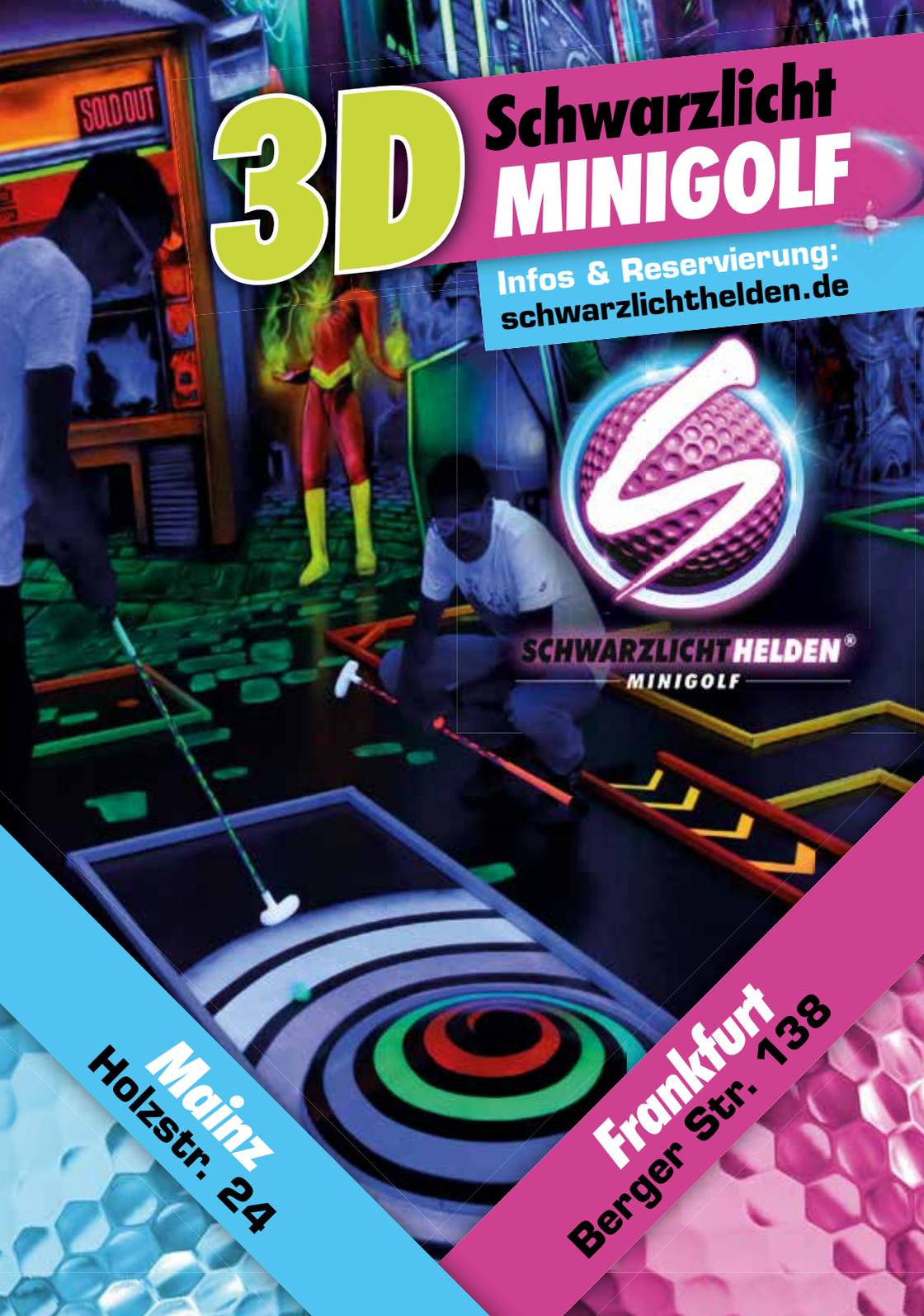


SPORTPROGRAMM

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Wintersemester 2024/25 · 21.10.2024 - 13.04.2025





3D

Schwarzlicht MINIGOLF

Infos & Reservierung:
schwarzlichthelden.de



SCHWARZLICHT HELDEN®
MINIGOLF

Mainz
Holzstr. 24

Frankfurt
Berger Str. 138

WILLKOMMEN IM HOCHSCHULSPORT

Liebe Sportbegeisterte des AHS,

dies ist das zweite Vorwort meinerseits. Nachdem ich das letzte Vorwort kurz nach meinem Amtsantritt geschrieben habe, kann ich sehr positiv auf die letzten Monate zurückschauen und natürlich auch in die Zukunft. Das letzte halbe Jahr war sehr fordernd, jedoch hat sich auch einiges getan.

Gerade weil die vergangenen Monate herausfordernd waren, möchte ich betonen, wie wichtig es ist, in einer immer hektischer werdenden Welt bewusste Pausen für Körper und Geist einzulegen. Genau hier setzt der AHS an: mit einem vielfältigen Sportangebot schaffen wir einen besonderen Ort der Begegnung und des Miteinanders. Es geht uns nicht nur darum, sportliche Höchstleistungen zu fördern, sondern vor allem darum, ein Gleichgewicht zwischen Studium, Arbeit und persönlichem Wohlbefinden zu schaffen. Egal, ob ihr euch für Fitness, Entspannung oder Teamsport begeistert – wir haben für jeden etwas dabei!

Mit großer Begeisterung blicken wir auf das kommende Semester. Neben den bewährten Sportarten haben wir unser Angebot beispielsweise um Gewichtheben, Boxen oder Akro-Yoga erweitert.

Wir laden Euch herzlich ein, die Vielfalt unseres Programms zu entdecken, neue Sportarten auszuprobieren und Teil unserer lebendigen Sportgemeinschaft zu werden. Sport verbindet – und wir freuen uns darauf, dies mit Euch gemeinsam zu erleben.

Viel Spaß beim Durchstöbern des Programmhefts und hoffentlich ist auch euer nächstes sportliches Highlight dabei!

Sportliche Grüße



Dr. Patrick Hegen

In Kontakt bleiben

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

Website www.hochschulsport.uni-mainz.de



@hochschulsport.mainz



@hochschulsport.mainz



**STUDI-RABATT
BIS ZU**

50%*

**MONTAG-FREITAG
BIS 14:00 UHR**



JETZT BUCHEN



*Der Rabatt gilt für die regulären Preise, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, ausschließlich gegen Vorlage des Studierendenausweises.
Infos & Buchen unter www.multisports-wallau.de

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	55
VERANSTALTUNGSTERMINE & BUCHUNG	9	ADH BILDUNGSPROGRAMM	57

UNIVERSITÄRE SPORTANGEBOTE FÜR SPEZIELLE BEREICHE

AQUAFITNESS (NUR FÜR SCHWIMMER)	22	QI GONG - AKTIVE MITTAGSPAUSE	22
FITNESSTRAINING AN GERÄTEN MIT PERSÖNLICHER BETREUUNG	22	RÜCKEN-FIT	22
FITNESSSPORT, GYMNASTIK UND SPIELE	22	WANDERN	22
MEDITATION - MITTAGSPAUSE	22	PAUSENEXPRESS FÜR BESCHÄFTIGTE	23

