

SPORTPROGRAMM

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Wintersemester 2022/23 · 24.10.2022 - 16.04.2023



NEU INDOOR PADEL

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



PADEL
WALLAU

Nassaustraße 32
65719 Hofheim am Taunus
Tel.: 01742640044
info@padel-wallau.de
WWW.PADEL-WALLAU.DE

WILLKOMMEN IM HOCHSCHULSPORT

Der Allgemeine Hochschulsport (AHS) bietet allen Angehörigen der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot. Das Programm bildet verschiedene Motive des Sporttreibens ab und ermöglicht sowohl einen niederschweligen Einstieg als auch Sport auf Wettkampf- und Leistungsniveau. Das breite Spektrum beinhaltet verschiedene Ballsportarten, Kampfsport, Tanzkurse sowie fitness- und gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote. Neben traditionellen Sportarten (wie Fußball, Gerätturnen und Volleyball) sind Trendsportarten (wie Parkour und Headis) ebenso im Angebot wie weniger bekannte Sportarten.

Der AHS arbeitet eng mit dem Studentischen Sportausschuss (SSA) zusammen, der den Bereich Freizeiten und Events sowie den Wettkampfsport organisiert.

Neues aus dem Hochschulsport

Calisthenics, das populäre Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, wird in diesem Wintersemester erstmals das Angebot des Hochschulsports ergänzen. Das Training zeichnet sich durch facettenreiche Übungen und Variationen aus, die es allen ermöglicht, eine individuelle Belastungsstufe zu erreichen. Anfänger bekommen eine Einführung in die Sportart, Fortgeschrittene können ihre Skills in Dynamics oder Statics erproben.



Nachdem das **BASEMENT Gym** zum Sommersemester wiedereröffnet wurde, sind nun noch weitere Trainingsgeräte dazu gekommen. Ab sofort sorgen Kettlebells, Fitnessbags und Co für ein noch intensiveres und abwechslungsreicheres Training.

Weitere Informationen und Anmeldung

Alle aktuellen Informationen zum Sportprogramm und den Abläufen sind auf unserer Internetseite sowie den Social-Media-Kanälen zu finden.

Website www.hochschulsport.uni-mainz.de



@hochschulsport_mainz



@hochschulsport.mainz

Wir wünschen Euch ein schönes Wintersemester!

Euer Hochschulsport-Team



Dein Partner fürs Studium in Mainz



Essen & Trinken



Wohnen



Studieren mit Kind



Soziales & Beratung



Studierenden
Werk Mainz

INHALTSVERZEICHNIS

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

VORWORT	3	DER ALLGEMEINE HOCHSCHULSPORT	10
INHALTSVERZEICHNIS	5	DER STUDENTISCHE SPORTAUSSCHUSS	13
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	6	VON A BIS Z	15
LAGEPLAN UND SPORTSTÄTTENVERZEICHNIS	8	STUDIUM GENERALE: VERANSTALTUNGEN WS 2022/23	51
VERANSTALTUNGSTERMINE & BUCHUNG	9	ADH BILDUNGSPROGRAMM	53

UNIVERSITÄRE SPORTANGEBOTE FÜR SPEZIELLE BEREICHE

FITNESSTRAINING AN GERÄTEN	22	RÜCKEN-FIT	22
FITNESSSPORT, GYMNASTIK UND SPIELE	22	WANDERN	22
QI GONG - AKTIVE MITTAGSPAUSE	22	PAUSENEXPRESS FÜR BESCHÄFTIGTE	23

