

# SPORTPROGRAMM

Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Sommersemester 2023 · 17.04.2023 - 22.10.2023



**Bewirb  
dich!**  
[jobs.lidl.de](https://jobs.lidl.de)



Lidl lohnt sich

Mainz und Umgebung

# Wir suchen Dich

**(m/w/d)**

## Verkaufsleiter

(66.000 €/Jahr (bei Vollzeit))

## Studentenjob

(Mind. 14 €/Std.\*)

### #teamlidl

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form. Wir meinen immer alle Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung. Die verkürzte Sprachform hat redaktionelle Gründe und ist wertfrei.

\*Mindesteinstiegslohn für tarifl. Mitarbeiter 14 €/Std. (auch ohne abgeschlossene Berufsausbildung), je nach Erfahrung und Tarifgebiet deutlich mehr. Gilt nicht für Praktikum, Ausbildung, Abiprogramm sowie Duales Studium.

# 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 Wettkampfsport organisiert.

## Neues aus dem Hochschulsport

Nach einer Phase der Sanierung wird zum Sommersemester das Schwimmbad in einem Teilbetrieb wieder geöffnet. Vom Nicht-Schwimmer-Kurs bis hin zur Leistungsgruppe werden wieder verschiedene **Schwimmkurse** Einzug ins Sportprogramm halten. Wer lieber in den Tiefen des Wassers unterwegs ist, kann im Tauchkurs seinen Tauchschein erlangen.

Im Sommer heißt es auch endlich wieder rauf auf die Tennis- und Beachvolleyball-Plätze! Insbesondere unser Angebot im Bereich **Beach-Volleyball** ist gewachsen. Neben dem „Freien Spiel“ gibt es für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene diverse Möglichkeiten, um Spaß im Sand zu haben.

Der **Pausenexpress für Mitarbeitende** der JGU wird endlich wieder in die Büroräume einziehen. Das mobile Pausenexpress-Team kommt nach vorheriger Terminvereinbarung direkt an den Arbeitsplatz und bietet einen 15-minütigen-Mix aus Bewegung, Kräftigung, Lockerung und Entspannung. Das Online-Angebot bleibt weiterhin bestehen.

Ebenfalls für eine aktive und gleichzeitig entspannende Pause vom Studien- oder Arbeitsalltag sorgt der Kurs **„Meditation in der Mittagspause“**. Die einstündige Einheit hilft, den Kopf freizubekommen, und über Präsenz und Achtsamkeit den Alltag gelassener, fokussierter und glücklicher zu meistern.

Wer lieber weiterhin Online-Kurse besucht, kann beispielsweise bei den neuen Angeboten **„Achtsamkeit und Meditation“** und **„Selbstbewusstsein durch Mental- und Bewegungstraining“** fündig werden.

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



@hochschulsport\_mainz



@hochschulsport.mainz

Wir wünschen Euch ein schönes Sommersemester!

*Euer Hochschulsport-Team*



**Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/12518-1907-1001



# [ Dein Partner fürs Studium in Mainz ]



Essen & Trinken



Wohnen



Studieren mit Kind



Soziales & Beratung



@STWMAINZ



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 DER UNIVERSITÄT MAINZ ..... | 55 |
| VERANSTALTUNGSTERMINE & BUCHUNG .....      | 9 | ADH BILDUNGSPROGRAMM .....                   | 57 |

## UNIVERSITÄRE SPORTANGEBOTE FÜR SPEZIELLE BEREICHE

|                                        |    |                                      |    |
|----------------------------------------|----|--------------------------------------|----|
| FITNESSTRaining AN GERÄTEN .....       | 22 | RÜCKEN-FIT .....                     | 22 |
| FITNESSSPORT, GYMNASTIKUNDSPIELE ..... | 22 | WANDERN .....                        | 22 |
| MEDITATION - MITTAGSPAUSE .....        | 22 | PAUSENEXPRESS FÜR BESCHÄFTIGTE ..... | 23 |
| QI GONG - AKTIVE MITTAGSPAUSE .....    | 22 |                                      |    |

## DIE ONLINE-ANGEBOTE DES ALLG. HOCHSCHULSPORTS AHS

|                                           |    |                                        |    |
|-------------------------------------------|----|----------------------------------------|----|
| ACHTSAMKEITSTRaining UND MEDITATION ..... | 24 | YOGA .....                             | 24 |
| SELBSTBEWUSSTSEIN DURCH                   |    | MENTALSTRATEGIEN FÜR STUDIERENDE ..... | 25 |
| MENTAL- UND BEWEGUNGSTRaining .....       | 24 |                                        |    |

## DIE PRÄSENZANGEBOTE DES ALLG. HOCHSCHULSPORTS AHS

|                                          |    |                                      |    |
|------------------------------------------|----|--------------------------------------|----|
| AEROBIC .....                            | 27 | KARATE .....                         | 38 |
| AIKIDO .....                             | 27 | KENDO .....                          | 39 |
| AIKI-KEN/AIKI-JO .....                   | 27 | KRAFTTRAINING AN GERÄTEN .....       | 39 |
| AMERICAN FOOTBALL: FLAG-FOOTBALL .....   | 27 | LACROSSE (DAMEN UND HERREN) .....    | 39 |
| AQUAFITNESS .....                        | 28 | LEICHTATHLETIK .....                 | 39 |
| ARTISTIK: AKROBATIK .....                | 28 | MEDITATION IN DER MITTAGSPAUSE ..... | 40 |
| ARTISTIK: LUFTAKROBATIK .....            | 28 | NAGINATA .....                       | 40 |
| BADMINTON .....                          | 28 | NINJUTSU .....                       | 40 |
| BALLET .....                             | 28 | PAINTBALL .....                      | 40 |
| BASEBALL/SOFTBALL .....                  | 30 | PARKOUR .....                        | 42 |
| BASKETBALL .....                         | 30 | QI GONG .....                        | 42 |
| BEACHVOLLEYBALL .....                    | 30 | ROCK 'N' ROLL .....                  | 42 |
| BODY-FIT .....                           | 30 | RÜCKENFIT .....                      | 44 |
| BOGENSCHIESSEN .....                     | 32 | RUGBY .....                          | 44 |
| BOULDERN .....                           | 32 | SCHWIMMBAD & SAUNA .....             | 44 |
| CALISTHENICS .....                       | 32 | SCHWIMMEN .....                      | 44 |
| CAPOEIRA: CAPOEIRA ANGOLA .....          | 32 | SEGELN .....                         | 46 |
| CIRCUITTRAINING .....                    | 32 | SELBSTVERTEIDIGUNG .....             | 46 |
| FECHTEN .....                            | 33 | SPORTKLETTERN / BOULDERN .....       | 46 |
| FITNESSSPORT, GYMNASTIK UND SPIELE ..... | 33 | STRETCH & RELAX .....                | 48 |
| FITNESSTRaining AN GERÄTEN .....         | 34 | STRONG NATION .....                  | 48 |
| FLOORBALL .....                          | 34 | TAEKWONDO .....                      | 49 |
| FOOTMESA & FOOT VOLLEY-KOMBIKURS .....   | 35 | TAI CHI .....                        | 49 |
| FUNCTIONAL WORKOUT MIX .....             | 35 | TANZ .....                           | 49 |
| FUN GAMES - KLEINE SPIELE .....          | 35 | TAUCHEN .....                        | 50 |
| FUSSBALL .....                           | 35 | TENNIS .....                         | 50 |
| FUTSAL .....                             | 36 | TISCHTENNIS .....                    | 52 |
| GERÄTTURNEN .....                        | 36 | TRAMPOLINTURNEN .....                | 52 |
| HANDBALL .....                           | 36 | ULTIMATE FRISBEE .....               | 52 |
| HEADIS (KOPFBALL-TISCHTENNIS) .....      | 36 | UNTERWASSER-RUGBY .....              | 52 |
| HOCKEY .....                             | 37 | VOLLEYBALL .....                     | 53 |
| JIU-JITSU / SELBSTVERTEIDIGUNG .....     | 37 | WANDERN .....                        | 53 |
| JONGLIEREN .....                         | 38 | WASSERSPRINGEN .....                 | 53 |
| JUDO .....                               | 38 | YOGA .....                           | 53 |
| JU-JITSU .....                           | 38 |                                      |    |

# ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

|                         |          |                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Allgemeines:</b>     | adh      | Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband                                                                                                                          |
|                         | AHS      | Allgemeiner Hochschulsport                                                                                                                                           |
|                         | AStA     | Allgemeiner Studierendenausschuss                                                                                                                                    |
|                         | DHM      | Deutsche Hochschulmeisterschaft                                                                                                                                      |
|                         | SSA      | Studentischer Sportausschuss                                                                                                                                         |
| <b>Adressatenkreis:</b> | D;H      | Damen, Herren                                                                                                                                                        |
|                         | A;F;LG   | Anfänger; Fortgeschrittene; Leistungsgruppe                                                                                                                          |
| <b>Zeiten und Orte:</b> | Mo-Fr    | Wochentage                                                                                                                                                           |
|                         | AtM      | Atrium Maximum (Großer Saal in der Alten Mensa, Forum der Universität)                                                                                               |
|                         | Bad      | Schwimmbad                                                                                                                                                           |
|                         | BeachGF  | Beach-Games-Feld                                                                                                                                                     |
|                         | BeachVB1 | AHS-Beachvolleyballanlage 1 (im umzäunten Außengelände Dahlheimer Weg)                                                                                               |
|                         | BeachVB2 | AHS-Beachvolleyballanlage 2, an der AHS-Tennisanlage                                                                                                                 |
|                         | RPk      | Kunstrasenplatz (im umzäunten Außengelände Dahlheimer Weg)                                                                                                           |
|                         | RPn      | Naturrasenplatz (im umzäunten Außengelände Dahlheimer Weg)                                                                                                           |
|                         | RPg      | Großer Naturrasenplatz (im umzäunten Außengelände Dahlheimer Weg)                                                                                                    |
|                         | FR       | Fitnessraum                                                                                                                                                          |
|                         | FS       | Fechtsaal (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)                                                                                                    |
| <b>Besonderheiten:</b>  | *k       | Anmeldepflichtig in der 1. Veranstaltungsstunde der Vorlesungszeit                                                                                                   |
|                         | w1 w2    | Kostenpflichtig                                                                                                                                                      |
|                         | L        | Mentorenweiterbildung, erfolgt in den regulären AHS-Kursen<br>Spezieller Weiterbildungskurs<br>Anerkennung im Rahmen der Lehrmethod. Ausbildung für Sportstudierende |

## IMPRESSUM

Herausgeber: AHS  
Redaktion: Katharina Walch

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



# MVB-Easy Das junge Konto

Ohne Konto-  
führungs-  
gebühren!

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Das **Must-have**  
für junge Leute!

Für alle in Schule, Ausbildung oder Studium ist unser MVB-Easy-Konto genau das Richtige – mit allem, was der moderne Zahlungsverkehr zu bieten hat!

Alle Infos zum MVB-Easy-Konto online unter [mvb.de/easy](http://mvb.de/easy)



# LAGEPLAN UND SPORTSTÄTTENVERZEICHNIS





# VERANSTALTUNGSTERMINE & BUCHUNG

Aktuelle Informationen zu Ort, Zeit und Buchung auf:

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

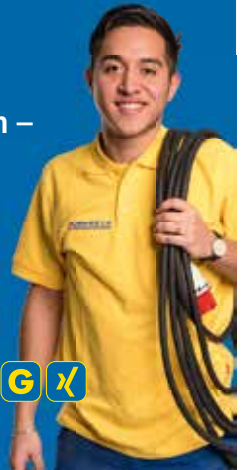


Einen Einblick in den Hochschulsport bekommt ihr auf  
**@hochschulsport\_mainz**

## 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](http://www.dornhoefer.de)



**DORNHÖFER**  
AUTOMATION & HAUSTECHNIK



# DER ALLGEMEINE HOCHSCHULSPORT

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

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

## DIE BESCHÄFTIGTEN IM AHS



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



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



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



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



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



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

## KONTAKT

### AHS-Leitung:

Dr. Mathias Schubert

### AHS-Büro:

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

### AHS-Homepage:

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

### AHS-Sprechzeiten:

Di & Do 9.00 - 12.00 Uhr

### Förderverein:

Tel.: 06131/39-2 68 85  
(nur während der Fördervereins-Geschäftszeiten)

### Fördervereins-

**Geschäftszeiten:** Mo 15.00 - 18.00 Uhr und  
Fr 15.00 - 16.00 Uhr



**Schwitzkasten**  
SAUNA · SPA · LEBENSART



Diese  
Angebote  
sind nur bei  
Vorlage dieser  
Anzeige  
gültig!

# Entspanne mit unserem neuen Studententarif

Nur **11,- €\*** für 5 Stunden Saunagenuss.

\* 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](https://facebook.com/schwitzkasten.budenheim)

[info@schwitzkasten.de](mailto:info@schwitzkasten.de) · [www.schwitzkasten.de](http://www.schwitzkasten.de)



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](http://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 Studierendenport - 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



**Nicolas Raschke**  
1. Vorsitzender



**Lukas Lipka**  
Finanzen



**Sophie Hanß**  
Breitensport



**Emeli Färber**  
Wettkampfsport

## KONTAKT

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

**Homepage:** [www.sportausschuss.uni-mainz.de](http://www.sportausschuss.uni-mainz.de)  
**Facebook:** Studentischer Sportausschuss Universität Mainz  
**Instagram:** [ssa\\_uni\\_mainz](https://www.instagram.com/ssa_uni_mainz)  
**E-Mail:** [ssa@uni-mainz.de](mailto:ssa@uni-mainz.de)  
**Sprechstunden:** siehe Homepage



# Dein Ausrüster in Mainz.



**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](http://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.<br>Aus diesen Gruppen rekrutieren sich die Uni-Mannschaften. |

## KOOPERATIONSANBIETER

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

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

● ● Eurobike.com

**Special  
Offer**

für Studenten:



# Hello Students

- Größte Fahrrad- und Mobilitäts-Messe der Welt
- 150.000 m<sup>2</sup> voller Innovationen und Zukunft
- Super Show- und Testprogramm
- Career Center
- Start-Up Area

**Festival Days: 24. – 25. Juni 2023**  
**Messe Frankfurt**



## TEILNAHMEBERECHTIGUNG: ÜBERSICHT

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

## UNFALLVERSICHERUNG

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

Hochschulsport-Teilnehmende, die Angehörige der Universität Mainz, der Universitätsmedizin oder der Kooperationshochschulen sind, sind im Rahmen der gesetzlichen Unfallversicherung ihrer jeweiligen Körperschaft versichert. Die Versicherung beinhaltet im wesentlichen folgende Punkte : 1.) Unfall: Schutz bei körperlichen Dauerschäden. 2.) Abwehr von Haftungsansprüchen. Der Gesetzgeber geht davon aus, dass im Rahmen der Teilnahme an sportlichen Veranstaltungen ein gewisses Verletzungsrisiko in Kauf genommen wird. Insofern werden Ansprüche eines Aktiven



# LA OLIVA

— PIZZERIA DAL 2020 —



**SCHÜLER UND STUDENTEN ERHALTEN 10% RABATT**

 **AM GONSENHEIMER SPIESS 2 | 55122 MAINZ**

**TEL.: 0 61 31 38 43 63**

 **laoliva.mainz**

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 (Genaueres 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 ASiA, 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 Wettkampfveranstaltungen, wie z.B. universitätsinterne Breitensportturniere in verschiedenen Sportarten.

