



Nr. 326 | 11. Februar 2009

Kostenlose Verteilung an alle Haushalte in Mombach und Budenheim · Auflage 11.500 Stück

Seite 2

Fortuna startet Rückrunde mit neuen Trainern

Seite 3

Bilanz der Ortsvorsteherin

Seite 6

Munnosal Eröffnung

Seite 7

Mainzer Sand in Gefahr

Mombacher Sternsinger sammelten 3.444,66 Euro für Kinder in Not

Seite 10

Nachbargemeinde Budenheim

Seite 14

Terminkalender für das Jahr 2009

Fastnachts-Rätsel mit Gewinnspiel

... Seite 12

und das ist drin ...

Besuchen Sie uns im Internet: www.mogri.de

LOGISTIK MADE BY VIP LOGISTICS

Seit nunmehr 10 Jahren: Erfolg und Wachstum – Die Nr. 1 bleiben Sie!



Geschäftsführer und Unternehmensgründer Ali Sanli

Es ist zehn Jahre her, dass Ali Sanli sein Unternehmen VIP Transport in Mombach gegründet hat. Inzwischen heißt die Firma VIP Logistics GmbH, hat ihren Firmensitz in Mainz-Kastel und eine Niederlassung in Idar-Oberstein. „17 eigene Fahrzeuge und 80 Subunternehmer sind für uns täglich im Einsatz“, erzählt der 32-jährige Geschäftsführer stolz. Von einem drastischen wirtschaftlichen Einbruch habe er im vergangenen Weihnachtsgeschäft – der Hochsaison im Transportgewerbe – noch nichts gemerkt. Immerhin beschäftigt der Vater von zwei Kindern 13 kaufmännische und 15 gewerbliche Mitarbeiter, für die er die Verantwortung trägt. Eine Million Sendungen pro Jahr schlagen die Beschäftigten auf rund 5.500 Quadratmetern um. „Lebensmittel, Stückgut und sämtliche Warensendungen werden von uns und unserem weltweiten Netzwerk transportiert, wobei die Ziele im europäischen Ausland Istanbul und Italien an erster Stelle stehen“, erläutert Ali Sanli.

Seine Kunden kommen aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet. Es sind Industrie, Kleingewerbe, eBay-Seller und Winzer, die die Dienste von VIP Logistics nutzen. VIP, ursprünglich heißt der Name „very important parcel“, also übersetzt: sehr wichtige Post. „Für uns bedeutet VIP eher Hochwertiges zu leisten, was unserem Leistungsspektrum entspricht“, erklärt der Geschäftsführer und Firmengründer. „Wir liefern hochwertige Leistung zu einem Preis ab, der häufig unter dem der Großen der Branche liegt“, beschreibt Sanli sein Firmenkonzept. Er selbst hat sein Metier von der

hat. DochnichtnurderJobprägt den Hobby-Motorsportler. Ali Sanli engagiert sich auch ehrenamtlich für soziale Anliegen. Als Vorstandsmitglied bei MOGRI, aber auch im Deutsch-Türkischen Gewerbebund Rheinhessen: „Wir setzen uns dafür ein, dass türkische Jugendliche den Weg in den Beruf finden, dass sie mehr Verständnis für das Leben hier entwickeln.“ Sein Engagement wird sich nun verstärkt nach Mainz verlagern. Ein Anfang wurde kürzlich mit einer gemeinsam mit dem Ausländerbeiratsvorsitzenden der Stadt Mainz Salim Özdemir und dem IPA-Lan-

Pike auf gelernt: Nach seiner Ausbildung als Speditionskaufmann hat er sich weitergebildet. Inzwischen kennt er das Gewerbe auch als Gefahrgutbeauftragter und EU-Sicherheitsberater. „Das ist Voraussetzung, um diese Transporte ausführen zu dürfen und somit sein Geschäftsfeld breit aufzustellen“, begründet Sanli, der natürlich auch die Lizenz zum Güterkraftverkehrsunternehmer

desvorsitzenden Rheinland-Pfalz organisierten Theaterveranstaltung im Frankfurter Hof gemacht: „Das einstündige Theaterstück „Yarinlara gec Kalmandan – Die Zukunft nicht verpassen“ nach einem Drehbuch des anwesenden Buchautors und Polizeipräsidenten Feyzullah Arslan von Antalya wurde von 18 türkischen Polizisten in türkischer Sprache aufgeführt „Hierzu hat der Mainzer Polizeipräsident Karl-Heinz Weber eine hervorragende einführende Rede vor Jugendlichen gehalten. Aus den Gesprächen danach konnte ich entnehmen, dass er den Nerv der Zuhörer getroffen hatte“, hat der in Deutschland geborene Ali Sanli bemerkt. Der Geschäftsmann ist eines der vielen Beispiele dafür, dass es auch Menschen mit türkischen Wurzeln gelingt, Fuß zu fassen. Denn er sagt ganz klar: „Meine Wurzeln liegen in der Türkei und auch meine Kinder wachsen zweisprachig auf. Meine türkische Herkunft verleugne ich nicht.“ Dennoch bekennt er sich ebenfalls zu seiner deutschen Staatsangehörigkeit, die ihm viele Türen öffnet und die er auch lebt. Es sind Menschen wie Ali Sanli, die das Zusammenleben zwischen Deutschen und Türken möglich machen und das Wort „Integration“ mit Inhalt füllen.