DIE ANGEBOTE DES ALLG. HOCHSCHULSPORTS AHS

AEROBIC/STEP-AEROBIC/BODYSTYLING	25	JU-JUTSU	37
AIKIDO	25	KARATE	37
AIKI-KEN/AIKI-JO	25	KENDO	37
AMERICAN FOOTBALL: FLAG-FOOTBALL	25	KRAFTTRAINING AN GERÄTEN – BASEMENT GYM	38
AQUAFITNESS (NUR FÜR SCHWIMMER)	26	LACROSSE (DAMEN UND HERREN)	38
ARTISTIK: AKROBATIK	26	LEICHTATHLETIK	38
ARTISTIK: HANDSTAND & MOBILITY	26	MEDITATION IN DER MITTAGSPAUSE	38
ARTISTIK: LUFTAKROBATIK (VERTIKALTUCH)	26	MENTALSTRATEGIEN FÜR STUDIERENDE	39
BADMINTON	27	NAGINATA	40
BALLETT (ANMELDEPFLICHTIG ÜBER DIE AHS-HOMEPAGE)	27	PAINTBALL	40
BASEBALL/SOFTBALL	27	PARKOUR	41
BASKETBALL	27	PAUSENEXPRESS (FÜR BESCHÄFTIGTE)	41
BEACHVOLLEYBALL (NUR IM SOMMERSEMESTER)	27	QI GONG	41
BEACHVOLLEYBALL-KURSE	28	RADSPORT: RENNRAD	41
BODY-FIT	28	ROCK 'N' ROLL	42
BOGENSCHIESSEN	28	ROLLSTUHLSPORT/ROLLSTUHLRUGBY	42
BOULDERN	29	ROUNDNET/SPIKEBALL	42
BOXEN	29	RÜCKEN-FIT	42
CALISTHENICS	30	RUGBY	43
CAPOEIRA: CAPOEIRA ANGOLA	30	SCHWIMMBAD & SAUNA: ÖFFENTLICHE ZEITEN	43
CIRCUITTRAINING	30	SCHWIMMEN	45
EISKUNSTLAUF	30	SEGELN	45
FALLSCHIRMSPRINGEN-SCHNUPPERKURS	32	SELBSTVERTEIDIGUNG	46
FECHTEN	32	SPORTKLETTERN / BOULDERN	46
FITNESSSPORT AB 35	32	STRETCH & RELAX	46
FITNESSTRAINING AN GERÄTEN (MIT PERS. BETREUUNG) FITNESSRAUM	32	STRONG NATION (INTENSIVES FULLBODY WORKOUT)	48
FLOORBALL (NUR FÜR STUDIERENDE)	33	TAEKWONDO	48
FOOTMESA & FOOTVOLLEY – KOMBIKURS	34	TAI CHI	48
FUN GAMES – KLEINE SPIELE	34	TANZ	48
FUSSBALL	34	TAUCHEN	51
FUTSAL	34	TENNIS	51
GERÄTTURNEN	35	TISCHTENNIS	52
GEWICHTHEBEN (OLYMPISCH)	35	TRAMPOLINTURNEN	52
HANDBALL	35	ULTIMATE FRISBEE	52
HEADIS (KOPFBALL-TISCHTENNIS)	35	UNTERWASSER-RUGBY	52
HOCKEY	36	VOLLEYBALL	53
INLINE-SKATERHOCKEY (KOOPERATIONS-ANGEBOT)	36	WANDERN	53
JIU-JITSU / SELBSTVERTEIDIGUNG	36	WASSERSPRINGEN	53
JONGLIEREN UND BEWEGUNGSKÜNSTE	36	YOGA	53
JUDO	37		

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

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

IMPRESSUM

Herausgeber: AHS
Redaktion: Katharina Walch

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

Das kostenlose

GIRO.00 KONTO

ist wieder da.

Jetzt
SpardaGiro
eröffnen!

www.sparda-sw.de

Sparda-Bank

LAGEPLAN UND SPORTSTÄTTENVERZEICHNIS

- 1 Schwimmbad u. Sauna / (Geb. 1502)
- 2 Fechtsaal (EG) und Kraftraum / Basement Gym (HKG) / (Geb. 1632)
- 3 Fitnessraum / (Geb. 1531)
- 4 Sporthalle (EG) / (Geb. 1037)
- 5 Kletterraum, Tischtennisraum (1. OG), Allgemeiner Hochschulsport (AHS) Studentenrater Sportauslass (SSA) / (Geb. 1531)
- 6 Fachschaft Sport / (Geb. 1531)
- 7 Outdoor-Area 142
- 8 Doppelhalle / (Geb. 1521)
 - Gymn. u. Bodenturnhalle (VG)
 - Neue Halle / Freisportplatz (EG) / (Geb. 1522)
 - Holzschleibahn (OG)
 - Gymnastikhalle (OG)
- 9 Grüner Hörsaal
- 10 Verwaltunggebäude / (Geb. 1533)
 - Inventionstrainer, Vorkurs u. Studenten-Sport (OG)
 - Hörsäle S2, S3 sowie Seminarraum EG u. OG
- 11 Hörsaal 81 / (Geb. 1534)
- 12 Beach-Dames-Feld
- 13 Outdoor-Area 3
- 14 Stadion / (Geb. 1536)
- 15 Containerbau / (Geb. 1548)
- 16 Große Halle / (Geb. 1541)
 - Leichtathletikhalle
 - Universitäts-Sportclub Mainz (USC)
- 17 Beachvolleyballanlage 1
- 18 Klettersteigfeld (Basketball- / Fußball-Hangplatz)
- 19 Klettersteigplatz / (Geb. 1602)
- 20 Naturseerpflanz / (Geb. 1602)
- 21 Großer Rasenplatz / (Geb. 2109) (Fußballplatz u. Bogenschießanlage)
- 22 Tennisanlage / (Geb. 2015)
- 23 Beachvolleyballanlage 2 / (Geb. 2613)



VERANSTALTUNGSTERMINE & BUCHUNG

Aktuelle Informationen zu Ort, Zeit und Buchung auf:

www.hochschulsport.uni-mainz.de



Einen Einblick in den Hochschulsport bekommt ihr auf
@hochschulsport.mainz

Bereit, Leben zu verändern?

Starte
deine Karriere
bei Novo Nordisk



Bewirb dich hier als Global Graduate,
Trainee oder Werkstudent:in!

Wir treiben Veränderungen voran mit dem Ziel, schwerwiegende chronische Krankheiten wie Diabetes, Adipositas, Hämophilie, Wachstumsstörungen sowie andere schwerwiegenden chronischen Erkrankungen zu besiegen.

Dafür arbeiten wir an bahnbrechenden wissenschaftlichen Innovationen bis hin zur Heilung von Krankheiten. Wir fördern den Zugang zu unseren Produkten für Patienten weltweit und engagieren uns aktiv für Prävention.



novo nordisk®

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. Patrick Hegen
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.)



Nina Brasen



Julia Albrecht
Hilfskraft

KONTAKT

AHS-Leitung: Dr. Patrick Hegen
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-E-Mail ahs@uni-mainz.de

AHS-Website: 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



@hochschulsport.mainz



@hochschulsport.mainz

Deine Begleitung durch dein Studium



Damit du dich gut auf dein Studium konzentrieren kannst, sind wir das gesamte Studium über an deiner Seite.

Wir sorgen in Mainz und Bingen für Essen und Trinken, unterstützen dich in schwierigen finanziellen Situationen, organisieren Freizeit-Veranstaltungen, unterstützen Studierende mit Kind mit 187 Pätzen in Kitas und haben 4023 Wohnheimplätze.



@STWMainz



Studierenden
Werk Mainz

FÜR STUDIS
BESONDERS
GÜNSTIG



FLEXIBEL UND GÜNSTIG DURCHS STUDIUM MIT MEINRAD

Mit unserem Preismodell „Mainzer Studis Flex“ für nur 3 € pro 30 Tage radelt Ihr die erste halbe Stunde immer kostenlos.



Alle Infos:
www.mietradeln.de



DER STUDENTISCHE SPORTAUSSCHUSS

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

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

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

- Events und Freizeiten, die über das AHS-Angebot hinausgehen; hierzu ist meist eine Anmeldung erforderlich.
- Breitensportturniere in Sportarten, die zum wichtigen Bestandteil des Hochschulsports geworden sind.
- Öffentlichkeitsarbeit in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Hochschulsport.
- Organisation und Finanzierung des gesamten Hochschul-Wettkampfsports, der in der Universität Mainz eine lange Tradition besitzt. Dazu gehören auch die vom Dachverband des Hochschulsports, dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh), jährlich ausgeschrieben 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



Emeli Färber
1. Vorsitzende



Paul Hosenseidl
Finanzen



Stefanie Blatt
Wettkampfsport



Jakob Maxein
Breiten- und Freizeitsport

KONTAKT

AHS-Leitung:

Dr. Patrick Hegen

Büro:

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Studentischer Sportausschuss (Sportgelände, Anbau Spielhalle)
Saarstr. 21, 55099 Mainz . Tel.: 06131/39-22924

Homepage:

www.sportausschuss.uni-mainz.de

Instagram:

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

E-Mail:

ssa@uni-mainz.de

Sprechstunden:

siehe Homepage

Giro4Life – kann viel, kostet nichts.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Giro4Life das kostenlose Girokonto

Für alle, die noch in die Schule gehen, in Ausbildung sind oder studieren. Mit dem Giro4Life steigt man direkt in die Welt des Geldes ein, unkompliziert, kostenfrei* und sicher. Inklusive kostenloser GiroCard. Mehr unter volksbanking.de/giro4life

VON A BIS Z

ADH

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

ANMELDUNG (ZU EINZELNEN VERANSTALTUNGEN)

Veranstaltungen des AHS

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

Veranstaltungen des SSA

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

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

BESCHÄFTIGTE

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

GRUPPENEINTEILUNG

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

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

KOOPERATIONSANBIETER

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

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.



