öffnen die Sinne für den uns umgebenden Raum. Über Vorstellungsbilder und Improvisation kommen wir mit unserem Körper näher in Kontakt und lernen seine verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten kennen. Mit der Vermittlung von modernen Tanztechniken werden wir verschiedene Sequenzen am Boden, im Stehen und durch den Raum tanzen.

**Veranstaltungstermine:** siehe [Programmausweisung auf der AHS-Homepage](#).



## DANSGROEP – TANZTHEATER / PERFORMANCE ENSEMBLE

Die Dansgroep kreiert und realisiert vielfältige Bühnenprojekte. Das Training umfasst die Bereiche Physical Theater, Zeitgenössischer Tanz, Improvisation, Stimmarbeit und vieles mehr. Voraussetzungen: Regelmäßige Teilnahme, Spaß an kreativen Prozessen sowie viel Engagement!

**Veranstaltungstermine:** siehe [Programmausweisung auf der AHS-Homepage](#).

WILLIUS  SENZER  
CLUBTANZSCHULE

**STUDENTEN  
RABATT**  
10,- € PRO PERSON  
UND MONAT  
AUF DEN  
GEWÜNSCHTEN  
KURS.

HALLO  
*Studis*

# TANZEN FÜR STUDIS

– OB ALLEIN ODER ZU ZWEIT!

Wähle aus über 150 Kursen in Mainz & Nieder-Olm  
Vom Jazztanz bis zu Orientalischem Tanz  
Von Walzer bis zu Lindy Hop  
Von Line Dance bis zu Burlesque

Komm vorbei und schnuppere gratis in unser Programm!

55116 MAINZ . Karmeliterplatz 6 . Telefon 06131 . 22 06 66  
55268 NIEDER-OLM . Pariser Str. 123 . Telefon 06136 . 25 03

[www.willius-senzer.de](http://www.willius-senzer.de)









## TANGO ARGENTINO

Was ist Tango Argentino? Die Antwort ist nicht einfach: Sei es gekonnte Improvisation, vertrauter Umgang mit dem Tanzpartner oder auch Spaß an Musik und Bewegung. Geboren in Buenos Aires, hat er bereits viele Gesichter erhalten: Zunächst Tanz in argentinischen Bordellen, entwickelte er sich zum Tanz der bürgerlichen Oberschicht, um dann seinen Zug um die Welt anzutreten.

Seine Bandbreite reicht vom melancholischen Ausdruck der Einsamen bis zu dem erotischen Ausdruck der Verliebten. Manchmal nur ein Spiel, manchmal auch mehr...! Unser Kurs führt Euch systematisch in den Tanz ein, d. h. vom klassischen, originalen Tango über den Tango Nuevo bis zum Non Tango. Im Mittelpunkt stehen die Entwicklung eines eigenen Stils und der Spaß an Improvisationen.

**Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**



## TAUCHEN (keine Teilnahme für Fördervereinsmitglieder)

In unserem Kurs könnt Ihr das Gerätetauchen in Theorie und Praxis erlernen. Ziel der Ausbildung ist der Erhalt eines international anerkannten Tauchscheins. Hierfür sind fünf Tauchgänge erforderlich, die wir im Sommer an einem See durchführen werden; dazu fallen zusätzliche Gebühren an.

### Voraussetzungen:

- gute Schwimmkenntnisse
- ärztliches Attest (Vordrucke erhaltet Ihr in der ersten Stunde)
- regelmäßige Teilnahme am theoretischen und praktischen Unterricht
- eigene Grundausrüstung (Flossen, Maske und Schnorchel - Infos hierzu bei Anmeldung)
- Selbstkostenbeitrag von 70,- € für Tauchgerätenutzung und Lehrmaterial

### Anmeldetermin:

Vorbesprechung: Interessierte wenden sich bitte umgehend per E-Mail an die o. g. Kontaktadresse. Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## TENNIS