DIE ONLINE-ANGEBOTE DES ALLG. HOCHSCHULSPORTS AHS

RÜCKEN-FIT	25
MENTALSTRATEGIEN FÜR STUDIERENDE	25

DIE PRÄSENZANGEBOTE DES ALLG. HOCHSCHULSPORTS AHS

AEROBIC/STEP-AEROBIC	26	KARATE	37
AEROBIC: BODYSTYLING	26	KENDO	37
AIKIDO	26	KRAFTTRAINING AN GERÄTEN (unter Aufsicht)	38
AIKI-KEN/AIKI-JO	26	LACROSSE (Damen und Herren)	38
AMERICAN FOOTBALL: FLAG-FOOTBALL	26	LEICHTATHLETIK	38
AQUAFITNESS (nur für Schwimmer)	27	LUFTARTISTIK (VERTIKALTUCH)	38
AKROBATIK	27	NAGINATA	39
BADMINTON	27	NINJUTSU	39
BALLETT	28	PAINTBALL	40
BASEBALL/SOFTBALL	28	PARKOUR	40
BASKETBALL	28	QI GONG	40
BEACHVOLLEYBALL	28	ROCK 'N' ROLL	41
BODY-FIT	30	ROLLSTUHLSPORT/ROLLSTUHLRUGBY	41
BOGENSCHIESSEN	30	ROUNDNET/SPIKEBALL	42
BOULDERN	31	RÜCKEN-FIT	42
CALISTHENICS	31	RUGBY	42
CAPOEIRA: CAPOEIRA ANGOLA	31	SCHWIMMBAD & SAUNA: ÖFFENTLICHE ZEITEN	42
CIRCUITTRAINING	32	SCHWIMMEN	42
FECHTEN	32	SEGELN	42
FITNESSSPORT, GYMNASTIK UND SPIELE	32	SELBSTVERTEIDIGUNG	44
FITNESSTRAINING AN GERÄTEN	32	SPORTKLETTERN / BOULDERN	44
FLOORBALL (nur für Studierende)	33	STRONG NATION	44
FOOTMESA & FOOTVOLLEY – KOMBIKURS	33	TAEKWONDO	46
FUNCTIONAL WORKOUT MIX	34	TAI CHI	46
FUN GAMES – KLEINE SPIELE	34	TANZ	46
FUSSBALL	34	TAUCHEN	48
FUTSAL	35	TENNIS	48
GERÄTTURNEN	35	TISCHTENNIS	48
HANDBALL	35	TRAMPOLINTURNEN	48
HEADIS (KOPFBALL-TISCHTENNIS)	35	ULTIMATE FRISBEE	49
HOCKEY	35	UNTERWASSER-RUGBY	49
JIU-JITSU / SELBSTVERTEIDIGUNG	36	VOLLEYBALL	49
JONGLIEREN	36	WANDERN	49
JUDO	36	WASSERSPRINGEN	49
JU-JUTSU	36	YOGA	49

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

Allgemeines:	adh	Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband
	AHS	Allgemeiner Hochschulsport
	ASTA	Allgemeiner Studierendenausschuss
	DHM	Deutsche Hochschulmeisterschaft
	SSA	Studentischer Sportausschuss
Adressatenkreis:	D;H	Damen, Herren
	A;F;LG	Anfänger; Fortgeschrittene; Leistungsgruppe
Zeiten und Orte:	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/BASEMENT Gym (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)
Besonderheiten:	*k	Anmeldepflichtig in der 1. Veranstaltungsstunde der Vorlesungszeit
	w1 w2	Kostenpflichtig
	L	Mentorenweiterbildung, erfolgt in den regulären AHS-Kursen Spezieller Weiterbildungskurs 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



VERANSTALTUNGSTERMINE & BUCHUNG

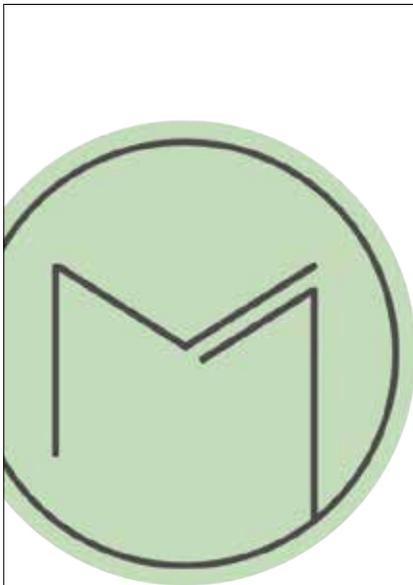
Aktuelle Informationen zu Ort, Zeit und Buchung auf:



www.hochschulsport.uni-mainz.de



Einen Einblick in den Hochschulsport bekommt ihr auf
[@hochschulsport_mainz](https://www.instagram.com/hochschulsport_mainz)



OsteoMotion

Privatpraxis ganzheitliche Physiotherapie

Therapie & Training

Drechslerweg 18
55128 Mainz
Tel.: 06131 249 08 02
praxis@osteomotion-mainz.de

[f](https://www.facebook.com/osteomotion.mainz) [i](https://www.instagram.com/osteomotion.mainz) [osteomotion.mainz](https://www.instagram.com/osteomotion.mainz)
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
AHS-Sprechzeiten: Di & Do 9.00 - 12.00 Uhr

Förderverein: Tel.: 06131/39-2 68 85
 (nur während der Fördervereins-
 Geschäftszeiten)
**Fördervereins-
 Geschäftszeiten:** Aufgrund der Covid-19-Pandemie
 Mo 15.00 - 18.00 Uhr



VERBUM NOVUM
GERMAN LANGUAGE SCHOOLS
MAINZ – BERLIN – MUNICH – NUREMBERG

DEUTSCHKURSE IN MAINZ FÜR STUDIUM UND BERUF!