MÜLLER
KAFFEERÖSTEREI



mueller-kaffee.com

LA OLIVA

— PIZZERIA DAL 2020 —

VORSPEISEN

ORIGINAL NEAPOLITANISCHE

PIZZA

48 STD. TEIGRUHE

SALATE



SCHÜLER UND STUDENTEN ERHALTEN 10% RABATT

 AM GONSENHEIMER SPIESS 2 | 55122 MAINZ

TEL.: 0 61 31 38 43 63

 [laoliva.mainz](https://www.instagram.com/laoliva.mainz)

TEILNAHMEBERECHTIGUNG: ÜBERSICHT

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

UNFALLVERSICHERUNG

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

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

Nach einem Unfall muss (möglichst noch sofort, ansonsten innerhalb von drei Tagen) ein Unfallmeldebogen, der entweder ausgefüllt und vom Übungsleiter unterzeichnet werden. Unfallmeldungen sind bei der zuständigen Körperschaft einzureichen. Studierende der Universität reichen vollständig ausgefüllte Unfallmeldungen im AHS-Büro ein, Bedienstete melden ihren Unfall bei ihrer Dienststelle.

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

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DES HOCHSCHULSPORTS E. V.

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

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

Wir suchen Dich!

... als Teamer*in

für unsere erlebnispädagogischen Aktionen!



n.e.w. institut

www.new-institut.com

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

Tel.: 06131 6369070



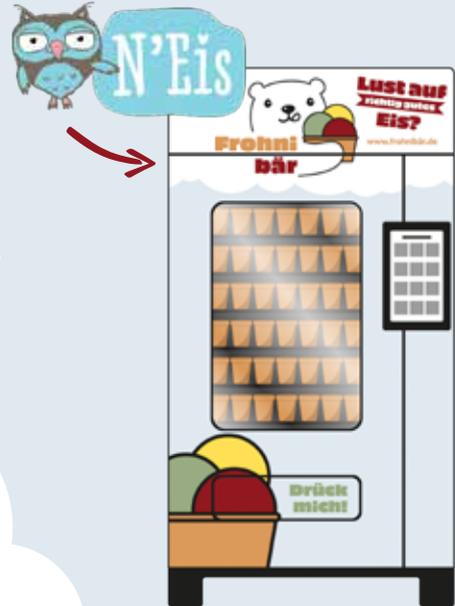
Die Anmeldung erfolgt über die Bürozeiten des Fördervereins. Der Vereins-Mitgliedsbeitrag sowie ggf. das Teilnahmeentgelt werden ausschließlich per Einzugsermächtigung eingezogen. Zur Anmeldung erforderliche Unterlagen:

- Ausgefüllte Beitrittserklärung (inkl. Datenschutz-Hinweise)
- Unterzeichnetes SEPA-Mandat
- Personalausweis oder vergleichbares Dokument

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.

Frohnibär Eisautomaten



24/7
geöffnet

Bargeldlose
Zahlung

N'Eis
inside!



Jakob-Welder-Weg,
gegenüber des GFG



Campusgarten,
gegenüber der Zentralmensa

www.frohnibaer.de

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 ASTA, und nicht dem Allgemeinen Hochschulsport – allerdings arbeiten AHS und SSA in allen sportlichen Belangen eng zusammen.

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

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

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

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:



AQUAFITNESS (nur für Schwimmer)

D,H Bed./FV Siehe unter: Aquafitness



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

D,H alle Siehe unter: 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>

**Schwimmkurs
gesucht?
Einfach
gebucht!**

In Mainz & Wiesbaden

Die Schwimmschule Spaceswim bietet Kurse für Kinder und Erwachsene. Von Anfänger bis Profi. Schwimmenlernen oder Technik-Training? Wir haben für alle das passende Angebot.

Alle Infos auf schwimmschule-spaceswim.de

**Deine Stadt
-
Dein Style**

Besuch uns und finde
Deinen Style:

mamamainz

Neubrunnenstraße 10

Di-Sa 13-18 Uhr **55116 Mainz**

Fürs Leben gerne BLUT spenden



© pixdesign123-Adobe-Stock.com

**Ohne
Terminvergabe**

Institut für Transfusionsmedizin-Transfusionszentrale
🔴 Spendezeiten Augustusplatz 4, Gebäude 900

Mo/Mi/Fr 8:00 – 16:00 Uhr

Di/Do 8:00 – 18:00 Uhr

Sa 8:00 – 11:00 Uhr



www.transfusionszentralemainz.de

Mit dem Bus vom Hauptbahnhof Mainz aus erreichbar mit folgenden Buslinien:
62, 67, 69, 76, 92, 652, 660

DIE ANGEBOTE DES ALLGEMEINEN HOCHSCHULSPORTS AHS



AEROBIC/STEP-AEROBIC/BODYSTYLING

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

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



AIKI-KEN/AIKI-JO

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



AMERICAN FOOTBALL: FLAG-FOOTBALL

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

Allerdings stehen auf jeder Seite lediglich fünf Leute, und das Ganze verläuft (fast ...) kontaktlos.

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



AQUAFITNESS (nur für Schwimmer)

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: HANDSTAND & MOBILITY

Du hast bereits Erfahrungen kopfüber und möchtest deinen Handstand auf das nächste Level bringen? Dann lerne in diesem Kurs verschiedene Handstandvariationen für Fortgeschrittene (Einarmer, Knoten, Flows und Figuren...) und arbeite an deiner perfekten Handstandlinie. Dafür sammeln wir nicht nur viele Sekunden auf deinen Händen (auf verschiedenem Equipment wie Blocks, Canes...), sondern ergänzen die Handstandpraxis um intensives Mobility-Training, bei dem wir insbesondere die Kraft und Beweglichkeit von Schulter und Hüfte in den Fokus nehmen.

Voraussetzung: Du solltest bereits 20 Sekunden Handstand an der Wand halten können!

Wir freuen uns auf euch!

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 kann eine Auslosung (A-Kurse) bzw. Ausspielen (F- u. LG-Kurse) in der ersten Veranstaltungsstunde erforderlich sein. Dabei wird auch die AHS-Teilnahmeberechtigung überprüft.

Für den Anfänger-Kurs wird ein Kostenbeitrag von 10,- € für Ball- und Schlägermaterial erhoben, der nach Teilnahmezulassung innerhalb von drei Werktagen zu entrichten ist; Leihschläger werden bei Bedarf zunächst zur Verfügung gestellt, eine Eigenanschaffung spätestens nach sechs Wochen wird jedoch erwartet! Die Teilnehmer der F- und LG-Kurse sorgen bitte selbst für ihr Schläger- und Ballmaterial, ein Kostenbeitrag wird nicht erhoben.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



BALLETT (anmeldepflichtig über die AHS-Homepage)

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

Veranstaltungstermine und Kursgebühren siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



BASEBALL/SOFTBALL

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



BASKETBALL

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



BEACHVOLLEYBALL (NUR IM SOMMERSEMESTER)

SAISONKARTE

In der Sommersaison (Mitte April bis Mitte Oktober eines jeden Jahres), stehen die AHS-Beachfelder auf der Tennisanlage zum freien Spiel zur Verfügung. Die Kernöffnungszeiten sind werktags von 8:00 -12:00 und von 14:00 - 21:00 Uhr (an Wochenenden und Feiertagen: 10:00 - 20:00 Uhr).

Die Saisonkarte kostet in der Sommersaison 2024 für Studierende und Auszubildende der JGU und der Kooperationshochschulen 50,- €, für Beschäftigte und Fördervereinsmitglieder (nur bei entrichteter AHS-

Teilnahmeentgelt) 60,- €, für Andere 75,- €. Jede(r) Spielende benötigt eine personenbezogene, kostenpflichtige Saisonkarte, die über die AHS-Homepage beantragt werden kann.

Hinweis: Eine Reservierung von Beachplätzen ist nicht mehr möglich.

Veranstaltungstermine: Dieses Angebot findet ausschließlich im Sommersemester statt.



BEACHVOLLEYBALL-Kurse

Du hast Lust auf Beachvolleyball? Egal ob du Neueinsteiger/in bist oder mit Erfahrung und Ambition in die nächste Saison starten willst, wir haben nach Rücksprache mit unseren Teilnehmenden seit dem Sommersemester 2023 ein verbessertes und passendes Angebot für dich.