Teilnahmeberechtigt an offiziellen Wettkämpfen sind laut Wettkampfordnung des Allgemeinen Deutschen Hochschul-

sportverbandes 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 Wettkampfangbote und Anmeldungen an den SSA.

# BALI BISTRO

öffnungszeiten:

Montag-Sonntag : 12.00–21.00

Asian Wok • Poke Bowl • Indonesische Gerichte •  
Burgers • Finger Foods • Cocktails •

STUDENTEN RABATT 10%

Mo-Fr ab 12.00–16.00

JETZT BESTELLEN!

 06131 5530344

 @balibistro.mainz



# 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: Fitnesstraining 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



#### MEDITATION - MITTAGSPAUSE

D,H alle Siehe unter: Meditation



#### QI GONG - AKTIVE MITTAGSPAUSE

D,H alle Siehe unter: Qi Gong



#### RÜCKEN-FIT

#### PRÄSENZ

D,H alle Siehe unter: Rückenfit

#### ONLINE

D,H alle Siehe unter: Online-Angebote, Rückenfit



#### WANDERN

D,H alle Wandern

## DIE ANGEBOTE DER UNIVERSITÄREN PERSONALFORTBILDUNG

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



### PAUSENEXPRESS FÜR BESCHÄFTIGTE

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.

Das Angebot gibt es als Online- und Präsenzveranstaltung und 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**  
(ARISTOTILES 384-322V. CHR)

 Am Rathaus 8  
 55116 Mainz  
 06131-231944  
 Praxis für Privatversicherte

**www.ortho-am-rhein.de**





# DIE ONLINE-ANGEBOTE DES ALLGEMEINEN HOCHSCHULSPORTS AHS



## ACHTSAMKEITSTRaining UND MEDITATION

Im Achtsamkeitstraining geht es darum, die Kompetenz zu erlangen, in die innere Ruhe zu kommen, sich selbst zu fühlen und zu entspannen. Wir wollen gemeinsam die Fähigkeit trainieren, genau dann abschalten zu können, wann wir uns selbst dazu entscheiden. Es geht um die Einsicht, dass weder die Gedanken noch die Gefühle oder die äußeren Umstände die Macht haben, einem diese innere Ruhe zu nehmen. Da jeder von uns einen anderen Zugang zu Achtsamkeit hat, werden wir in den 10 Terminen unterschiedliche Achtsamkeitsschulen und Meditationstechniken durchgehen. Von Achtsamkeit über MBSR bis Zen. In diesen Einzelterminen werden jeweils 1-2 Techniken gelehrt und praktiziert, zudem gibt es einen Einblick in die jeweilige Methode und deren Ursprünge.

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



## SELBSTBEWUSSTSEIN DURCH MENTAL- UND BEWEGUNGSTRaining

Für wen ist dieser Kurs? Für Dich, wenn Du eine Ergänzung zur klassischen Bildung rund um die Themen Persönlichkeitsbildung, Körperbewusstsein, Motivation und Energie suchst.

Warum sind diese Themen so elementar wichtig:

1. Um herauszufinden wer Du bist und was Du willst!
2. Um Deine Vitalität und Lebensfreude zu steigern!

Deine Identität, Deine Fähigkeiten und Dein Verhalten werden von den Prozessen Deines Körpers, Deines Verstandes und der Umwelt kontrolliert. Im Kurs lernst Du in Videos und praktischen Aufgaben, wie Du Körper, Verstand und Umwelt richtig verstehen und trainieren kannst.

Das Ziel ist, Dein mentales sowie körperliches Selbstbewusstsein zu steigern, um Dir unabhängig von äußeren Faktoren ein selbstbestimmtes Leben zu erschaffen. Mareike Menke, Dozentin für Mental- und Bewegungstraining und Leiterin des Kurses, vermittelt Dir dazu eine große Portion Energie, Motivation, Praxiserfahrung, Tools und ein eigenes Workbook für die praktische Anwendung.

**Vorab-Informationen zu Mareike und Einblicke ihre Arbeit:** [www.mareikemenke.de](http://www.mareikemenke.de)

**Termine:** Ab 26.04.2023 mittwochs 17:00-18:30 Uhr, 10 Einheiten

**Ort:** 5 Live-Einheiten online über Zoom, 5 Einheiten über jew. ein Instructor-Video

**Kursentgelt:** Studierende/Azubis 25,- €; Beschäftigte/Gleichgestellte/Förderv. 40,- €



## YOGA

Stillübergreifendes Ziel des Yoga ist, durch Körper-, Entspannungs- und Atemübungen muskuläre und energetische Blockaden zu lösen, so dass das Bewusstsein für den Körper und die ganzheitliche Gesundheit wächst. Regelmäßige Praxis fördert sowohl körperliche Stärke und Flexibilität als auch mentale Fähigkeiten wie z. B. die Konzentration.

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

## VINYASA-YOGA

Im Vinyasa-Yoga 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. Das hier unterrichtete Vinyasa-Yoga fußt auf der Tradition des indischen Yogameisters T. Krishnamacharya.

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



## 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 vom 27.4. - 15.06.2023 jeweils donnerstags 12.30 - 15.30 Uhr statt sowie einmalig am 7.5.2023 von 10.00 bis 17.00 Uhr.

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

Das Füreinander zählt.

## INFORMATIONEN

für angehende Hochschulabsolventen und Referendare

- Einstieg ins Berufsleben (FIT FOR JOB)
- Referendariat (FIT ins Referendariat)
- Zukunftssicherung
- Assessment-Center (inklusive Training)

**Servicebüro Universität Mainz**  
 Jakob-Welder-Weg 1, 55128 Mainz  
**Telefon (0 61 31) 5 54 46 76**  
[www.debeka.de](http://www.debeka.de)

Das Füreinander zählt.



## **NEU IN MAINZ- HECHTSHEIM**

Auf 2500qm Fläche erwartet Sie eine Kartbahn mit reichlich Action

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

**BUCHUNG UNTER**

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



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

# DIE PRÄSENZANGEBOTE DES ALLGEMEINEN HOCHSCHULSPORTS AHS



## AEROBIC/STEP-AEROBIC

Aerobic ist Ausdauertraining zu Musik, das durch Schritt- sowie Armkombinationen auch die Koordination schult - bei Verwendung von Steps treppauf, treppab.