Deutschkurse Intensiv & Abendkurse für A1, A2, B1, B2 und C1.
Deutsch für Studienvorbereitung
Vorbereitungskurse auf Prüfungen: telc, DSH & Studienkolleg
telc-Zertifikate
Online- und Präsenzkurse, in der Gruppe oder Privat

Telefon: 06131 . 570 23 31
whatsapp: 0151 . 10 31 19 22
E-Mail: mainz@verbumnovum.de
www.verbumnovum.de

THEORIE OVERLOAD? AUSBILDUNG BEI DORNHÖFER!

Wir bieten Studierenden,
die mehr Bock auf Praxis haben,
Zukunftschancen in acht Berufszweigen –
von **technisch** bis **kaufmännisch**.

Direkt informieren und bewerben:
www.dornhoefer.de



DORNHÖFER
AUTOMATION & HAUSTECHNIK





BIS ZU 4 RÄDER
GLEICHZEITIG
MIETEN

UNTERWEGS MIT MEINRAD

Unsere neuen Flexpreise:

Für nur **9 € pro 30 Tage** ist die erste halbe Stunde immer umsonst – für Mainzer Studis und alle mit Abo wird's sogar noch günstiger.

Entdecken Sie die kürzesten und schönsten Wege durch Mainz mit meinRad.



WEITERE INFOS:
www.mietradeln.de



MAINZER
MOBILITÄT

DER STUDENTISCHE SPORTAUSSCHUSS

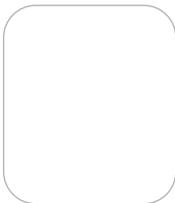
Der Studentische Sportausschuss (SSA) ist ein Organ der verfassten Studierendenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, analog dem Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA). Er setzt sich wie folgt zusammen:

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 Studierenden sport - 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



N. N.



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

Facebook: Studentischer Sportausschuss Universität Mainz

Instagram: [ssa_uni_mainz](https://www.instagram.com/ssa_uni_mainz)

E-Mail: ssa@uni-mainz.de

Sprechstunden: siehe Homepage

WILDWECHSEL

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

shop - online shop - events



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

Bauhofstraße 11, 55116 Mainz
Telefon 06131 - 570 76 62
info@wildwechsel-mainz.de
www.wildwechsel-shop.de

Öffnungszeiten:
Montag: geschlossen
Di - Fr: 10.00 - 18.30 Uhr
Samstag: 10.00 - 16.00 Uhr



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

Es gibt sowohl Kurse, die anmeldepflichtig sind als auch Kurse, die ohne Anmeldung zugänglich sind. Mehr Informationen dazu erhalten Sie unter www.hochschulsport.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. 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



LA OLIVA

— PIZZERIA DAL 2020 —

VORSPEISEN

ORIGINAL NEAPOLITANISCHE

PIZZA

48 STD. TEIGRUHE

SALATE



SCHÜLER UND STUDENTEN ERHALTEN 10% RABATT

 **AM GONSENHEIMER SPIESS 2 | 55122 MAINZ**

TEL.: 0 61 31 38 43 63

 **laoliva.mainz**



Namen und Auftrag des Kooperationsanbieters. Dies gilt auch dann, wenn solche Zahlungen ggf. durch den AHS verinnahmt 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, 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 Sportstudierende, 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.