Kursgrößenwahl: Ihr könnt zwischen Kursen mit 8 oder 16 Teilnehmern wählen.

Kursniveaus: Anfänger, Geübte, Fortgeschrittene und Leistungsgruppe.

Kurse werden von Montag bis Freitag, mit verschiedenen Niveaus, angeboten. Ein Kursblock besteht aus 8 Einheiten. Neben den wöchentlichen Kursen wollen wir auch Tageskurse an einzelnen Samstagen anbieten.

Veranstaltungstermine: Dieses Angebot findet ausschließlich im Sommersemester statt.



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.



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 Wettkampferfessierte 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.

BOXEN

Neu im Programm: Unser Boxing-Kurs! Wer auf der Suche nach einem spannenden Weg ist, die eigene körperliche Fitness zu verbessern und dabei Spaß zu haben, ist in unserem Boxkurs genau richtig! Warum? Garantierter Spaß: Boxen bietet in jeder Trainingseinheit ein dynamisches und spannendes Erlebnis.

Verbesserte Kondition: Boxen ist eines der umfassendsten Workouts, die es gibt. Bei dieser Sportart wird der gesamte Körper trainiert und insbesondere Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Unser Kurs ist für alle Fitnessniveaus geeignet.

Stressabbau: Boxen ist eine großartige Möglichkeit, Dampf abzulassen und Stress abzubauen. Das Training wird nicht nur helfen, sich entspannter zu fühlen, sondern auch, sich zu konzentrieren und den Kopf 'frei zu bekommen'.

Entwicklung von Selbstverteidigungsfähigkeiten: Obwohl unser Hauptaugenmerk auf Wellness und Spaß liegt, werden auch grundlegende Selbstverteidigungsfähigkeiten erlernt. Sich sicher und selbstbewusst zu fühlen, ist ein wichtiger Teil des Universitätslebens, und Boxen kann helfen, dies zu entwickeln.

Soziale Kontakte: Wie in allen hochschulsportlichen Angeboten ist auch hier der soziale Aspekt ein wichtiger: Sich einer Gruppe mit ähnlichen Interessen anzuschließen fördert Freundschaften, Teamwork und Kameradschaft. Wir schaffen eine einladende Umgebung, in der jede/r willkommen ist!



Dieser Kurs steht allen Interessierten offen, unabhängig davon, wie viel Vorerfahrung bestehen. Unsere Trainer werden führen durch ein individuelles Programm, das allen Bedürfnissen und Zielen entsprechen sollte.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



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.



EISKUNSTLAUF

(Kooperationspartner-Angebot – findet nur im Wintersemester statt)

Du wolltest schon immer mal richtig Schlitsschuh laufen lernen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir, die Ice Academy Mainz e.V., sind Kooperationspartner des Allgemeinen Hochschulsports Mainz und bieten zu einem ermäßigten Preis Anfängerkurse für Studierende an! Und wer darüber hinaus Interesse hat, bei uns im Verein Mitglied zu werden und Eiskunstlauf als Sportart regelmäßig zu betreiben, ist herzlich willkommen. Es ist nie zu spät, etwas Neues zu erlernen!

Darüber hinaus auch einzelne Workshops speziell für Studierende an, um euch das Reinschnuppern zu ermöglichen - ob Beginner, Intermediate oder Advanced, bei uns bist Du genau richtig. Die Eisfläche haben wir komplett für die Zeiten der Workshops gemietet, wir freuen uns auf Euch!

Alle Infos und Anmeldungen: Online über diesen www.iceacademymainz.de.



Einstieg für Studenten & Absolventen

(m/w/d)

Direkt einsteigen
während oder nach
deinem Studium!

„Der Job, das Team,
die Bezahlung - für
mich passt hier alles!“

Sophie, Studentenjobberin

Deine Möglichkeiten

Verkaufsleiter

Einstiegsgehalt 66.600 €/Jahr (bei Vollzeit)

Studentenjobber

(Mind. 15 €/Std.)

Praktikum

(Mind. 15 €/Std.)

Deine Vorteile



Übertarifliches Gehalt sowie
Urlaubs- und Weihnachtsgeld



Individuelle Unterstützung
und Förderung



Abwechslungsreiche
Aufgaben

Bewirb dich auf jobs.lidl.de
#teamlidl



Weitere Informationen zu unseren Arbeitgeberauszeichnungen auf jobs.lidl.de/arbeitgeberauszeichnungen.
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.



FALLSCHIRMSPRINGEN-SCHNUPPERKURS

(Kooperationspartner-Angebot)

Vom Fußgänger zum Skywalker: Wir vom Fallschirmsportclub Neustadt an der Weinstraße bieten Euch die Möglichkeit, in die faszinierende Welt des Fallschirmsports einzutauchen! Hier habt Ihr die Chance, an einem Wochenendkurs die notwendigen theoretischen Grundlagen zu erlernen, um am Ende selbstständig(!) mit Static-Line (Automatik-Sprung) in 1500 m Höhe aus unserer Cessna 206 auszusteigen!

Bei einem Automatik-Sprung ist der Springer mit seinem Fallschirm durch eine Aufziehleine mit dem Flugzeug verbunden. Beim Verlassen des Flugzeuges streckt sich die Leine und zieht den Fallschirm aus seiner Verpackung. Der Öffnungsvorgang des Schirmes ist damit eingeleitet. Die Verbindung zwischen Springer und Flugzeug wird getrennt, sobald sich der Fallschirm mit Luft zu füllen beginnt. Der Springer hängt dann sofort an der geöffneten Fallschirmkappe. Die Sprünge mit automatischer Auslösung dienen dem Erlernen einer korrekten Absprunghaltung und der bewussten Wahrnehmung der Körperlage im Luftstrom.

Die Kursgebühren betragen 150,- € und enthalten die theoretische Ausbildung und den Automatiksprung aus 1500 m Höhe. Falls Euch dann das Fallschirmfieber gepackt hat und nicht mehr loslässt, könntet Ihr auch direkt auf diesem Kurs aufbauend die Ausbildung zum "Skywalker" weiterführen.

Wenn Ihr Fragen habt, kommt zu unserem Infoabend, schaut auf unsere Website www.fsc-nw.de oder kontaktiert uns gern direkt:

Fragen zu Orga und Ausbildung: Ausbildung@fsc-nw.de

Fragen zu Infoabend und Verein: chmuhl@gmx.de.

Infoabend: siehe Ausweisung auf der AHS-Homepage



FECHTEN

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



FITNESSSPORT AB 35

für Beschäftigte u. Fördervereinsmitglieder

Gymnastik (aufwärmen, dehnen, lockern, kräftigen), Kreislauftraining, kleine Spiele, Geschicklichkeitsaufgaben, Freude am sich Bewegen im Sinne des Gesundheitssports sind die Ziele. Die Teilnehmer kommen aus den verschiedensten Bereichen: Professoren, wissenschaftliche und nichtwissenschaftliche Mitarbeiter, Verwaltung, insbesondere auch Mitglieder des Fördervereines der verschiedensten Lebensbereiche.

In den letzten 30 Minuten wird das kleine Spiel "Prellball über eine Bank" angeboten, das i.d.R. alle Teilnehmer annehmen; die Teilnahme an diesem Spiel ist jedoch freiwillig.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



FITNESSTRAINING AN GERÄTEN (MIT PERSÖNLICHER BETREUUNG) FITNESSRAUM

Unser gesundheitsorientiertes Fitness-Angebot mit Betreuung richtet sich an alle, die ihre individuelle Fitness und ihr Kraftniveau erhalten und steigern wollen. An Cardiogeräten sowie geführten und freien Kraftgeräten kannst du deinen ganzen Körper trainieren. Während des Trainings steht dir ein*e qualifizierte*r Trainer*in immer unterstützend zur Verfügung. Egal ob du in Form kommen willst, deine Leistung steigern möchtest oder einfach nur Spaß an Bewegung hast, hier bist du genau richtig.

ACHTUNG: Für den Besuch des Fitnessstrainings muss eine 10er-Karte (20,- € bzw. 25,- €) oder 20er-Karte (35,- € bzw. 45,- €) erworben werden (Buchung über die AHS-Website).

Die Karte berechtigt zum Fitnesstraining im Fitnessraum sowie zum Krafttraining im "BASEMENT Gym" (siehe unter Krafttraining). Sie kann 5-Tage nach Zahlungseingang zu den angegebenen Öffnungszeiten entweder im Fitnessraum oder im BASEMENT Gym in Empfang genommen werden (bei Buchung bitte Abholort auswählen).