Auch in Zeiten der Corona-Pandemie erweist sich Tennis als hervorragende Sportart, die Spaß macht und nebenbei den gesamten Körper trainiert. Das Training der Tennisschule Christoph Ohanka wird durch qualifizierte Tennistrainer geleitet und richtet sich an Teilnehmer jeder Spielstärke, vom kompletten Anfänger bis zum Turnierspieler. Es kann zwischen 2er- und 4er-Gruppentraining, sowie Einzeltraining gewählt werden. Das Training wird nach Deinen Wünschen individuell an Dich angepasst, um optimale Trainingseffekte zu erzielen. Die Trainingszeit kann innerhalb der Rahmenzeiten selbst gewählt werden. Weitere Infos findest du im Online-Anmeldeformular (siehe unten).

**Wichtig:** Der Erwerb einer Saison-Spielberechtigung, die auch das freie Spiel ermöglicht, ist obligatorisch und muss zum Kursbeginn vorliegen. Der Erwerb der Saison-Spielberechtigung ist für Kursteilnehmende auch trotz des Verkaufsstops weiterhin möglich.

Das Trainerteam der Tennisschule Christoph Ohanka freut sich auf Dich!

**Veranstaltungstermine und Gebühren siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.**

www.tennis-.com

Telefon 0 62 05 / 1 50 30, Telefax 0 62 05 / 1 30 15

**Bauen und Sanieren  
Vollmaschinelle Frühjahrsüberholung  
Zaun- und Beregnungsanlagen  
Herstellung und Vertrieb von Tennis-  
platzzubehör und Ziegelmehl (nach DIN 18035)**



## TISCHTENNIS

Ob Anfänger, Hobby- oder Wettkampfspieler: Bei uns sind alle Spielstärken willkommen! Wir trainieren – z. T. auch unter lizenzierten Trainern – in zwei nach Spielstärke getrennten Gruppen. Dabei darf natürlich der Spaß nicht zu kurz kommen! Für alle, die die schnellste Ballsportart der Welt einfach ausprobieren wollen, stehen übergangsweise Schläger zur Verfügung. Kommt vorbei und testet Euer Ballgefühl, Eure Reaktionsfähigkeit und vor allem Euren Spaß beim Tischtennis!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## TRAMPOLINTURNEN

Träumst du auch vom Fliegen? Dann schau doch mal bei uns vorbei, denn wir l(i)eben diesen Traum! Das Springen auf unseren sechs Riesentrampolinen kommt dem Fliegen am nächsten. Was wir aber auch gut können, ist gemeinsam feiern! Denn nach dem Training unternehmen wir oft noch einiges zusammen. Für den Auf-/Abbau der Trampoline und beim Aufwärmen benötigst Du saubere Hallen-Sportschuhe mit abriebfester Sohle. Springen kannst Du anfangs noch mit Socken, später aber in Turnschlappchen mit Gummisohlen. Na, Lust auf Schwerelosigkeit? THEN LET'S JUMP

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## ULTIMATE FRISBEE

Bei diesem anspruchsvollen Spiel sieben gegen sieben geht es darum, eine Scheibe an einen Spieler zu bringen, der sich in einer Endzone an den schmalen Seiten des Feldes befindet. Dabei darf mit der Scheibe in der Hand nicht gelaufen werden, und alles geht möglichst ohne Körperkontakt ab. Es gibt weder Fouls noch Schiedsrichter und fast nur gemischt geschlechtliche Teams. Regelrecht legendär sind natürlich die alljährlichen Turniere, zu denen man fährt. Alle, die das anzweifeln, sollten einfach mal mitfahren!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## UNTERWASSER-RUGBY

**Achtung. Die Veranstaltung entfällt für die Dauer der Schwimmbadsanierung!**



## VOLLEYBALL

Volleyball zählt auch bei uns zu den beliebtesten Sportarten. Das große Interesse zeigt sich in vielen, teilnehmerstarken Gruppen und auch der hohen Teilnehmerzahl bei unseren Breitensportturnieren. Wichtig: Die Gruppeneinteilung nach Spielstärke - insbesondere die A/G-Kurse sind nicht für Fortgeschrittene. Dort gibt es gezieltes Training der Grundtechniken und zur Sicherstellung des Trainingserfolges ggf. auch Teilnehmerbegrenzungen!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