TEILNAHMEBERECHTIGUNG: ÜBERSICHT

Wer?	Welche Legitimation?	Was ist dazu erforderlich?
Studierende der Universität Mainz Studierende des Uni-Studienkollegs Studierende der Hochschulen Mainz Studierende der Hochschule Bingen Studierende der Hochschule Rhein-Main Studierende der IU Internationale Hochschule	Studierendenausweis (ggf. in Verbindung mit Personalausweis)	• Ein zusätzlicher Sportausweis ist NICHT erforderlich!
Auszubildende Uni- o. der koop. Bildungseinrichtungen Auslandstrainer-Akademie	AHS-Sportausweis (kostenlos)	• Statusnachweis (Studierendenausweis, Ausbildungsvertrag, Kolleg-Bescheinigung etc.) • Passbild
Honorarkräfte des AHS	AHS-Sportausweis (kostenlos)	• AHS-Vertrag (KEINE Vertretungsverträge!) • Passbild
Beschäftigte der Universität Mainz Beschäftigte des Uni-Studienkollegs	AHS-Sportausweis (10,- € je Semester)	• Statusnachweis (aktueller Gehaltsnachweis) • Passbild
Beschäftigte der Universitätsmedizin Beschäftigte der Hochschulen Mainz Beschäftigte der MPI Beschäftigte des Studierendenwerks Beschäftigte des IMB Beschäftigte der Uni-KiTa Beschäftigte sonstiger, kooperierender Bildungseinrichtungen Beschäftigte der IU Internationale Hochschule	AHS-Sportausweis (10,- € je Semester)	• Statusnachweis (aktueller Gehaltsnachweis) • Personalausweis • Passbild
Studierende, Auszubildende und Beschäftigte der CBS Intern. Business School Mainz	AHS-Sportausweis (21,- € je Semester)	• Statusnachweis (Studierendenausweis bzw. akt. Gehaltsnachweis) • Personalausweis • 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 (genauer siehe nächste Seite)	• Mitgliedschaftsantrag / -nachweis • Zahlung / Abbuchung des Jahresbeitrags • 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



100 Euro Extrageld!*

* Nur für Erstverträge in der Tarifvariante ZukunftPlus von Personen von 16-25 Jahren (Aktionszeitraum 01.07.2022 bis 30.11.2022), Mindestbausparsumme 50.000 € Einlösung bis 31.03.2023. Es gelten weitere Voraussetzungen für den Erhalt der Kickstart-Zahlung.



Der Kickstart für Ihren Wohntraum!

Jetzt schneller ins eigene Zuhause mit LBS-Bausparen.



Ihr Baufinanzierer

Lokman Er

Beratungsstelle Mainz

Rheinallee 84

Tel. 06131 55336-12

Lokman.Er@LBS-SW.de



Finanzgruppe - www.LBS-SW.de

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

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 Körperschaft 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. Das Programm wird auf der AHS-Homepage ausgewiesen.

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

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

WETTKAMPFSPORT

Die Betreuung des Wettkampfsports an der Universität Mainz obliegt durch eine einmalige strukturelle Besonderheit dem Studentischen Sportausschuss SSA, einem Teilreferat des ASa, 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 Wettkampferveranstaltungen, 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.

heiss auf Eis ?
Die EISHALLE AM BRUCHWEG !

mo	9:30 - 15:30 Uhr
di	9:30 - 15:30 Uhr
mi	9:30 - 15:45 Uhr
do	9:30 - 15:30 Uhr
fr	9:30 - 18:00 Uhr
sa	10:30 - 24:00 Uhr
so	11:30 - 18:00 Uhr

SCHLÄGERLAUF! Helmpflicht!
Samstag 8:45 - 10:15 Uhr

EISDISCO! Samstag ab 19:30 Uhr

06131 - 320050
@eishalle_am_bruchweg
www.EishalleamBruchweg.de

EISHALLE
AM BRUCHWEG

UNIVERSITÄRE SPORTANGEBOTE FÜR SPEZIELLE BEREICHE

Sportangebote für Beschäftigte – Übersicht

DIE ANGEBOTE 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: **Fitnessstraining an Geräten, Rubrik Training für Mitarbeitende u. Fördervereinsmitglieder**



FITNESSSPORT, GYMNASTIK UND SPIELE

für Mitarbeitende und 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

PRÄSENZ

D,H alle Siehe unter: **Rücken-Fit**

ONLINE

D,H alle Siehe unter: **Online-Angebote, Rücken-Fit**



WANDERN

D,H alle Wandern

DIE ANGBOTE 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

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>


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



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



KARTHALLE MAINZ . Wilhelm-Maybach-Straße 15 . 55129 Mainz
Telefon: 06131 1431644 . E-Mail: info@karthalle-mainz.de

DIE ONLINE-ANGEBOTE DES ALLGEMEINEN HOCHSCHULSPORTS AHS



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‘ aktiviert 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.hochschulsport.uni-mainz.de



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:

Ihr setzt Euch mit Euren individuellen Stressfaktoren auseinander und aktiviert persönliche Ressourcen

Ihr optimiert Euer Zeit- und Lernmanagement - für ein erfolgreiches Studium.