Die Verjährungsfrist der Mehrfachkarten beträgt 3 Jahre und beginnt mit dem Schluss des Kalenderjahres, in welchem der Anspruch auf das Training entstanden ist (vgl. §§ 195, 199 BGB).

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!

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

**UNSER DEAL
FÜR STUDENTEN**

**5 € / MONAT*
RABATT**

**STUDY HARD.
TRAIN CLEVER!**

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

**clever
fit**

* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft erhältst Du 5 € Rabatt mtl.. Gültig für alle Tarife und Laufzeiten. Angebot für Studenten unter Vorlage eines aktuell gültigen Studentenausweises. Zzgl. einmaliger Bündchenpauschale in Höhe von 24,90€ und Verwaltungspauschale in Höhe von 39,90€ (Gesamt 64,80€) und halbjährlicher Servicepauschale Hh: 19,90€. Bei einer Mindestvertragslaufzeit von 6 Monaten und einer Kündigungsfrist von 1 Monat. Weitere Informationen zu unseren Preisen und Bedingungen findest Du auf unserer Homepage unter: www.clever-fit.com. Ein Angebot des Franchise Studios of Mainz GmbH & Co. KG, Am Stachus 2, 63820 Erlenfeld. Eine Kombination mit anderen Aktionen ist ausgeschlossen.

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.

Footmessa ist ein Trendsport aus Brasilien, in dem Elemente aus beliebten Sportarten wie Fußball, Volleyball und Headis vereint werden. Das Spielprinzip entspricht demjenigen von Roundnet: die Teams (2vs2) besitzen keine festen Seiten und können aus beliebigen Richtungen mit dem Spielball auf einen Tisch angreifen. Ehemalige Profifußballer wie Ze Roberto sind begeisterte Anhänger. Eine Vergangenheit als Fußballer*in erleichtert natürlich den Einstieg, ist aber keine Voraussetzung. Selbst Anfänger*innen können bereits nach kurzer Zeit Spaß bei den ersten erfolgreichen Ballwechslern haben.

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

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



FUN GAMES – KLEINE SPIELE

Dieses tolle Sportangebot umfasst verschiedenste 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! Wir freuen uns auf Euch!

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



FUSSBALL

HERREN

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

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

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.

GEWICHTHEBEN (OLYMPISCH)

Das Olympische Gewichtheben – auch als Olympischer Zweikampf bekannt – vereint Maximalkraft, Schnellkraft und technisches Geschick und fordert von den SportlerInnen höchste Konzentration und Präzision. Ziel der Sportart ist es, in den Wettkampfdisziplinen Reißen (engl. Snatch) und Stoßen (engl. Clean & Jerk) das höchstmögliche Gewicht vom Boden über den Kopf zu stemmen.

Der Anfängerkurs ist für jeden geeignet, der noch nie oder nur selten mit der Langhantel gearbeitet hat. Hier wird auch noch einmal auf die grundlegenden Techniken wie die Kniebeuge, das Kreuzheben und das Schulterdrücken eingegangen. Dann arbeiten wir uns Schritt für Schritt an die Techniken des Gewichthebens heran.

Der Advanced-Kurs ist für diejenigen geeignet, die schon Erfahrungen an der Langhantel gesammelt haben und die Kniebeuge, das Kreuzheben und Schulterdrücken beherrschen. Personen, die sogar bereits Erfahrungen in den Techniken Reißen und Stoßen gesammelt haben, sind hier ebenfalls herzlich willkommen.

Es sollten Schuhe mit festen Sohlen getragen werden (z.B. Hallenschuhe, Metcons). Wer Gewichtheberschuhe besitzt, darf und sollte diese auf jeden Fall mitbringen.

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. Auch als Anfänger kannst Du mit unseren Leihschlägern in kürzester Zeit der Kugel hinterherjagen und dann mit uns auf diverse Spaßturniere fahren.

FELDHOCKEY (NUR SOMMERSEMESTER)

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

HALLENHOCKEY

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



INLINE-SKATERHOCKEY (KOOPERATIONS-ANGEBOT)

Inline-Skaterhockey wird im Gegensatz zu Inline-Hockey mit einem Ball gespielt, was es zu einem temporeichen Spiel macht, bei dem Übersicht und Team-Taktik gefragt sind. Meist spielen vier Feldspieler und ein Goalie mit relativ wenig Körpereinsatz. Uns ist wichtig, dass es dabei absolut fair zugeht! Trotzdem sollten gerade Anfänger zumindest Handschuhe, Schienbeinschoner und Helm tragen. Schläger können kostenlos geliehen werden. Gespielt wird auf einem speziellen Feld (Turnhalle oder Rollsportfeld), dessen Bodenbelag eine hohe Haftung hat und damit Wendigkeit und Kontrolle beim Skaten bietet. Das Beherrschen der Grundtechniken (Inline-Skating, Schießen, Passen) ist von Vorteil, aber auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

Um reinzuschneppern und ein paar Mal bei uns mitzuspielen, braucht Ihr auch kein Vereinsmitglied zu werden. Kündigt Euch einfach an (Kontakt siehe unten) und kommt vorbei, wir freuen uns über jede*n Mitspieler*in!

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



JJU-JITSU / SELBSTVERTEIDIGUNG

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



JONGLIEREN UND BEWEGUNGSKÜNSTE

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

JUDO

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

JU-JUTSU

Ju-Jitsu ist eine von der Polizei für die Praxis entwickelte Selbstverteidigung, vielseitig anwendbar und äußerst effektiv. Dieses Nahkampfsystem geht zurück auf die in Japan im Laufe von Jahrhunderten entwickelten Selbstverteidigungssysteme und wird heute in der Ausbildung von Polizei- und Sicherheitskräften eingesetzt. Man findet im Ju-Jitsu sowohl harte als auch weiche Techniken (unbewaffnet wie mit Waffen) und kann damit auf verschiedenste Angriffe reagieren. Über allen Techniken steht das ökonomische Prinzip; mit dem geringsten Aufwand den größtmöglichen Nutzen erzielen. Deshalb finden bei uns (neben den Top-Athleten) auch kleinere oder schwächere Personen erfolgreiche Möglichkeiten, sich gegen stärkere Angreifer zu verteidigen, und so trifft man in unserem Training gleichermaßen männliche wie weibliche Teilnehmer. Neben dem Techniktraining für Selbstverteidigung und (Wett-)Kampf stehen sowohl die körperliche Fitness als auch der Spaß im Fokus, weswegen vielseitige und abwechslungsreiche Gymnastikübungen wie auch Spiele ein Grundbestandteil des Trainings sind.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

KARATE

TRADITIONELLES SHOTOKAN-KARATE

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 Möglich-

keiten 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.

ACHTUNG: Für den Besuch des Krafttrainings eine 10er-Karte (20,- € bzw. 25,- €) oder 20er-Karte (35,- € bzw. 45,- €) erworben werden (Buchung siehe unten).

Die Karte berechtigt zum Fitnesstraining im Fitnessraum sowie zum Krafttraining im "BASEMENT Gym" (siehe unter Fitnesstraining). Sie kann 5-Tage nach Zahlungseingang zu den angegebenen Öffnungszeiten entweder im Fitnessraum oder im "BASEMENT Gym" in Empfang genommen werden (bei Buchung bitte Abholort auswählen).

Die Verjährungsfrist der Mehrfachkarten beträgt 3 Jahre und beginnt mit dem Schluss des Kalenderjahres, in welchem der Anspruch auf das Training entstanden ist (vgl. §§ 195 , 199 BGB).

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

Öffnungszeiten und Gebühren siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

KRAFTTRAINING: TECHNIKTRAINING

Kursbeschreibung siehe AHS-Homepage.

Veranstaltungstermine: 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. Wir treffen uns zum Trainingsbeginn auf der überdachten Tribüne im Stadion des Sportinstituts.

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.



MENTALSTRATEGIEN FÜR STUDIERENDE (ONLINE-KURS; 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 nächste Kurs findet vom 07.11. - 12.12.2024 jeweils donnerstags 16:00 - 19:00 Uhr sowie einmalig am 16.11.2024 von 10:00 - 17:00 Uhr und am 07.17.2024 von 14:30 - 18:30 Uhr statt.

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



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



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.