Die Trainingseinheiten der Kurse - Ausnahme: Der reine Step-Kurs freitags - setzen sich aus zwei Teilen zusammen: Bodystyling im ersten Teil, gefolgt von Aerobic/Step-Aerobic im zweiten Teil. Die Anmeldung erfolgt somit immer für die gesamte Trainingseinheit Bodystyling und (Step-)Aerobic. Es ist nicht möglich, erst zum zweiten Kursteil zu kommen - es ist aber freigestellt, den Kurs nach dem ersten Kursteil (Bodystyling) zu verlassen. Ungeübte sollten zunächst die Anfängerkurse nutzen. Bitte feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen! Sollten nach vollständiger(!) Lektüre aller Online-Angaben noch Fragen zum Angebot (nicht zu persönlichen Sonderwünschen!) bestehen, kann die Abteilung hier kontaktiert werden.

**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 Angriffenergie 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 Holzschild 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)

Eine gute Möglichkeit, Behaglichkeit im warmen Wasser mit körperlicher Betätigung zu verbinden. Das Wasser hilft mit Auftriebs- und Widerstandskräften, eine „gesunde Stunde“ in geselliger Runde zu verbringen. Die Veranstaltungsstunde besteht aus einem Hauptteil (45 Min.) und einem Ausklang (15 Min.).

**ACHTUNG:** Diese Veranstaltung wurde speziell für Bedienstete und (ältere) Fördervereinsmitglieder eingerichtet. Studierende können bei freien Kapazitäten nach Rücksprache mit den jeweiligen Übungsleitern teilnehmen (widerrüflich bei Wegfall freier Kapazitäten).

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



## ARTISTIK: AKROBATIK

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

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



## ARTISTIK: LUFTAKROBATIK (VERTIKALTUCH)

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

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



## BADMINTON

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

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

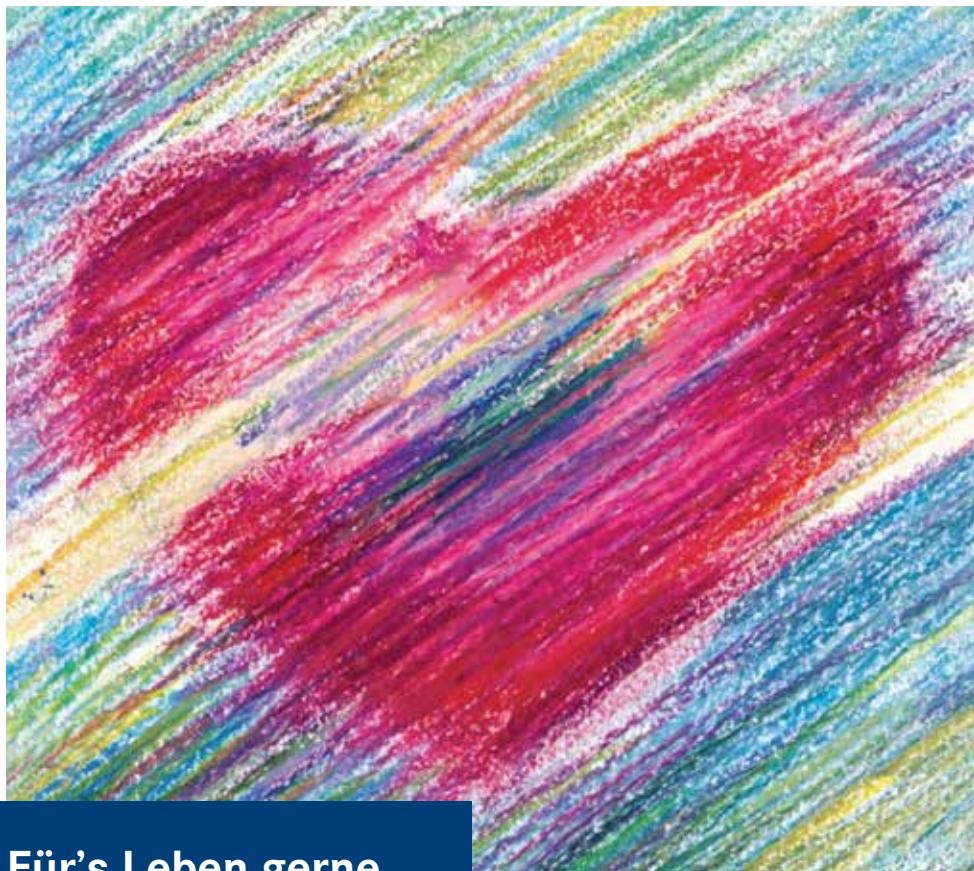


## BALLETT (anmeldepflichtig über die AHS-Homepage)

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

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





## Für's Leben gerne Blut spenden

— Wir informieren Sie gerne!

Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz · Transfusionszentrale  
Augustusplatz 4, Geb. 900, 55101 Mainz · Tel. 06131 17-3216 oder -3217

Öffnungszeiten:

Mo., Mi. und Fr. 8.00-16.00 Uhr, Di. und Do. 8.00-18.00 Uhr, Sa. 8.00-11.00 Uhr

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





## 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 Saisonspielfähigkeit ist Voraussetzung für die Nutzung der Anlage. Der Erwerb der Saisonspielfähigkeit ist ausschließlich online möglich. Die Saison-Spielfähigkeit kostet für Studierende und Auszubildende der JGU und der Kooperationshochschulen 50,- €, für Beschäftigte und Fördervereinsmitglieder 60,- €, für Andere 75,- €.

Die Kernöffnungszeiten ist täglich von 10:00-21:00 Uhr. Es steht ein Online-Platzbuchungssystem zur Verfügung. Somit kann die Platzbuchung bequem von zuhause aus erfolgen!

### 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

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



## BODY-FIT

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

DER Klassiker des 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.



**20 % Rabatt  
im Onlineshop  
Code:  
hsp-mainz**

**[www.coldbro.eu](http://www.coldbro.eu)**



## 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 FZ der Wintersemester wird ab 20:00 Uhr in der Halle geschossen. Für Wettkampfinteressierte besteht übrigens die Möglichkeit, im Rahmen unserer Kooperation mit der Bogenabteilung des IBM-Clubs Mainz an offiziellen Turnieren und Meisterschaften teilzunehmen.

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



## BOULDERN

Siehe unter Sportklettern.



## CALISTHENICS

Calisthenics ist Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Zu den Basic-Übungen gehören Pull Ups, Push Ups, Squats und Dips. Wer diese Grundübungen beherrscht, kann darauf aufbauen. Calisthenics zeichnet sich durch facettenreiche Übungen und Variationen aus, die es allen ermöglicht eine individuelle, ideale Belastungsstufe zu erreichen. Bei uns bekommt ihr eine Einführung in die Sportart, Fortgeschrittene können ihre Skills in Dynamics oder Statics erproben. Kommt vorbei und lernt die Vielfalt von Calisthenics kennen!

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



## CAPOEIRA: CAPOEIRA ANGOLA

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

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



## 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 verhuuen 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.



**Spaß und**

**Kompetenz**

**am Berg**

**Mit den Bergführerkursen  
der DAV Sektion Mainz**

Infos zu den  
Terminen und  
Anmeldung  
unter:



## 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 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.



## 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. Die häufigen Richtungswechsel mit vielen Torchancen schaffen ein abwechslungsreiches Spiel, bei dem man sich mal so richtig auspowern kann!