Ihr geht gelassener in Prüfungssituationen.

Ihr erwerbt Schlüsselkompetenzen für Euer späteres Berufsleben.

Der Kurs findet von 3.11. - 8.12.2022 jeweils donnerstags 12.30 - 15.30 Uhr statt sowie einmalig am 13.11.2022 von 10.00 bis 17.00 Uhr.

Weitere Informationen zum Angebot gibt es auf der AHS-Website oder unter info@mindyourlife.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 Angriffsennergie 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 Holzschwert 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!



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.



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 über-



Phönix Bowling

Am Schleifweg 15
55128 Mainz
06131 / 93 20 204

Dart

FootBowl

deutsch-italienische
Küche

Bowling

Arcade-Games

Billard

Sky
Sportsbar

www.phoenixbowling.de

prüft 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.

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 Kernöffnungszeiten 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.

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
www.gym7.de



Schnell
scannen &
anmelden!



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

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. 20,- € 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 Übungsleitender. 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 Wettkampffinter-

essierte 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

Die Veranstaltung entfällt aufgrund von Gebäudesanierung bis auf Weiteres.

CALISTHENICS

Der moderne Fitnessstudio-Ersatz. Unser Training zeichnet sich durch Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht aus. Aufgrund der Möglichkeit, diese in den unterschiedlichsten Variationen auszuführen, ist Calisthenics für jeden Trainingsstand geeignet.

Wir vermitteln Euch zunächst die benötigten Grundlagen, damit Ihr darauf aufbauend fortgeschrittene statische und dynamische Elemente (Statics und Dynamics) vertiefen könnt. Unsere Übungsleiter legen dabei viel Wert auf ein gemeinschaftliches Gruppen-Training, bei dem alle Teilnehmenden individuell gefördert werden. Wir sehen uns in der Halle!

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

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 39,90€ (Gesamt 64,80€) und halbjährlicher 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 Ebenfeld.

**clever
fit**

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.



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 verhalten 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.



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

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 Cardio-Geräten 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 und erstellt dir auf Wunsch auf einen Trainingsplan.

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.



**FIT &
FIGHT**

STUDI SPECIAL

**Jetzt Vertrag abschließen und
die Anmeldegebühr sparen.***



Scan me!

Für weitere Informationen
zur Aktion und dem Studio.

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

**JETZT
OHNE
VERTRAGS-
BINDUNG**



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

Footvolley entspricht im Wesentlichen der Sportart Beachvolleyball ohne die Verwendung der Arme. Erfunden in den 1960er Jahren an den Stränden Rio de Janeiro, 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 E-Mail 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 Vereinsspielerinnen 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.

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 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. Mit unseren Leihschlägern kannst du als Anfänger in kürzester Zeit der Kugel hinterherjagen und dann mit auf diverse Spaßturniere fahren. Nach jedem Training treffen sich die Krummstöckler auf ein gemütliches Bier.

FELDHOCKEY (NUR SOMMERSEMESTER)

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

HALLENHOCKEY

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-JUTSU

Ju-Jitsu ist eine von der Polizei für die Praxis entwickelte Selbstverteidigung, vielseitig anwendbar und äußerst effektiv. Dieses Nahkampfssystem 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.

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

GESTÄRKT ZUM SPORT MIT WILMAS FRÜHSTÜCK!

Wilmas leckere Frühstückskreationen geben dir deinen Energieschub am Morgen! Ob verschiedene süße Müeslivarianten und Porridge, herzhaftes „Eggs Benedict“ oder der „Stramme Max“ – bei unseren nährstoffreichen Frühstücksgerichten wirst du die Nummer eins beim Sport!

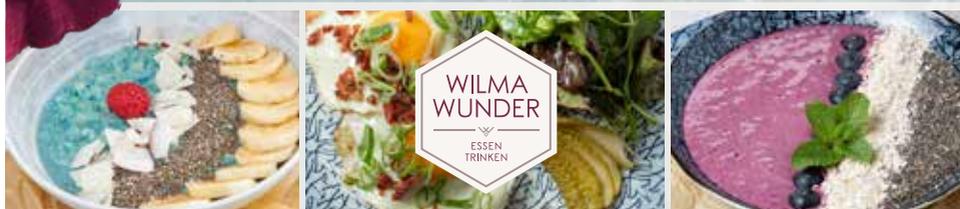
PS: Lust auf eine kleine Belohnung nach dem Sport?