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(n)' Spieltagen exklusiv zur alleinigen universitären Nutzung bereit. Hier werden in netter und entspannter Atmosphäre absolute Neulinge ebenso willkommen geheißen und betreut wie die erfahreneren Paintball-Begeisterten! Oft gibt es danach an der Uni noch ein

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

gemeinsames Grillen für Alle, die möchten. Also: Traut Euch!

Für unsere Termine gelten Sonderpreise. 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: siehe Ausweisung auf der AHS-Homepage.



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.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



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.

Der exakte Termin richtet sich nach der Anzahl der Gruppen, die sich anmelden und der verfügbaren Kapazitäten an Trainer*innen. Die Kurslaufzeit beträgt 10 - 12 Wochen. Alle Kurse liegen im Zeitraum zwischen 9:00 - 12:00 Uhr.

Weitere Infos zu Inhalten, Terminen und Anmeldung gibt es unter www.personalentwicklung.uni-mainz.de/pausenexpress.



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.



RADSPORT: RENNRAD

Wieder im Programm: Rennradfahren. Wir treffen uns zu abgesprochenen Terminen für Touren im Rahmen einer gemeinsamen Gruppenaktivität. Die Termine sind wetterabhängig, sie werden via Mail auf die

bei der Anmeldung angegebene Mailadresse bekannt gegeben.

Wichtig: Voraussetzung ist eine sichere Radbeherrschung. Für Eure Sicherheit seid Ihr selbst verantwortlich. Bindende Helfpflicht! Für Verpflegung während der Ausfahrt ist jeder selbst verantwortlich.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



ROCK 'N' ROLL

Rock 'n' Roll war, ist und bleibt Katalysator für energetische Lebensfreude in reinster Form. Wir bieten euch in unseren Kursen den modernen, sportlichen und akrobatischen Rock 'n' Roll, der sich an dem orientiert, was heutzutage auf Turnieren getanzt wird. Im Anfängerkurs lernt ihr den Sprung-Grundschrift, auf dem alles basiert, und viele Grundfiguren, die man zu einer abgesprochenen Folge zusammenstellen oder frei führen kann, sowie erste Akrobatik. Die Paare finden meist in den ersten Wochen zusammen. Daher kann man mit Tanzpartner kommen, muss aber nicht. Vorerfahrung ist nicht notwendig. Für den Fortgeschrittenkurs donnerstags müssen die Grundlagen aus dem Anfängerkurs beherrscht werden. Hier lernt ihr weitere und anspruchsvollere Akrobatik, könnt euer Repertoire individuell zu Einzelfolgen zusammenstellen und vertiefen oder einfach frei tanzen. Nicht irritiert sein: Wir teilen uns die Halle mit der Trampolin-Gruppe. Unsere Leistungsgruppe ist eine Breitensportgruppe, die nicht an Turnieren teilnimmt, aber gezielt auf Auftritte hintrainiert. Daher sollten alle Teilnehmer die grundsätzliche Bereitschaft mitbringen, zu verschiedenen Anlässen vor Publikum aufzutreten. In diesem Kurs werden Gruppen-Choreografien 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 macht Rollstuhlrugby aus! Wir freuen uns auf Rollstuhlfahrer*innen und Fußgänger*innen, die die Begeisterung für diese Sportart mit uns teilen (oder entdecken wollen) und gemeinsam mit uns auf Torjagd gehen. Auch als Anfänger*in – mit oder ohne Rollstuhlerfahrung – bist Du herzlich willkommen, mitzuspielen. Rollstühle sind vorhanden.

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 zu werfen oder zu sliden und die absolut coolsten Rallys auf Turnieren in ganz Deutschland zu performen.

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



RÜCKEN-FIT

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.


RUGBY
HERREN

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

DAMEN

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

**SCHWIMMBAD & SAUNA: ÖFFENTLICHE ZEITEN**

(keine Teilnahme für Fördervereinsmitglieder)

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

**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





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



SCHWIMMEN (keine Teilnahme für Fördervereinsmitglieder)

Für alle Schwimm-Veranstaltungen gilt zwingend: Es ist nur enganliegende, wettkampfg geeignete 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 wettkämpferfährene Schwimmer unter fachkundiger Leitung an. Kurs- bzw. Lehrinhalte:

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. Speziell für diese Gruppe ist auch das anmeldepflichtige Techniktraining gedacht, wo die Schwimmarten durch intensive Einzelkorrektur vertieft werden können.

LEISTUNGSGRUPPE

Diese Gruppe kann auf Wunsch auch frei eigene Programme absolvieren.

NICHTSCHWIMMER

Nichtschwimmer dürfen am Allgemeinen Schwimmtraining nicht teilnehmen! Für sie gibt es aber in den Sommersemestern spezielle Anfänger-Kurse (siehe Angebot weiter unten).

Wichtig: Für das Techniktraining ist die Beherrschung der 4 Lagen Voraussetzung, und 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.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

ANFÄNGER-KURSE FÜR NICHTSCHWIMMER

Der AHS bietet nun auch Schwimm-Lern-Kurse für Nichtschwimmer an! Die Kurse sind anmeldepflichtig und beginnen immer in der zweiten Woche einer Vorlesungszeit.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

RETTUNGSSCHWIMMEN

Ob für Studium, Referendariat oder Freizeit: In diesem Kurs wird das Semester über auf das Rettungsschwimmabzeichen trainiert und Fachwissen vermittelt. Es sind Trainings- und Wiederholungsphasen eingerichtet. Am Ende des Kurses kann nach bestandener schriftlicher und praktischer Prüfung der DLRG-Rettungsschwimmschein in Silber oder Bronze erworben werden. Eine Mitgliedschaft bei der DLRG ist nicht erforderlich, die Teilnahme jedoch erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Wichtig: Die DLRG-Gebühren (inkl. Rettungsschwimmschein und Abzeichen) sind zum jeweiligen Kursbeginn in bar zu entrichten. Das Abzeichen kann erst bei absolviertem Erste-Hilfe-Kurs ausgestellt werden. Dieser kann bis zu 90 Tage nach Absolvierung nachgereicht werden. Alle Prüfungen müssen ohne Hilfsmittel (d.h. auch ohne Schwimmbrille) absolviert werden.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



SEGELN

(Kooperationsanbieter; anmeldepflichtig über die AHS-Homepage)

Ihr habt Interesse am Segeln oder Motorbootfahren? Dann seid ihr bei uns genau richtig - wir bieten Euch eine Vielzahl unterschiedlicher Ausbildungsgänge und Segeltörns!

Wir, die Bootsschule Kämpf, sind exklusiver Kooperationspartner des universitären Hochschulsports Mainz und bieten Euch in jedem Semester die Möglichkeit, die amtlich anerkannten Sportbootführerscheine mit entsprechenden Preisvorteilen zu erwerben.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



SELBSTVERTEIDIGUNG

SELBSTVERTEIDIGUNG ALLGEMEIN

(DAMEN/HERREN IM RAHMEN SELBSTVERTEIDIGUNGSORIENTIERTEN KAMPFSPORTS)

Siehe unter: Jiu-Jitsu

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

(BLOCKKURS, ANMELDEPFLICHTIG ÜBER DAS AHS-BÜRO)

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

Der Kurs beinhaltet grundlegende Selbstbehauptungs- und -verteidigungsmaßnahmen speziell für Frauen. Neben der Vermittlung einfacher, aber effektiver Kampftechniken gegen in der Regel körperlich überlegene (männliche) Gegner soll der Kurs vor allem auch dazu befähigen, typisch kritische Situationen bereits frühzeitig als solche zu erkennen und entsprechend zu agieren. Die Erfahrung zeigt, dass in den meisten Fällen eine Eskalation durch Kenntnis und Anwendung geeigneter Verhaltensformen unterbunden werden kann. Der Kurs wird geleitet durch Hauptamtliche Lehrkräfte des Sportinstituts der Universität Mainz in Zusammenarbeit mit Honorarlehrkräften des Allgemeinen Hochschulsports. Alle KursleiterInnen verfügen über entsprechend hohe Qualifikationen und langjährige Erfahrungen als Ausbilder im Kampfsport- und vor allem Selbstverteidigungsbereich. In aller Regel werden die Kurse von mindestens 2 Lehrkräften – einer weiblichen und einer männlichen – gemeinsam betreut. Zur Sicherstellung einer ausreichenden Individualbetreuung ist die Teilnehmerzahl begrenzt auf maximal 16 TeilnehmerInnen.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



SPORTKLETTERN / BOULDERN

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.
- **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 Leistungstraining 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.