## WANDERN

Herrliche Wiesen, weite Felder, grüne Wälder und hohe Berge gibt es in Hessen und Rheinland-Pfalz genügend und sind mit dem Studiticket kostenfrei zu erreichen. Ziele sind beispielsweise Bad Münster am Stein mit Ausblick auf Deutschlands höchste Steilwand außerhalb der Alpen, der Rheinsteig, die Wasserkuppe (950 m) im Biosphärenreservat Rhön oder das felsig-zerklüftete Morgenbachtal bei Bingen. Die Länge der Touren variiert zwischen 15 km (3-4 h Gehzeit) und 25km (6-7 h Gehzeit) zuzüglich Pausen. Festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung ist für alle Touren und besonders bei Regen und Schnee zu empfehlen. Das Gehtempo wird der Gruppe angepasst. Tourenvorschläge sind immer willkommen.

D,H      A-LG      Termine: Bitte bei der Übungsleiterin erfragen Renate Kochenrath



## WASSERSPRINGEN

### **Achtung. Die Veranstaltung entfällt für die Dauer der Schwimmbadsanierung!**

Wer sich für diesen interessanten und anspruchsvollen Sport interessiert, kann außerhalb des AHS beim hiesigen Verein, Scuba Budenheim, am Training teilnehmen. Aktuell mittwochs um 19:50 Uhr Treffen von dem Taubertsberg-Bad Mainz.



### **YOGA (anmeldepflichtig über die AHS-Homepage; keine Teilnahme für Fördervereinsmitglieder)**

Das Yoga-Angebot des AHS umfasst derzeit drei Stile: Hatha, Vinyasa und Kundalini. Durch Körper-, Entspannungs- und Atemübungen sollen muskuläre und energetische Blockaden gelöst werden, so dass das Bewusstsein für den Körper und die ganzheitliche Gesundheit wächst. Regelmäßige Praxis fördert sowohl körperliche Stärke und Flexibilität als auch mentale Fähigkeiten, wie z. B. Achtsamkeit und die Konzentrationsfähigkeit.

**Hatha-Yoga** ist geprägt von einer eher langsamen und entspannten Ausführung der Übungen, die statisch gehalten werden. Die Stunde wird eingerahmt von einer Anfangs- und Endentspannung. Auch Atem- und Meditationsübungen können Teil der Stunde sein (jedoch keine Atem-Bewegungs-Koordination wie im Vinyasa). Für Anfänger ist Hatha-Yoga eine gute Möglichkeit, sich mit den Asanas (Haltungen) vertraut zu machen. Fortgeschrittene erlernen fortgeschrittene Haltungen und Atemübungen, auf die der Körper durch kontinuierliche Yogapraxis vorbereitet werden sollte; Zwischenentspannungen entfallen, die Ausführungen bleiben jedoch ruhig und meditativ. Das hier unterrichtete Hatha-Yoga fußt zumeist auf der Tradition des indischen Yogameisters Swami Sivananda.



LEX LAUFEXPERTEN

MAINZ



## LAUFEN... IST UNSERE WELT!

**Wir sind dein kompetenter Laufladen in Mainz** und stehen für ein umfassendes Produktsortiment, kompetente und individuelle Beratung, Tipps von Läufern für Läufer, Lauf und Kundenevents, authentisches und

geschultes Personal, regelmäßige Lauftreffs und viel mehr. Wir freuen uns auf dich!