# STUDI SPECIAL

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



**Scan me!**  
Für weitere Informationen  
zur Aktion und dem Studio.

**JETZT  
OHNE  
VERTRAGS-  
BINDUNG**

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

Anfänger lernen Regeln und Spieltechnik extrem schnell und machen zügig Fortschritte. Die Trainingseinheiten finden zusammen mit Mannschaften (Damen-Regionalliga, Herren - Montags „Alte Herren“ und Mittwochs 2. Mannschaft-Regionalliga) von Floorball Mainz e.V. statt. Sowohl bei den Damen als auch den Herren ist jedes Leistungsniveau herzlich willkommen. Die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme am Training wird bei beiden Gruppen erwartet. Mitzubringen ist hallentaugliche Sportausrüstung, Materialien zur Ausleihe sind vorhanden. Und nach dem Training kommt auch das entspannte Zusammensein bei einem Kaltgetränk kommt bei uns nicht zu kurz!

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



## FOOTMESA & FOOTVOLLEY – KOMBIKURS

**Beide Sportarten werden in diesem Kurs parallel angeboten.**

Footmesa 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 (2 vs 2) 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 Ballwechseln 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 z.B. Brenn- und Völkerball sowie viele Weitere. 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!

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



## FUSSBALL

### HERREN

Ein geladen 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

**Wir suchen Dich!**

**... als Teamer\*in**

**für unsere erlebnispädagogischen Aktionen!**



**n.e.w.institut**

[www.new-institut.com](http://www.new-institut.com)

N.E.W. Institut GmbH  
Bauhofstraße 17  
55116 Mainz

Tel.: 06131 6369070



eines persönlich geeigneten Kampfstils. Und zu alldem 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-Jutsu ist eine von der Polizei für die Praxis entwickelte Selbstverteidigung, vielseitig anwendbar und äußerst effektiv. Dieses Nahkampfsystem geht zurück auf die in Japan im Laufe von Jahrhunderten entwickelten Selbstverteidigungssysteme und wird heute in der Ausbildung von Polizei- und Sicherheitskräften eingesetzt. Man findet im Ju-Jutsu 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 steht für ‚Weg des Schwertes‘ und ist eine Weiterentwicklung des japanischen Schwertkampfes. Hierbei verwenden wir das Bambusschwert 'Shinai' und das Holzschild 'Bokken'. Ziele des Trainings sind, neben dem Erlernen von Kampftechniken und speziellen Bewegungen das innere Potential zu entfalten und das eigene Selbstbewusstsein zu stärken. Zusätzlich zum Kampftraining üben wir für die Konzentration auch Meditationstechniken. Kendo ist eine Betätigung für jede/n, angepasst auf individuelle Möglichkeiten und Ziele. Und darüber hinaus macht es einfach Spaß, neue Leute kennenzulernen und ein Stück Japan-Kultur zu schnuppern.

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



## KRAFTTRAINING AN GERÄTEN (MIT PERSÖNLICHER BETREUUNG) – BASEMENT GYM

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 Diszipli-

nen 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.



## MEDITATION IN DER MITTAGSPAUSE

Meditation mit Klang und Stille, geeignet für Einsteiger und erfahrene Meditierende. Wir meditieren vorwiegend im Sitzen und beginnen damit, die persönliche Sitzposition zu finden. Bring dazu gerne dein eigenes Kissen mit, sofern du schon eines hast.

Jede Einheit enthält eine kleine Einführung oder Impuls und eine geführte oder stille Meditation, die das Ankommen im Hier und Jetzt ermöglichen soll. Meditation kann dir helfen, den Kopf freizubekommen, die Außenwelt zu belassen und über Präsenz und Achtsamkeit deinen Alltag gelassener, fokussierter und glücklicher zu meistern (so die Studien).

**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

Ninjutsu ist eine über 900 Jahre alte Sammlung effizienter Techniken, die sich aus den Traditionen der Ninja- und Samurai-Krieger zusammensetzt. Die Grundlagen dieser Kampfkunst beruhen auf dem maximalen Einsatz persönlicher Fähigkeiten und entsprechendem Verantwortungsbewusstsein. Ninjutsu stützt sich auf natürliche Bewegungen des Körpers und nicht auf Schnelligkeit und Stärke. Es ist kein System, in dem nur bestimmte festgelegte Techniken in einer schematischen Reihenfolge abgehandelt werden. Über die bloße Kampfkunst hinaus lehrt uns Ninjutsu auch, entstandene Konflikte in sozialen, mentalen oder emotionalen Lebensbereichen zu erkennen und damit umzugehen. Ninjutsu umfasst unter anderem unbewaffnete Selbstverteidigung, Waffentraining, Verteidigungstechniken gegen bewaffnete Angreifer und auch Konzentrations- und Meditationsübungen. Allgemeine Bewegungslehre mit Übungen wie Springen, Laufen und Rollen runden das Training ab, welches sich in einer freundlichen und nicht wettkampforientierten Atmosphäre abspielt. Unsere Kampfkunst eignet sich für alle, unabhängig von Alter, physischer Kondition oder einer Vorbildung aus anderen Kampfkünsten.

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



## PAINTBALL

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

Paintball erfreut sich eines regelrechten Booms. Grundsätzlich gibt es zwei Arten: Das Turnier-Paintball gemäß Liga-Vorgaben, und das Woodland-/Szenario-Paintball. Wir spielen die letztere Form, und zwar auf den Feldern der PaintballFabrik Montabaur, Kooperationsanbieter und Betreiber: Massive Events GmbH, Wallau. Die PBF hält ihre PaintBall-Anlage an 'unsere' Spieltagen exklusiv zur alleinigen universitären Nut-



LEX LAUFEXPERTEN

MAINZ



## LAUFEN... IST UNSERE WELT!

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

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

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

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



KING OF OBSTACLES.

DU HAST BOCK AUF EINE  
RUNDE SPASS UND ACTION?

**DANN MACH MIT BEIM BUNTESTEN  
HINDERNISLAUF DER WELT!**

**06.05.2023  
NÜRBURGRING**

**09.09.2023  
KÖLN**

**JETZT  
ANMELDEN!**



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

**EXKLUSIVER  
RABATT  
VON 15% FÜR  
STUDENTEN DER  
UNI MAINZ MIT DEM  
RABATTCODE:  
UNIMAINZ15\***

\*GÜLTIG AUF ALLE TICKETS BIS 8.9.2023





zung 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 Außentraining stattfindet.

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



## QI GONG

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

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



## ROCK 'N' ROLL

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

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

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

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



## ROLLSTUHLSPORT/ROLLSTUHLRUGBY

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

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



## ROUNDNET/SPIKEBALL

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

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

**STUDY HARD.  
TRAIN CLEVER!**

**UNSER DEAL  
FÜR STUDENTEN**

**24,90 €  
/ MONAT**

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

**clever  
fit**

\* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft erhältst Du das Basic Abo inkl. Wasser- und Mineralgetränk für 24,90€ / Monat. Angebot für Studenten unter Vorlage eines aktuell gültigen Studierendenausweises. Zugl. einmaliger Bündelpauschale 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 cf Mainz GmbH & Co. KG, Am Stachus 2, 63820 Eisenfeld.