STRETCH & 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

Alles zum Klettern und Bouldern!



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

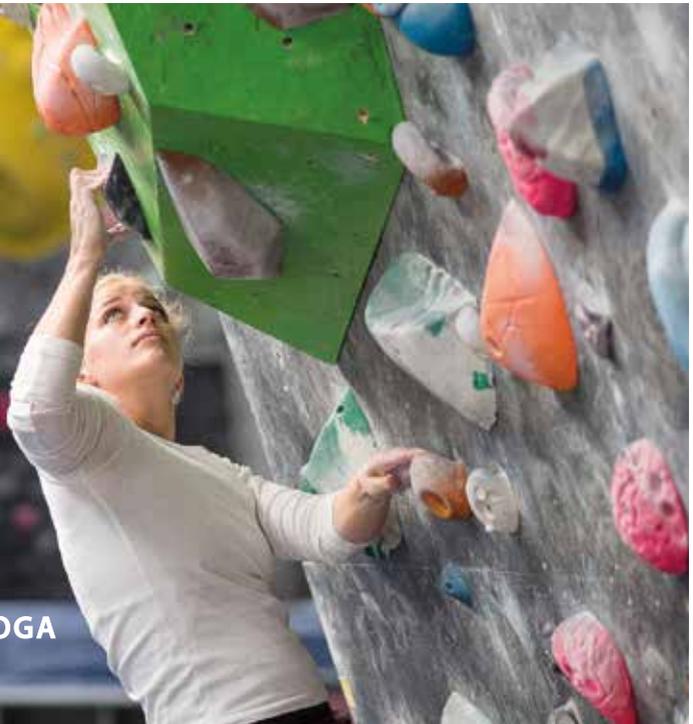
SINE-MAINZ GmbH
Klosterstraße 11, 55116 Mainz
www.sine-mainz.de

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

Telefon: 06131 – 22 96 31
Fax: 06131 – 23 04 65
info@sine-mainz.de

**BLO
CKW
ERK**

**JETZT MIT
BOULDERN, YOGA
UND FITNESS**



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 (Intensives Fullbody Workout)

Ein ultimatives Trainingsprogramm für alle, die Spaß daran haben, sich zur Musik zu bewegen und dabei so richtig auszupowern. Der Mix aus Kraft-, Tempo- und Konditionstraining ergibt ein revolutionäres, hochintensives Workout. Die Musik ist eigens für das Training komponiert. Jeder Squat (Kniebeuge), jeder Lunge (Ausfallschritt), jeder Burpee hat seine Entsprechung in den mitreißenden Beats, die Dich zu Deiner Höchstform pushen.

Die Schrittfolgen lernst Du schnell und unkompliziert, und auch die Kampfelemente sind kein Hexenwerk - eine gewisse Grundfitness ist allerdings wünschenswert, damit man nicht direkt im ersten Lernteil schon aus der Puste kommt! Du entscheidest aber selbst, welches Level Du mitmachst: low, base oder max - bei diesem Training stößt garantiert jeder an seine Grenzen und wird dafür mit mehr Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobility belohnt.

Weitere Infos über den Kurs findest du auch auf: <https://strong.zumba.com/de-DE/pages/class>.

Mehr Spaß beim Training und noch mehr Fitness in nur 90 Minuten? Dann mache mit bei STRONG Nation™. Ich freue mich auf euch!

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



TAEKWONDO

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



TAI CHI

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

HIP-HOP

Unser Hip-Hop-Kurs ist für alle Anfänger und Geübte, die sich gerne zu Musik bewegen und neues Selbst- und Körperbewusstsein aufbauen möchten. Wir bieten euch Grundlagenschritte (auch aus benachbarten Tanzstilen), kulturelles Wissen, Dehnübungen, Ausdauertraining und freuen uns, mit Euch die genaue Kurstruktur abzustimmen - Ihr könnt also mitbestimmen, welchen Fokus wir setzen. Das Einüben von Choreografien soll dabei nicht zu kurz kommen.

Bitte saubere Hallen-Sportschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen!

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 kreierte und realisiert vielfältige Bühnenprojekte. Das Training umfasst die Bereiche Physical

GÖNN DIR WAS – GEH TANZEN!

West Coast Swing, Bachata, Diskofox uvm.

Studi-
Sonderpreis

69,90 €

4 mal 50 Min.
pro Person

Studipreis

49,90 €

pro Person/Monat
im Solokurs

KEIN TANZPARTNER? ... NA UND! :-)

Contemporary, Burlesque,
Bauchtanz, Line Dance uvm.



Willius-senzer
OLYMPIASCHULE

Kostenloses Schnuppern möglich.

www.willius-senzer.de



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.

SALSA

Salsa ist ein impulsiver und zugleich stilvoller Paartanz, der sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit erfreut. Die Kurse erstrecken sich über 10 Einheiten zu je 75 Minuten. Im Gegensatz zu anderen, auch an der Uni durchgeführten Kursen verfolgen die AHS-Kurse das Ziel einer intensiven Betreuung, daher ist die Teilnehmerzahl auf maximal 12 Paare pro Kurs begrenzt!

Die (verbindliche) Online-Anmeldung kann nur paarweise erfolgen; 'Singles' können sich aber unter Angabe ihrer Kontaktdaten als partnersuchend online registrieren. Es zählt die Reihenfolge des Zahlungseingangs, die Kursgebühr ist innerhalb von zwei Werktagen nach Zahlungsaufforderung zu entrichten; Singles können bis zum zweiten Veranstaltungstermin kostenfrei (Partnerfindung) teilnehmen, vor der dritten Teilnahme ist die Kursgebühr zu entrichten (genaue Auskunft hierüber gibt der Übungsleiter).

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

TANGO ARGENTINO

Was ist Tango Argentino? Die Antwort ist nicht einfach: Sei es gekonnte Improvisation, vertrauter Umgang mit dem Tanzpartner oder auch Spaß an Musik und Bewegung. Geboren in Buenos Aires, hat er bereits viele Gesichter erhalten: Zunächst Tanz in argentinischen Bordellen, entwickelte er sich zum Tanz der bürgerlichen Oberschicht, um dann seinen Zug um die Welt anzutreten. Seine Bandbreite reicht vom melancholischen Ausdruck der Einsamen bis zu dem erotischen Ausdruck der Verliebten. Manchmal nur ein Spiel, manchmal auch mehr...! Unser Kurs führt Euch systematisch in den Tanz ein, d. h. vom klassischen, originalen Tango über den Tango Nuevo bis zum Non Tango. Im Mittelpunkt stehen die Entwicklung eines eigenen Stils und der Spaß an Improvisationen.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.





TAUCHEN (keine Teilnahme für Fördervereinsmitglieder)

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

Voraussetzungen:

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

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.



TENNIS

TENNIS:

Saison-Spielberechtigung (nur im Sommersemester)

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 08:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 21:00 Uhr (an Sonn- und Feiertagen: 10-20 Uhr).

Die Saison-Spielberechtigung kostet in der Saison 2024 für Studierende und Auszubildende der JGU und der Kooperationshochschulen 60,- €, für Beschäftigte und Fördervereinsmitglieder (nur bei entrichtetem AHS-Teilnahmeentgelt) 90,- €, für Andere 150,- €. Die Spielberechtigung kann über die Internetseite des AHS gebucht werden.

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 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.

www. **tennis-**.com
 Telefon 0 62 05 / 1 50 30, Telefax 0 62 05 / 1 30 15

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

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 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 3,5 m Tiefe zu legen. Die gegnerische Mannschaft hat dies zu verhindern, auch mittels Körperkontaktes mit dem ballführenden Spieler. Tabu sind 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 Studticket kostenfrei zu erreichen. Ziele sind beispielsweise Bad Münster am Stein mit Ausblick auf Deutschlands höchste Steilwand außerhalb der Alpen, der Rheinsteig, die Wasserkuppe (950 m) im Biosphärenreservat Rhön oder das felsig-zerklüftete Morgenbachtal bei Bingen. Die Länge der Touren variiert zwischen 15 km (3-4 h Gehzeit) und 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 Köhner. 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 Hatha, Vinyasa und Kundalini und neu auch Acro Yoga. Durch Körper-, Entspannungs- und Atemübungen sollen muskuläre und energetische Blockaden gelöst werden, so dass das Bewusstsein für den Körper und die ganzheitliche Gesundheit wächst. Regelmäßige Praxis fördert sowohl körperliche Stärke und Flexibilität als auch mentale Fähigkeiten, wie z. B. Achtsamkeit und die Konzentrationsfähigkeit.