Göttelmannstr. 13, 55130 Mainz, Tel: 06131-8905367  
Mo-Fr: 10:00-18:30 Uhr und Sa: 10:00-16:00 Uhr

[www.laufexperten-mainz.de](http://www.laufexperten-mainz.de)

**Vinyasa-Yoga:** Hier steht der Atem im Einklang mit den Bewegungen, die dynamisch ausgeführt werden. Dieser Yogastil ist körperlich anspruchsvoller als Hatha-Yoga. Durch die fließenden Übergänge von einer Übung in die Andere wird die Praxis deutlich intensiver. Atem- und Meditationsübungen können Teil der Stunde sein. Eine Teilnahme am F-Kurs ist nur bei ausreichender Vinyasa-Vorerfahrung zulässig, für die Leistungsgruppe ist umfangreiche Vinyasa-Erfahrung und Leistungsbereitschaft(!) Voraussetzung! Teilnehmer, die gegen diese Vorgaben verstoßen, können auch noch im Kursverlauf ausgeschlossen werden, eine Erstattung der Teilnahmegebühr erfolgt nicht! Das hier unterrichtete Vinyasa-Yoga fußt auf der Tradition des indischen Yogameisters T. Krishnamacharya.

**Kundalini Yoga:** Hier liegt der Schwerpunkt auf der Entwicklung, Lenkung und bewussten Wahrnehmung der Lebensenergie. Dynamische, fordernde Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechnik), Tiefenentspannung und Meditation stehen im Vordergrund und dienen der Vertiefung der Körpererfahrung und des Bewusstseins. Eine Teilnahme am Kundalini Yoga ist nur bei ausreichender Yoga-Vorerfahrung und der Bereitschaft zur Meditation möglich. Das hier unterrichtete Kundalini Yoga fußt auf der Tradition des indischen Yogameisters Yogi Bhajan.

Damit ein hohes Maß an individueller Betreuung sichergestellt ist, sind alle Kurse teilnehmerbegrenzt.

Aufgrund der sehr großen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung! Der Kostenbeitrag pro Kurs beträgt für Studierende: 45,-€; Bedienstete/Gleichgestellte/Fördervereinsmitglieder: 60,-€. Andere können leider nicht teilnehmen. Rückerstattungen sind nicht möglich! Umfang: 10 Doppelstunden.

Alle Kurse beginnen in der zweiten Vorlesungswoche!

Bitte immer Decke o. Isomatte mitbringen!

**Veranstaltungstermine:** siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

# yogaplus

## DEIN YOGASTUDIO IN MAINZ.

- › TÄGLICH YOGAKURSE IM STUDIO UND LIVESTREAMS FÜR ALLE LEVEL
- › WORKSHOPS
- › AUS- UND FORTBILDUNGEN

**Yogaplust Studio Mainz**

Breite Straße 28

55124 Mainz-Gonsenheim

+49 6131 540 29 39

info (at) yogaplust.de

www.yogaplust.de

**10% RABATT**

für Studierende auf Blockkarten und Mitgliedschaften



# Studium generale der Universität Mainz

## Interdisziplinäres Veranstaltungsangebot



Das Studium generale ist eine zentrale wissenschaftliche Einrichtung der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Es erweitert das Fachstudium interdisziplinär und fördert fächerübergreifende Ansätze in Forschung und Lehre. Der Forschungs- und Lehrschwerpunkt des Studium generale liegt im Feld der interdisziplinären Wissenschaftsreflexion und in der Philosophie und Geschichte der Wissenschaften.

Das Studium generale bietet ein semesterweise wechselndes fächerübergreifendes Veranstaltungsangebot. Beim Studium generale ist zudem die Stiftung »Johannes Gutenberg-Stiftungsprofessur« angesiedelt.

Das Programm des Studium generale beinhaltet u. a. folgende Veranstaltungssegmente:

- Die interdisziplinäre Kolloquienreihe »Mainzer Universitätsgespräche«, Vorlesungsreihen und weitere Veranstaltungen zu semesterweise wechselnden Themenschwerpunkten.
- Veranstaltungen zur »Johannes Gutenberg-Stiftungsprofessur« (nur im Sommersemester).
- Vortragsreihen, Einzelvorträge, Kolloquien, Lesungen, Tagungen, Symposien, Ausstellungen etc. in Kooperation mit universitären und außeruniversitären Einrichtungen.