## 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 vollständigen Schwimmbadsanierung!



## SCHWIMMEN (keine Teilnahme für Fördervereinsmitglieder)

**Achtung:** Für alle Schwimm-Veranstaltungen gilt zwingend: Es ist nur enganliegende, wettkampfgerechte und den Hygiene- und Rettungsvorgaben entsprechende Badebekleidung erlaubt (d. h. keine Badeshorts usw.)!

### ALLGEMEINES SCHWIMMTRAINING FÜR SCHWIMMER

„Schwimmen ist Atmen im Wasser“ (Wiessner): Unter diesem Motto bieten wir Schwimmen für die Leistungsklassen Geübte, Fortgeschrittene und wettkämpferfähre Schwimmer unter fachkundiger Leitung an:

- **Nichtschwimmer:** Sie dürfen an den allgemeinen Schwimmveranstaltungen leider nicht teilnehmen! Für sie gibt es aber spezielle Anfänger-Kurse (siehe weiter unten).
- **Geübte:** Einführung in die vier Lagen (Brust-, Kraul-, Rücken- und Delphinschwimmen).
- **Fortgeschrittene:** Voraussetzung sind die vier Lagen in Grobkoordination. Ziel ist das Erreichen der Feinkoordination.
- **Technik-Trainingsgruppe:** Voraussetzung ist die sichere Beherrschung der vier Lagen. Ziel des anmeldepflichtigen Techniktrainings ist, die individuellen Fähigkeiten durch intensive Einzelkorrektur noch einmal deutlich zu verbessern. Um eine adäquate Fehlerkorrektur zu gewährleisten, gibt es hier eine Teilnehmerbegrenzung. Die Anmeldung erfolgt vor Beginn der ersten Veranstaltungsstunde der Vorlesungszeit im Vorraum der Schwimmhalle, und es gilt first come, first serve.
- **Leistungsgruppe:** Diese Gruppe kann auf Wunsch auch frei eigene Programme absolvieren.

### Anfänger-Kurse für Nichtschwimmer

Dieses Angebot ist ein spezieller Schwimm-Lern-Kurs für Nichtschwimmer. Es wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 25,- € erhoben. Der Kurs beginnt immer in der zweiten Woche einer Vorlesungszeit und umfasst 10 Einheiten. Eine Teilnahme ist nur nach Online-Anmeldung und Teilnahmebestätigung möglich.

### RETTUNGSSCHWIMMEN

Der Kurs sieht die Ausbildung zum Rettungsschwimmer vor, angeboten werden die DLRG-Rettungsschwimmscheine in Bronze und Silber. Die Teilnehmer sollten geübte Schwimmer sein. Zum Kursangebot zählen neben schwimmerischen Übungen auch Tauchen, Übungen zur Selbst- und Fremdreitung und die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Den Abschluss bildet eine kombinierte Übung, nach der der Rettungsschwimmerschein ausgehändigt wird.

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

A circular inset image shows a swimmer in a pool, wearing a blue swim cap and goggles, performing a freestyle stroke. The water is blue with some bubbles. The background of the entire poster is a solid blue color with large, light blue 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](http://www.mattiaqua.de)



## SEGELN

(Kooperationsanbieter; anmeldepflichtig über die AHS-Homepage)

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

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

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

### **SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN SEE (SBF-SEE) UND 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 Grenzübertretungen, 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

Sportklettern bezeichnet eine Form des Kletterns, bei der Kletterrouten ohne technische Hilfsmittel - mit Ausnahme zum Zweck der Absicherung - begangen werden. Hierbei stehen sportliche Aspekte wie physische und psychische Stärke, Koordinationsfähigkeit, Klettertechnik oder auch Ausdauer im Vordergrund. Die Kurse sind differenziert in folgende Leistungsklassen und Teilnahmevoraussetzungen:

**Anfänger:** Der Anfängerkurs beinhaltet die grundlegende Seil- und Klettertechnik, um sich sicher und effizient in der Vertikalen fortbewegen zu können. In diesem Kurs wird ein Kostenbeitrag für das Leihmaterial in Höhe von 15,- € erhoben.



Alles zum Klettern und Bouldern!



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

SINE-MAINZ GmbH

Kleinmarktplatz 6, 55116 Mainz  
www.sine-mainz.de

Öffnungszeiten:

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

Telefon: 06131 – 22 86 31

Fax: 06131 – 21 01 65  
info@sine-mainz.de

**BLO  
CKW  
ERK**

**JETZT MIT  
BOULDERN, YOGA  
UND FITNESS**





**Fortgeschrittene:** Das Fortgeschrittenentraining richtet sich vor allem an diejenigen, die ihr Kletterkönnen durch Bouldern optimieren oder auch einfach mal die ersten Schritte an der Wand in Absprunghöhe wagen möchten.

**Leistungsgruppe:** Das Leitungstraining richtet sich an ambitionierte Fortgeschrittene - ein Schwerpunkt liegt auf spezifischem Training am Moonboard und diverse Übungen am Campusboard / Griffbrett.

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



## STRECH & RELAX

In diesem Kurs wollen wir uns von den Belastungen des Alltags entspannen, aber auch als Ergänzung zu anderen Kursformaten wieder mehr Flexibilität und Mobilität in unseren Körper bringen. Es handelt sich um ein Low Impact Format, in dem wir die häufig verkürzte Muskulatur dehnen und mit bewusster Atmung, Konzentration und Ruhe Stress abbauen.

Bitte Handtuch mitbringen. Matten sind vorhanden. Gemütliche Kleidung ist von Vorteil, unterrichtet wird barfuß.

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



## STRONG NATION

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

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



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

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

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

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



## TAEKWONDO

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

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



## TAI CHI

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

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



## TANZ

(Teilnahme nur für Studierende und Auszubildende möglich)

### GESELLSCHAFTSTANZ

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

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

### IRISH DANCE

Entfällt für die Dauer der vollständigen Gebäudesanierung.

## 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.

## 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

### Tennis: Saison-Spielberechtigung

In der Sommersaison (Mitte April bis Mitte Oktober eines jeden Jahres), stehen die AHS-Tennisplätze zum freien Spiel zur Verfügung. Die Kernöffnungszeit ist täglich von 10:00 - 21:00 Uhr (an Sonn- und Feiertagen: 10 - 20 Uhr).

Die Saison-Spielberechtigung kostet in der Saison 2023 für Studierende und Auszubildende der JGU und der Kooperationshochschulen 75,- €, für Beschäftigte und Fördervereinsmitglieder (nur bei entrichtetem AHS-Teilnahmeentgelt) 110,- €, für Andere 180,- €.

Die Platzbuchung erfolgt über ein Online-Buchungssystem. Bitte beachten Sie, dass Sie auf den Plätzen nur nach vorheriger Platzbuchung spielen können. Weitere Informationen dazu entnehmen Sie bitte unserer Website.

### TENNISKURSE

Die Tenniskurse an der Universität werden durch die Tennisschule Ohanka eigenverantwortlich durchgeführt. Das Training wird durch qualifizierte Tennistrainer\*innen geleitet und richtet sich an Teilnehmende jeder Spielstärke, vom kompletten Anfänger bis zum Turnierspieler. Es kann zwischen 2er-, 3er- 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:** In Sommersemestern finden die Kurse auf der universitären Tennisanlage statt - daher ist der Erwerb einer Saison-Spielberechtigung, die auch das freie Spiel ermöglicht, obligatorisch und muss zum

# HALLO Studios

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

## 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**



**ANNO DAZUMAL PARTIES IM JUBILÄUMSJAHR**

**1993 – 23.09.2023 . 2003 – 28.10.2023 . 2013 – 25.11.2023**

Weitere Infos auf des Website.