Veranstaltungstermine: siehe Programmausweisung auf der AHS-Homepage.

ACRO-YOGA

Kursbeschreibung und Veranstaltungstermine siehe AHS-Homepage.

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.



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.

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

- im Rahmen der interdisziplinären Kolloquienreihe "Mainzer Universitätsgespräche" die **Vorlesungsreihe "Nature/Nurture: Das Zusammenspiel von Genen und Umwelt"**;
- die interdisziplinäre **Vorlesungsreihe "Die Macht von Überzeugungen. Weltanschauungen, Ideologien, Glaubenssysteme"**;
- weitere Vortragsreihen, Einzelvorträge, Tagungen etc. in Kooperation mit universitären und außeruniversitären Einrichtungen.

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

- im Schwerpunkt **Wissenschaftsreflexion** die interdisziplinäre Vorlesung "Schlüsselfragen der Wissenschaftsreflexion" sowie die Seminare "Was ist Wissenschaft?", "Wie Wissen gemacht wird. Die Erfindung von Wissenschaft" und "KI und wir. Ein Projektseminar";
- im **Studium generale Data Lab** grundlagen- und anwendungsbezogene Kurse und Projekte rund um Digitalisierung und Datafizierung. Studierende können z.B. ins Programmieren einsteigen, digitale Editionen erstellen oder mit KI experimentieren;
- im Rahmen von **JGU-Zertifikaten** die Studienprogramme "Daten und Informationen" und "Veranstaltungsmanagement in Wissenschaft und Forschung".

Neben dem (universitäts-)öffentlichen Programm führt das Studium generale integrierte Module in mehreren Bachelor- und Masterstudiengängen sowie Studienprogramme im Rahmen von MAST3R – Mastermodell Profilierung (Profilbereich 3) durch.

Ausführliche Informationen zum Veranstaltungsangebot finden Sie ab Oktober auf der Internetseite des Studium generale: 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

Internet: www.studgen.uni-mainz.de



Zu den interdisziplinären Vorlesungsreihen des Studium generale:

Mainzer Universitätsgespräche

"Nature/Nurture: Das Zusammenspiel von Genen und Umwelt"

Die Debatte ist alt, aber immer noch aktuell: Sind unsere genetischen Anlagen ("nature") oder Umwelteinflüsse ("nurture") entscheidend für die Entwicklung des Menschen? Heute gehen die meisten Wissenschaftler*innen davon aus, dass es keinen eindeutigen Sieger geben kann. Die Existenz des Menschen scheint gekennzeichnet von einem äußerst komplexen Zusammenspiel von Genen und Umwelt.

Gene tragen die Erbinformationen und damit die Bauanleitung für den menschlichen Körper. Sie bestimmen viele unserer physischen und psychischen Merkmale sowie die zentralen biologischen Prozesse. Sie legen auch die Grundlage für bestimmte Verhaltensweisen und Talente. Doch Gene allein sind nicht ausschlaggebend. Umweltfaktoren spielen eine entscheidende Rolle dabei, wie diese genetischen Anlagen "ausgelesen" werden und sich entfalten.

Ein bedeutender Bereich der Gen-Umwelt-Interaktion ist die Epigenetik, die untersucht, wie Umweltfaktoren die Aktivität unserer Gene beeinflussen können, ohne die DNA-Sequenz zu verändern. Diese Veränderungen können unmittelbare oder auch langfristige Auswirkungen auf Gesundheit und Verhalten eines Individuums haben.

Zahlreiche wissenschaftliche Disziplinen haben es sich zur Aufgabe gemacht, ein besseres Verständnis für das Zusammenspiel von Genen und Umwelt zu entwickeln. Dieses Forschungsfeld nehmen Wissenschaftler*innen verschiedener Fachrichtungen in unserer Vorlesungsreihe in den Blick.

Dienstags, 18:15 Uhr – Weitere Informationen
unter www.studgen.uni-mainz.de/24w_nature-nurture/



Interdisziplinäre Vorlesungsreihe

"Die Macht von Überzeugungen. Weltanschauungen, Ideologien, Glaubenssysteme"

Menschen haben Überzeugungen, die sie leiten und aus denen heraus sie handeln. Diese Fähigkeit wird nicht selten als spezifisch menschliche ausgezeichnet – zeigt sie doch, wie der Mensch seine Welt symbolisch und kulturell erschließt und sich in ihr zurechtfindet. Die besondere Motivation, die aus solchen Überzeugungen erwächst, ist dabei ebenso interessant wie die Tatsache, dass wir sie auch mitteilen, gemeinsam vertreten oder kontrovers diskutieren können.

Zu einem Ganzen der Weltdeutung verbunden, bilden sich anhand von Überzeugungen Gemeinschaften und Glaubenssysteme unterschiedlicher Kohärenz und (Ab-)Geschlossenheit. Sie werden in kultureller oder religiöser Hinsicht häufig als Weltanschauungen, in politischer Hinsicht als Ideologien bezeichnet. In übersteigerter Form können sie Konflikte antreiben und – etwa als Verschwörungsmymen – auch im Gegensatz zu Common Sense und Wissenschaft stehen.

Wie wirken Überzeugungen sich auf kulturelle Traditionen, alltägliches Handeln oder politische Einstellungen aus? Was unterscheidet den Glauben an geschlossene Systeme von Überzeugungen, die wir akzeptabel oder rational finden wie z.B. die "wissenschaftliche Weltanschauung"? Wie geht eine offene Gesellschaft mit den festen Überzeugungen von Menschen um, selbst wenn sie diese nicht teilt?

Diese Fragen und weitere Aspekte wie Deutungsmachtkonflikte, Verschwörungsmentalitäten und Weltanschauungsfreiheit werden in der interdisziplinären Vorlesungsreihe mit Wissenschaftler*innen u.a. aus Philosophie, Psychologie und Soziologie, Religions-, Politik- und Rechtswissenschaft diskutiert.

Donnerstags, 18:15 Uhr – Weitere Informationen
unter www.studgen.uni-mainz.de/24w_ueberzeugungen/





Seminare Workshops



Mentoring Netzwerke

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Instagram
adh.de

Youtube
Hochschulsportkanal

adh.de

Gefördert durch:

Stadtkommunen
für Sport, Jugend, Freizeit
und Jugend

Stadtkommunen
für Bildung
und Erziehung

Stadtkommunen
für Umwelt, Wissenschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BILDUNGS- PROGRAMM

Tagungen

Perspektivtagung 2025
02./03. April 2025 | HS Fulda

Seminare und Workshops

**Schlagfertigkeit in Kontroversen –
geschickt, gewitzt oder geradeaus**
09. September 2024 | online

Fairplay auf dem Campus: Vielfalt im Hochschulsport fördern
15./16. Oktober 2024 | HS Fulda

Verwaltungssoftware
05. November 2024 | online

Studierendenseminar
22./23. November 2024 | Uni Göttingen

**Steuer- und sozialversicherungsrechtliche Fragen
im Hochschulsport**
vgl. 15./16. Januar 2025 | vsl. TU Darmstadt

Zeit- und Selbstmanagement
vgl. Februar/März 2025 | n.n.

Netzwerktreffen

Führungskräfte Gesundheit
vgl. März 2025 | n.n.

GRIP – Plattform für Umwelt und Gemeinschaft

Wettbewerbsrunde 3
Bewerbung bis 15. September 2024,
Umsetzung bis 29. November 2024

Wettbewerbsrunde 4
Bewerbung bis 10. November 2024,
Umsetzung bis 27. Januar 2025

Kollegialer Austausch – Prävention sexualisierter Gewalt
am 19.09.2024, November 2024, Januar 2025,
März 2025 | online

Gesundheitspartner



Infos zu Qualifizierungsangeboten
für Übungsleitende finden Sie auf
adh.de

Änderungen vorbehalten!
Alle Infos und Termine auf adh.de

UNSERE PARTNER

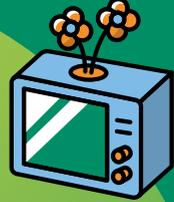


AKTUELLES, ZEITEN & BUCHUNG

Aktuelle Informationen zu Ort, Zeit und Buchung auf:
www.hochschulsport.uni-mainz.de



Mit dem Zweiten sieht man besser



JOBS VON A BIS ZDF.

Hier findet dein Talent
ein Zuhause: über 140 Berufsbilder
auf karriere.zdf.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