Diese Veranstaltungen richten sich an Studierende aller Fachbereiche und alle Angehörigen der Universität ebenso wie an die außeruniversitäre Öffentlichkeit.

Das Studium generale betreut auch die fächerübergreifende internationale Studierendenkonferenz »ICON Mainz« und weitere außercurriculare Lernangebote aus dem Bereich Data Literacy (z.B. Creative Coding). Neben dem (universitäts-)öffentlichen Programm führt das Studium generale integrierte Module in mehreren Bachelor- und Masterstudiengängen durch, in denen die Fachperspektiven überschritten und die Wissens- und Horizontenerweiterung in interdisziplinärer Diskussion und Kooperation erfahren werden können. Diese Lehrveranstaltungen richten sich nur an Studierende der betreffenden Studiengänge.

Ausführliche Informationen zum Veranstaltungsangebot finden Sie ab April auf der Internetseite des Studium generale: [www.studgen.uni-mainz.de](http://www.studgen.uni-mainz.de)

Das Veranstaltungsprogramm wird während des Semesters laufend ergänzt. Aktuelle Ankündigungen finden Sie auch in den Schaukästen des Studium generale auf dem Campus.

### **Kontakt:**

Studium generale der Johannes Gutenberg-Universität Mainz Telefon + 49 6131 39-22660

E-Mail: [studgen@uni-mainz.de](mailto:studgen@uni-mainz.de)

Internet: [www.studgen.uni-mainz.de](http://www.studgen.uni-mainz.de)

Im Sommersemester 2022 bieten wir Ihnen u.a. Veranstaltungen zu folgenden Themenschwerpunkten:

### **Themenschwerpunkt**

#### **»Heureka! Kreativität – oder wie das Neue entsteht«**

#### **Interdisziplinäre Vorlesungsreihe »Mainzer Universitätsgespräche«**

Kreativität wird landläufig mit großen kulturhistorischen künstlerischen und technischen Leistungen assoziiert. Dabei haben Forschungen gezeigt, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, kreativ zu sein. Es verdichten sich die Hinweise, dass die individuelle Kreativität von Menschen in einem engen Zusammenhang mit folgenden Faktoren steht: Wissen, kognitiven Fähigkeiten, bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen (wie Motivation und Ausdauer), dem sozialen Kontext und Phasen der Entspannung (»sleeping, showering,

sports«). In diesem Verständnis lässt sich die Kreativität von Menschen nur steigern, wenn günstige kognitive Anlagen im Individuum auf ein unterstützendes soziales und gesellschaftliches Umfeld treffen.

Für den Menschen als Spezies bringt die Kreativität neben erheblichen evolutionären Vorteilen auch Entwicklungspotentiale. In postindustriellen Gesellschaften ist Kreativität zu einer zentralen Ressource geworden. – Auch vor dem Hintergrund der Evolutionstheorie zunächst »sinnlos« erscheinende kulturelle Errungenschaften wie Architektur, Bildende Kunst, Kulinarik, Literatur, Musik, Sport oder Theater haben eine integrierende Wirkung auf Gesellschaften und eröffnen Felder, um die eigenen kreativen Fähigkeiten zu trainieren. Kreativität und durch sie ermöglichte technische Erfindungen haben jedoch auch Schattenseiten: es ergeben sich immense Vernichtungspotenziale (z.B. durch Atomwaffen). Denn der Mensch ist die einzige Spezies, die ihre eigene Zerstörung und damit die vieler anderer Lebewesen in kürzester Zeit vollziehen könnte.

Heute wird die menschliche Kreativität von Systemen der Künstlichen Intelligenz herausgefordert, die wie Bach oder Beethoven komponieren und im Stile Rembrandts malen. Aber ist das echte Kreativität? – Das komplexe Forschungsfeld der Kreativität erkunden wir in der Reihe zusammen mit Wissenschaftler\*innen unter anderem aus der Psychologie, den Kognitionswissenschaften, der Soziologie, der Biologie, der Informatik und den Wirtschaftswissenschaften.