Kursbeginn vorliegen! Die Spielberechtigung ist über die Homepage des Allgemeinen Hochschulsports gesondert zu beantragen.

Das Trainerteam der Tennisschule Christoph Ohanka freut sich auf Dich!

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

### LEISTUNGSGRUPPE/UNIMANNSCHAFT

Wir suchen immer gute Spieler\*innen, die unsere Uni-Mannschaft verstärken. Spielstärke: Ab LK 8. Wer Lust hat, meldet sich bitte unter den oben ausgewiesenen Kontaktmöglichkeiten. Das Training findet im Sommer auf der Universitäts-Tennisanlage statt, im Winter nach Absprache.

**Wichtig:** Im Sommer ist der Erwerb einer Saison-Spielberechtigung, die neben dem Leistungsgruppen-training auch das freie Spiel ermöglicht, obligatorisch.



## 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

Unterwasserrugby ist der einzige Sport, bei dem man sich in drei Dimensionen bewegt, und viel komplexer, als der Name vermuten lässt. Zwei jeweils sechs Spieler starke Teams versuchen, einen mit Salzwasser gefüllten Ball von der Größe eines Handballs in einen Korb in 3,5m Tiefe zu legen. Die gegnerische Mannschaft hat dies zu verhindern, auch mittels Körperkontaktes mit dem ballführenden Spieler. Tabu sind

www.tennis-MHE.com

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

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

dabei nur die Ausrüstung (Flossen, Schnorchel, Taucherbrille) und der Bereich ab dem Hals aufwärts. Den Korb bewacht ein Torwart, der verhindern soll, dass der Ball an ihm vorbeigespielt wird. Die Spieler halten sich in Bodennähe des Beckens auf, um nicht von unten angegriffen zu werden, und passen sich den Ball zu. Dabei hat man nur die Luft, die man von oben mitnimmt! Obwohl es öfter mal härter zur Sache geht, ist nicht Kraft entscheidend, sondern Taktik und Teamspiel. Der Beweis dafür ist der hohe Frauenanteil bei uns. Die eigene ABC-Ausrüstung sollte zum Training mitgebracht werden.

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



## 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 Rheinstein, 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 25 km (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

Für Jedermann geeignet, vom Anfänger bis zum Könnler. Nur Fliegen ist schöner!

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



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

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

### HATHA-YOGA

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

Institut für Yoga Aus- und Weiterbildung

## FÜR STUDIERENDE

# MAINZ

**FRANKFURT CITY  
SACHSENHAUSEN  
DARMSTADT**



# TEACHER TRAINING

10 Ausbildungen  
pro Jahr

20 Jahre Erfahrung

Yoga Alliance  
zertifiziert

AZAV Akkreditiert

5% Student\*innen  
Rabatt



**KURSPLAN**

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

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







© @BALANCEYOGA MAINZ
Mehr Infos auf [www.balanceyoga.de](http://www.balanceyoga.de)
Balance Yoga Mainz - Halbfeldstraße 3 - 55116 Mainz

# 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.

Das Studium generale bietet ein fächerübergreifendes Veranstaltungsangebot.

Für Studierende aller Fachbereiche, die Angehörigen der Universität und die außeruniversitäre Öffentlichkeit bietet das Studium generale im Sommersemester:

- im Rahmen der interdisziplinären Kolloquienreihe "Mainzer Universitätsgespräche" die **Vorlesungsreihe "Was uns antreibt: Motivation und Emotion"**;
- im Rahmen der "Johannes Gutenberg-Stiftungsprofessur" die Vorlesungsreihe **"Die geheimen Archive der Päpste – und was sie über die Kirche verraten"** des Stiftungsprofessors Prof. Hubert Wolf;
- weitere Vortragsreihen, Einzelvorträge, Lesungen, Tagungen etc. in Kooperation mit universitären und außeruniversitären Einrichtungen.

Weitere Kurse und Seminare speziell für Studierende aller Fächer im Sommersemester umfassen:

- im **Data Lab** Kurse zum "Digitalen wissenschaftlichen Arbeiten", zum "Textmining" und "Experimente mit dem Chatbot GPT" (neben anderen);
- im Schwerpunkt **Wissenschaftsreflexion** die interdisziplinäre Vorlesung "Grundfragen der Wissenschaftsreflexion" sowie Seminare zu "Paradigmen und Denkstile" und "Ungleichheit und Wohlstand – Modelle und Befunde".

Neben dem (universitäts-)öffentlichen Programm führt das Studium generale integrierte Module in mehreren Bachelor- und Masterstudiengängen durch. Diese Lehrveranstaltungen richten sich an die Studierenden der betreffenden Studiengänge.

Ausführliche Informationen zum Veranstaltungsangebot finden Sie ab April auf der Internetseite des Studium generale: **[www.studgen.uni-mainz.de](http://www.studgen.uni-mainz.de)**. Aktuelle Ankündigungen finden Sie auch in den Schaukästen des Studium generale auf dem Campus.

### Kontakt:

Studium generale der Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
E-Mail: [studgen@uni-mainz.de](mailto:studgen@uni-mainz.de)  
Internet: [www.studgen.uni-mainz.de](http://www.studgen.uni-mainz.de)



Zur interdisziplinären Vorlesungsreihe "Mainzer Universitätsgespräche" und zur Vorlesungsreihe der "Johannes Gutenberg-Stiftungsprofessur":

## **Mainzer Universitätsgespräche**

### **"Was uns antreibt: Motivation und Emotion"**

Warum verhalten sich Menschen so, wie sie sich verhalten? Das ist eine der zentralen Fragen, mit denen sich die Motivationsforschung beschäftigt. Motivation steht immer im Zusammenhang mit dem Setzen und Bewerten von Handlungszielen und der Frage, warum bestimmte Handlungsprozesse begonnen, fortgeführt oder beendet werden. Auch Emotionen bestimmen unsere Motivation und unser Verhalten maßgeblich mit. Empfinden Menschen in einer bestimmten Situation Angst, dann werden sie ihre Handlungen entsprechend ausrichten, um die Angst zu verringern oder auszuschalten. Das komplexe Konzept Emotion eindeutig zu definieren, ist bisher allerdings nicht überzeugend gelungen.

Mindestens drei Aspekte müssen bei emotionalen Prozessen berücksichtigt werden. Einmal erfolgt eine physiologische Reaktion (z. B. Erhöhung der Herzfrequenz, Schwitzen). Zudem wird die Reaktion von einer Verhaltenskomponente begleitet: Mimik, Gestik und Körperhaltung ändern sich. Darüber hinaus – und am schwierigsten zu untersuchen – beschreibt die Erlebniskomponente das eigentliche Gefühl, das Menschen in einer solchen Situation empfinden. Diese drei Aspekte dienen dazu, eine Person auf eine angemessene Reaktion vorzubereiten.