Wilma hat den ganzen Tag geöffnet und verwöhnt dich mit Kuchen sowie warmen Mittags- und Abendgerichten!

Wilma Wunder im Café am Ballplatz · Ballplatz 2 · 55116 Mainz

Wilma Wunder am Markt · Markt 11 · 55116 Mainz

wilma-wunder.de  



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.



LUFTARTISTIK (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.



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 E-Mail.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



NINJUTSU

Die Veranstaltung entfällt aufgrund von Gebäudesanierung bis auf Weiteres.



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



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 Leihrüstung 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 Außertraining 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.

MAKE COOL SHIT. AND JOIN OUR TEAM!

GID
PROJECTS



STUDENT*INNEN AUFGEPASST!

Du bist sportlich und hast Lust auf coole Events mit aufzubauen und unsere Partner SAUCONY, BROOKS und PUMA zu unterstützen?

Dann bewirb dich jetzt ganz easy per QR-Code als Brand Ambassador bei uns! Weitere Infos findest du unter www.gid-projects.de/jobs.



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 Fortgeschrittenkurs donnerstags müssen die Grundlagen aus dem Anfängerkurs beherrscht werden. Hier lernt ihr weitere und anspruchsvollere Akrobatik, könnt euer Repertoire individuell zu Einzelfolgen zusammenstellen 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.



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.



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 Bootsführerschein, Segeltörns und Ausbildungstörns gibt es am Infoabend im Hörsaal S2 des Instituts für Sportwissenschaften - alle Interessierten werden dringend gebeten, diesen Termin wahrzunehmen.

A circular inset image shows a swimmer in a pool, wearing a blue swim cap and goggles, performing a freestyle stroke. The water is clear blue, and the swimmer's arms are extended forward. The background of the entire advertisement is a dark blue gradient with abstract circular shapes.

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

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN SEE (SBF-SEE) UND SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN 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.



SPORTKLETTERN / BOULDERN

Die Veranstaltung entfällt aufgrund von Gebäudesanierung bis auf Weiteres.



STRONG NATION

Was ist STRONG Nation? STRONG ist grundsätzlich ein hochintensives Intervallprogramm. Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrie-Training. 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:



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
Johannesstraße 1, 55115 Mainz
www.sine-mainz.de

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

Telefon: 06131 – 22 46 31
Fax: 06131 – 23 01 65
info@sine-mainz.de

- 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 Rumpfmuskulübungen,
- 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, Wettkampfraining, 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 Wettkampfraining 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

Die Veranstaltung entfällt aufgrund von Gebäudesanierung bis auf Weiteres.



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 DANCE

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.

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



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.

TANGO ARGENTINO

Die Veranstaltung entfällt aufgrund von Gebäudesanierung bis auf Weiteres.



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

Das Trainerteam der Tennisschule Christoph Ohanka freut sich auf Dich!

Veranstaltungstermine und Gebühren siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



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 leben 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 (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.

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.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

BALANCE YOGA

EXTRA FÜR STUDIERENDE

10er Karte für 119,90 Euro
(6 Monate gültig)

Mitgliedschaft für 49,90 Euro
monatlich unlimitierter Zugang zu allen
Klassen (6 Monate gültig)



ABOUT US

AKADEMIE FÜR YOGALEHRER AUS-
UND WEITERBILDUNGEN SEIT 2003

8 GRUND-AUSBILDUNGEN PRO JAHR

WORKSHOPS, ONLINE STORE,
REISEN

Kursplan



Studios

-  FRANKFURT CITY
-  SACHSENHAUSEN
-  MAINZ
-  DARMSTADT



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.