**Montags, 18:15 Uhr**

**Programm der Vorlesungsreihe und Infos zur Veranstaltungsform ab April auf der Internetseite [www.studgen@uni-mainz.de](http://www.studgen@uni-mainz.de)**

## **Themenschwerpunkt**

### **»Mündigkeit 4.0 – Ethik in der datafizierten Welt«**

#### **Interdisziplinäre Vorlesungsreihe**

Die fortschreitende Digitalisierung aller Lebensbereiche führt nicht nur zu technischen, sondern auch zu weit reichenden gesellschaftlichen und kulturellen Veränderungen. In der Wissenschaft erschließen computerisierte Verfahren neue Bereiche des Wissens und ermöglichen die Auswertung großer Datenmengen. Künstliche Intelligenz und Maschinelles Lernen kommen vielerorts zum Einsatz, mit zum Teil undurchschauten Ergebnissen und Auswirkungen. In einer lebensweltlichen Perspektive kommt hinzu, dass nicht nur immer mehr Bereiche des sozialen Lebens in computerisierten Daten repräsentiert werden, sondern dass daraus permanent Strukturen und Grundlagen eben dieses Lebens neu berechnet werden: Wir akzeptieren es, dass Kaufempfehlungen aus unseren bisherigen Präferenzen und aus denen anderer Menschen berechnet werden und dass sie uns etwas zu sagen haben; wir lassen unsere Gesundheitsdaten sammeln und richten unser Verhalten danach aus; Plattformen und Apps erinnern uns an Geburtstage unserer Freunde und erzeugen dabei das Gefühl, dass wir auf diesem Wege mit ihnen in Kontakt bleiben.

Die neue, datenorientierte und -verarbeitende Weise des Erfassens menschlicher Eigenschaften und sozialen Verhaltens beeinflusst unsere Kommunikation, menschliche Selbstverständnisse und die öffentliche Meinungsbildung und schafft Realitäten eigener Art. Technologie ist als solche aber weder gut noch böse, sie ist allerdings auch nicht neutral. Dies gilt es, in ethischer, rechtlicher, pädagogischer und politisch-gesellschaftlicher Hinsicht zu reflektieren.

Wie lässt sich in einer Welt, die von digitalen Technologien geprägt ist, ein selbstbestimmtes Leben führen und ein gelingendes Zusammenleben organisieren? Mündigkeit ist spätestens seit der Aufklärung das – schwierig zu erreichende – Ideal einer verantwortlichen Selbstbestimmung. Die Reihe untersucht diese und weitere Fragen mit Vorträgen aus Philosophie und Pädagogik, Soziologie und Medienwissenschaft sowie Informatik und Rechtswissenschaft.

**Donnerstags, 18:15 Uhr**

**Programm der Vorlesungsreihe und Infos zur Veranstaltungsform ab April auf der Internetseite [www.studgen@uni-mainz.de](http://www.studgen@uni-mainz.de)**

## UNSERE PARTNER



## AKTUELLES, ZEITEN & BUCHUNG

Aktuelle Informationen zu Ort, Zeit und Buchung auf:

[www.hochschulsport.uni-mainz.de](http://www.hochschulsport.uni-mainz.de)





# Bonus? Punkte!

## Das Bonusprogramm der Techniker

Ganz gleich, wie Sie ins Schwitzen kommen: Wer sich für seine Gesundheit einsetzt, wird belohnt. Dabei motiviert das **TK-Bonusprogramm** nicht nur mit Geld, sondern auch mit gesunden Extras.

Ich berate Sie gern:  
**Annelie de Marées**  
Hochschulberaterin  
Tel. 040 - 46 06 51 07-312  
[annelie.de.marees@tk.de](mailto:annelie.de.marees@tk.de)