Es greift zu kurz, Motivation und Emotion nur auf individueller Ebene zu betrachten. Auch das nähere soziale Gefüge, etwa Familie und Freunde, und das weitere gesellschaftliche Umfeld haben Auswirkungen. Wie wir erzogen werden oder in welchem politischen System (Demokratie, Diktatur etc.) wir leben, hat unmittelbare Effekte auf Motivation und Emotion – und Auswirkungen darauf, welche Ziele wir uns setzen. Diese wählen wir dann meistens so, dass negative emotionale Zustände vermieden werden.

Dem komplexen Zusammenspiel von Motivation und Emotion wollen wir in unserer Vorlesungsreihe mit Beiträgen aus den Lebenswissenschaften (Biologie, Medizin, Neurowissenschaften und Psychologie) sowie aus kulturwissenschaftlicher Perspektive nachgehen. Veranstaltungsort ist Hörsaal N 1 in der "Muschel".

**Montags, 18:15 Uhr – Termine und weitere Infos**  
ab April unter [www.studgen@uni-mainz.de](mailto:www.studgen@uni-mainz.de)



## **Prof. Dr. Dr. h.c. Hubert Wolf – Johannes Gutenberg-Stiftungsprofessor 2023**

### **"Die geheimen Archive der Päpste – und was sie über die Kirche verraten"**

In seiner Vorlesungsreihe wird Hubert Wolf im Sommersemester 2023 die Zuhörerinnen und Zuhörer auf eine Reise in die Archive des Vatikans mitnehmen und anhand dort gefundener Quellen Licht ins Dunkle zahlreicher kirchlicher Debatten der Vergangenheit und Gegenwart bringen. In seinen Vorlesungen wird er exklusive Einblicke in seine Arbeit in Rom geben. Dabei präsentiert er die Highlights seiner Forschungen und ordnet die aktuellen Debatten um die Reform der katholischen Kirche in die kirchenhistorische Tradition ein. Aufklärung dürfen sich die Zuhörerinnen und Zuhörer auch über Forschungsprozesse erhoffen – Entdeckungen bei Blicken hinter die hohen Mauern des Vatikans inbegriffen.

Die Eröffnungsveranstaltung findet am Dienstag, dem 18. April 2023, um 18:15 Uhr im Hörsaal RW 1 auf dem Campus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz statt. Die weiteren neun Vorlesungen finden in den folgenden Wochen jeweils Dienstagsabends statt (mit Ausnahme von Dienstag, den 30. Mai 2023). Die Vorlesungsreihe endet mit der Abschlussveranstaltung am Dienstag, dem 27. Juni 2023.

**Dienstags, 18:15 Uhr – Weitere Infos ab April**  
unter [www.stiftung-jgsp.uni-mainz.de](http://www.stiftung-jgsp.uni-mainz.de)





## Seminare Workshops



## Mentoring Netzwerke

Klick rein!

Facebook  
hochschulsportverband

Twitter  
adhGER

Instagram  
adh.de

Youtube  
Hochschulsportkanal

adh.de

# BILDUNGS- PROGRAMM

## Tagungen

**Perspektivtagung**  
**Gesundheitsförderung, ein Thema für den Hochschulsport**  
11./12. Mai 2023 | Uni Konstanz

**Fachtagung**  
**Duale Karriere im Spitzensport**  
22. Juni 2023 | Berlin

## Seminare und Workshops

**Medienschulung für Disziplingenie\*innen**  
05./06. Juni 2023 | Fulda

**Forum Studis**  
**Volunteering bei Sportevents**  
30. Juni - 02. Juli 2023 | TU Dortmund

## Netzwerktreffen

**Netzwerktreffen Sportstätten**  
**Chancen und Möglichkeiten der Sportstättenentwicklung**  
05./06. Juni 2023 | RWTH Aachen

**Netzwerktreffen Fitnesszentren**  
KW 24 | N.N.

**Tandem-Mentoring meets Gesundheit**  
22./23. Juni 2023 | N.N.

## Qualifizierungsreihe Gesundheitsmanagement

**Seminar 2**  
13./14. Juni 2023 | Frankfurt

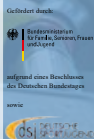
**Pat\*innentreffen**  
04. Juli 2023 | N.N.

**Seminar 3**  
05./06. September 2023 | Chemnitz

Gesundheitspartner



Änderungen vorbehalten!  
Alle Infos und Termine auf adh.de





DHM  
DHP



adh-Open  
adh-Trophy

Klick rein!

Facebook  
hochschulsportverband

Twitter  
adhGER

Instagram  
adh.de

Youtube  
Hochschulsportkanal

adh.de

# WETTKAMPF- PROGRAMM

DHM Marathon/Halbmarathon  
26.03.2023  
Uni Hannover

adh-Open Floorball  
15./16.04.2023  
KIT Karlsruhe

DHM Kanupolo  
05.-07.05.2023  
Uni Hannover

DHM Triathlon  
14.05.2023  
HS Darmstadt

DHM Orientierungslauf  
18./19.05.2023  
Uni Oldenburg

DHM Badminton  
DHM Roundnet  
18.-21.05.2023  
DSHS Köln

DHM Bogenschießen  
19./20.05.2023  
ZHS München

DHM Tischtennis  
19.-21.05.2023  
Uni Tübingen

DHM Gerätturnen  
19.-21.05.2023  
KIT Karlsruhe

DHP Handball (Mixed)  
03.06.2023  
Uni Ulm

adh-Trophy Sportboxen  
03./04.06.2023  
Uni Potsdam

adh-Open Wellenreiten  
03.-10.06.2023  
Uni Göttingen (Seignosse)

DHM Beachvolleyball  
05.-07.06.2023  
ZHS München

Außerdem geplant:

DHM Leichtathletik  
DHM Rennrad (Straße)  
DHM Straßenlauf 10km  
DHM Tennis  
DHM Ultimate Frisbee  
adh-Open Rugby  
adh-Open Teqball

DHM Mountainbike (Enduro)  
10./11.06.2023  
TU Dresden

DHM Fußball KF (Frauen)  
17./18.06.2023  
Uni Augsburg

DHM Schwimmen  
23.-25.06.2023  
PH Schwäbisch Gmünd

DHM Boxen  
23.-25.06.2023  
Uni Rostock

DHM Volleyball (Endrunde)  
24./25.06.2023  
Uni Mainz

adh-Open Flagfootball  
24./25.06.2023  
Uni Augsburg

DHM Basketball (Männer Endrunde)  
01./02.07.2023  
Uni Würzburg

DHM Handball (Endrunde)  
01./02.07.2023  
HSP Hamburg

DHM Mountainbike (Cross-Country)  
02.07.2023  
Uni Würzburg

DHM Rudern  
07.-09.07.2023  
DSHS Köln

DHM Golf  
14.-16.07.2023  
FU Berlin

DHM 3x3 Basketball  
15./16.07.2023  
Uni Tübingen

adh-Trophy Segeln  
16./17.09.2023  
TU Berlin

DHM Futsal (Frauen Endrunde)  
DHM Futsal (Männer Endrunde)  
DHM Tennis Team (Endrunde)  
DHM Basketball (Frauen Endrunde)  
DHM Fußball (Männer Endrunde)

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt! Weitere Infos auf [adh.de](https://adh.de)

Gesundheitspartner



Offizieller Ballpartner





## UNSERE PARTNER



## AKTUELLES, ZEITEN & BUCHUNG

Aktuelle Informationen zu Ort, Zeit und Buchung auf:

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







# Bonus? Punkte!

## Das Bonusprogramm der Techniker

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

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