Neben dem (universitäts-)öffentlichen Programm führt das Studium generale integrierte Module in mehreren Bachelor- und Masterstudiengängen durch, in denen die Fachperspektiven übersritten und die Wissens- und Horizonsweiterung 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 Oktober auf der Internetseite des Studium generale: **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

Internet: www.studgen.uni-mainz.de

Im Wintersemester 2022/2023 bieten wir Ihnen u.a. Veranstaltungen zu folgenden Themenschwerpunkten:

Themenswerpunkt »Stress. Evolution, Funktion, Bewältigung«
Interdisziplinäre Vorlesungsreihe »Mainzer Universitätsgespräche«

Kaum jemand kennt sie nicht: Situationen, in denen einem alles über den Kopf zu wachsen scheint. Wir sind gestresst. Dabei hat sich das »Stresssystem« in physiologisch und kognitiv komplexeren Organismen gerade aus dem Grund entwickelt, um mit potenziell herausfordernden Situationen besser umgehen zu können.

Begleitet vom Gefühl der Angst bereitet sich ein Lebewesen auf Flucht oder Kampf vor, indem das Stammhirn – der entwicklungs geschichtlich älteste Teil des Gehirns – die Kontrolle übernimmt. Atemfrequenz und Puls erhöhen sich, um den Körper mit mehr Sauerstoff und damit Energie zu versorgen. Mit diesem Notfallsystem werden aufwendige, bewusste Denkprozesse umgangen. In echten Gefahrensituationen bringt ein solcher Mechanismus Vorteile und sichert in vielen Fällen aufgrund der Unmittelbarkeit der folgenden Reaktion das Überleben.

In modernen Gesellschaften sind die Gefahrenlagen aber eher diffus und wenig konkret. Auch Lärm, ein hohes Arbeitspensum oder psychisch belastende Situationen können den Körper in den Stressmodus schalten, obwohl in diesem Moment keine wirkliche Gefahr besteht. Eine dauerhafte Aktivierung des Stresssystems hat negative Auswirkungen und kann die Entstehung ernsthafter Erkrankungen begünstigen. Gleichzeitig aber benötigen Menschen (positiven) Stress, um bestimmte Aufgaben motiviert zu erledigen.

Menschen unterscheiden sich in ihrer Fähigkeit, den Stress zu bewältigen: Bei einigen scheint er keine Spuren zu hinterlassen, sie sind resilient. Bei anderen führt er zu Belastungen und gesundheitlichen Problemen, die die Lebensqualität erheblich einschränken können. Wo aber liegen die Ursachen für diese Unterschiede in der Stressbewältigung? Und wie können wissenschaftliche Erkenntnisse aus diesem Forschungsbereich therapeutisch genutzt werden? – Dem Phänomen Stress wollen wir uns mit Beiträgen aus den Lebenswissenschaften (Biologie, Medizin, Neurowissenschaften und Psychologie) sowie aus kulturphilosophischer und kulturvergleichender Perspektive annähern.

Dienstags, 18:15 Uhr – Programm der Vorlesungsreihe und Informationen zur Veranstaltungsform ab Oktober auf der Internetseite www.studgen@uni-mainz.de

Themenswerpunkt »Europa – Ideen und Identitäten«
Interdisziplinäre Vorlesungsreihe

Was macht Europa eigentlich aus? Nicht erst seit dem Ukraine-Krieg wird über diese Frage diskutiert. Die Ausformulierung einer »kollektiven« Identität oder die Benennung von kulturellen Besonderheiten, die zu einer Bestimmung des spezifischen Charakters dienen könnte, kommt in unterschiedlicher Weise vor: als Bezug auf eine angebliche oder tatsächliche historische Tradition, aber auch als Ergebnis der Akzeptanz einer Werteordnung und damit letztlich als Entscheidung, auf eine bestimmte Art leben zu wollen. Sowohl der – historisch zu prüfende – Rekurs auf etwa die griechisch-römische Antike und das Christentum als auch auf eine Menge normativer Ideale wie der Menschenrechte und Vorstellungen von demokratischer Pluralität garantieren jedoch noch nicht, dass sich ein wirkliches Gemeinschaftsgefühl herausbildet. Inwiefern identifizieren wir uns selbst als europäisch in einem mehr als geographischen Sinne? Ob ein solcher Bezug für das Funktionieren einer Gemeinschaft im »Projekt Europa« notwendig ist, bleibt gleichfalls umstritten. Wird eine eigenständige europäische Identität vielleicht gerade im 21. Jahrhundert durch globale Krisen, Kriege und Konflikte sichtbar und gestärkt?

Noch einmal anders stellt sich die Frage dar, wenn der Blick von außen auf Europa fällt. Für Menschen aus vielen Teilen der Welt ist Europa einerseits Sehnsuchtsort und Partner. Andererseits sind Eurozentrismus, fortwirkendes koloniales Erbe und wirtschaftliche Ungleichheit zugleich Gründe für die Abgrenzung von Europa und die Formulierung eigener Identitäten. Vorwürfe von doppelten Standards und ausgesetzter Ideale etwa bei Praktiken des Grenzschutzes sind Elemente einer kritischen Sicht auf die Realität vermeintlicher europäischer Ideale und zugleich eine Herausforderung für das Selbstverständnis Europas.

Mit diesen Aspekten zu Europa und europäischer Identität ist ein Themenfeld umrissen, zu dem unsere Vortragsreihe kultur- und sozialwissenschaftliche, philosophische und geographische Perspektiven bieten wird.

Montags, 18:15 Uhr – Programm der Vorlesungsreihe und Informationen zur Veranstaltungsform ab Oktober auf der Internetseite www.studgen@uni-mainz.de



DHM
DHP



WETTKAMPF- PROGRAMM

DHM Karate
15.10.2022
Uni Heidelberg

DHM Reiten
20.-23.10.2022
RWTH Aachen

DHM Judo
29./30.10.2022
Uni Potsdam

DHM Crosslauf
05.11.2022
TH Mittelhessen
(Mengerskirchen)

DHM Cyclocross
05.11.2022
Uni Bonn

DHM Futsal (Endrunde)
05./06.11.2022
ZHS München

DHM Ju-Jutsu
13.11.2022
HöMS Wiesbaden (Lich)

DHM Taekwondo
19.11.2022
Uni Frankfurt am Main
(Salmünster)

DHM Ski Alpin
25./26.11.2022
Uni Konstanz
(Kauental)

DHM Ergorudern
18.02.2023
ZHS München (Starnberg)

DHM Snowboard/Freeski
11.-18.03.2023
HS Darmstadt
(Les Deux Alpes)

DHM Marathon/Halbmarathon
26.03.2023
Uni Hannover

adh-Open Floorball
15./16.04.2023
KIT Karlsruhe

adh-Open
adh-Trophy

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Twitter
adhGER

Instagram
adh.de

Youtube
Hochschulportkanal

adh.de

Außerdem geplant:
DHM Leichtathletik (Halle) 2023

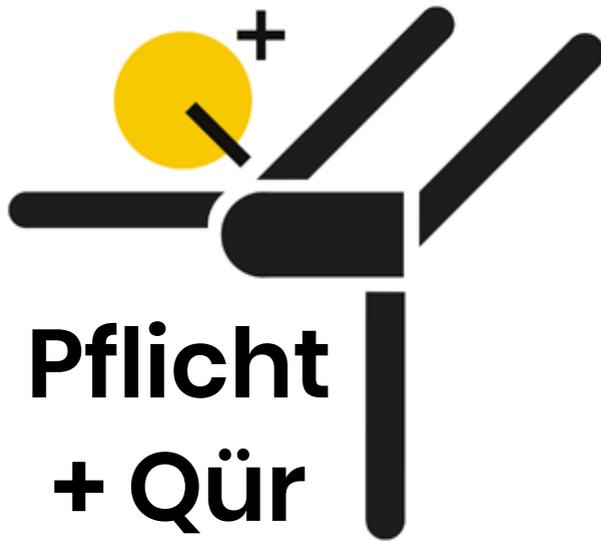
Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!
Weitere Infos auf adh.de

Gesundheitspartner



Offizieller Ballpartner





Pflicht + Qür



Du engagierst Dich gerne in Wissenschaft und Gesellschaft und interessierst Dich für mehr als Dein Studienfach?

Im Studienprogramm Q+ kannst Du Dich über Dein Studium hinaus interdisziplinär weiterbilden. In eigenen Q+Veranstaltungen triffst du Studierende aus anderen Fächern und stellst Dich aktuellen wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Fragestellungen. Zudem bekommst Du Zugang zu einer Vielzahl an geöffneten Veranstaltungen aus dem regulären Lehrangebot der JGU. Und Du kannst auch eigene Projekte mit Q+ entwickeln und anerkennen lassen. Die Q+Bescheinigung zertifiziert Dir den erfolgreichen Abschluss des Studienprogramms.

Studienprogramm

Das besondere Angebot für Studierende, die **mehr** wissen wollen.

UNSERE PARTNER



AKTUELLES, ZEITEN & BUCHUNG

Aktuelle Informationen zu Ort, Zeit und Buchung auf:

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