VIP Logistics GmbH
Boelkestr. 165b
55252 Mainz-Kastel

Tel. 06134/56424-0
info@vip-logistics.com

www.vip-logistics.com



MOMBACHER FASSENACHT 2009

Erstürmung der Bürgermeisterei

21. Februar 2009, 11.11 Uhr:

Abmarsch der Korporationen um 11 Uhr an der Einrachthalle über die Hauptstraße · Erstürmung der Bürgermeisterei · Aufstellung des Narrenbaums · Verköstigung der närrischen Mitbürger zum Nulltarif

Maskentreiben auf Mombachs Straßen

24. Februar 2009, 09.33 Uhr:

Närrisches Leben „Am Brünchen“, mit Speisen und Getränken · Gegen 11.11 Uhr Eintreffen der Schnorrer „Am Brünchen“

24. Februar 2009, 14.33 Uhr:

Um 14.33 Uhr setzt sich der traditionelle Mombacher Schissmelle-Dienstagszug in Bewegung

Es laden ein: Dr. Eleonore Lossen-Geißler (Orstvorsteherin) und die Mombacher Faschnachtskorporationen „Maletengarde“, „Meenzer Herzer“, „Mombacher Prinzengarde“ und „Die Bohnebeutel“

25 JAHRE ÖKUMENISCHE GESPRÄCHSREIHE

Erstmals im Jahr 1984 trafen sich evangelische und katholische Christen in Mombach, um im Rahmen der Erwachsenenbildung gemeinsam Fragen ihres Glaubens zu besprechen.

Damals ging es um das Thema „Trauerarbeit“. Initiator war der spätere langjährige Pfarrgemeinderatsvorsitzende von Hl. Geist, Manfred Römermann, der in Pfarrerin Renate Voswinkel von der Friedenskirche eine aufgeschlossene Partnerin für diese Gesprächsreihe gefunden hatte. Durch interessierte katholische und evangelische Christen wurden diese Gespräche jeweils in der Fastenzeit bis heute fortgeführt. Dabei reichten die Themen von „Auf Leben und Tod“ über „Heilige“ und „Versöhnung“ bis zur Frage „Gott – Wer ist das?“. Dieses Jahr steht die Ökumene selbst im Mittelpunkt mit dem Thema „Ein Gott, ein Glaube, eine Taufe, zwei Konfessionen: Evangelische und katholische Christen in Mombach: Was eint, was trennt sie?“

Ökumene ist eine Frage auf der Ebene der Weltkirche, dort allerdings eher abstrakt. Gelebte Ökumene findet vor Ort statt. In Mombach wird sie in vielfältiger Weise praktiziert, so zum Beispiel in einem ökumenischen Kirchenchor, bei ökumenischen Frühwachen, bei ökumenischen Seniorennachmittagen oder auch wie jüngst beim gemeinsamen Neujahrsempfang der evangelischen und katholischen Kirchen in Mombach.

Seit Herbst 2008 wird diese Zusammenarbeit in einem Ökumenischen Arbeitskreis der Evangelischen Kirche in Mombach und der Pfarrei St. Nikolaus gebündelt.

Ein erstes Ergebnis ist den Lesern von MOGRI bestimmt schon aufgefallen: Bei den Terminen der Kirchen werden die gemeinsamen Veranstaltungen seit einiger Zeit unter Ökumenische Veranstaltungen aufgeführt, so auch die Themen der diesjährigen Glaubensgespräche, zu denen Sie herzlich eingeladen sind.

Karl Dangelmayer

FORTUNA MOMBACH

Fortuna startet Rückrunde mit neuen Trainern

Nach der Trennung im Oktober 2008 mit dem Trainer A. Savvidis übernahm der Abteilungsleiter Johann Grabowski interimsmäßig die Verantwortung der 1. Mannschaft.

Mit viel Engagement brachte er die Truppe wieder in die Spur und fuhr einige glänzende Erfolge ein. Zum Abschluss gelang es zum wiederholten Male, die Mannschaft beim traditionellen Schiedsrichterhallenturnier in das Endspiel zu führen. Die mit der besseren Auswechselfbank bestückte Fontana Finthen gewann mit 3:1, die Fortuna wurde nur Zweiter und gewann 500 Euro. Der Vorstand bedankt sich bei Johann Grabowski für seine tolle Arbeit. Ab 1. Januar hat die Fortuna einen neuen Trainer.

Der 36-jährige Mombacher und dreifache Familienvater Elvir Melunovic hat die Verantwortung übernommen. Der A-Trainerscheininhaber spielte in der 2. Liga, hatte verschiedene Stationen in der Regionalliga sowie in der Oberliga als Spieler und Spielertrainer und wird der Fortuna auch als Innenverteidiger aktiv zur Verfügung stehen.

Für das erste Ziel, den Klassenerhalt in der Landesliga zu schaffen, wünschen wir ihm viel Erfolg. Die Fortuna hatte gegen die Niederlage in Gau-Odernheim (0:1) Protest beim Sportgericht eingelegt. Die Hausherren hatten einen nicht spielberechtigten Spieler eingesetzt. Nachdem die erste Instanz bereits gewonnen wurde, entschied das

oberste Verbandsgericht des SWFV wieder für die Fortuna. Wir haben drei Punkte erhalten und Gau-Odernheim, die den Spieler 7 x unberechtigt eingesetzt haben, verloren insgesamt 12 Punkte. Auch die 2. Mannschaft hat einen neuen Trainer. Der 29-jährige Alexander Paetz, der bereits in der Jugend bei der Fortuna war und langjähriger Kapitän der Meistermannschaft von 2006 war, hat die 2. Mannschaft verantwortlich übernommen. Auch ihm wünschen wir gutes Gelingen.

Unsere Jugendabteilung hat am 10.1/11.1. ihr drittes Indoor Soccerturnier mit Riesenerfolg durchgeführt. Jugendleiter Norbert Köbler hat mit seinen Helfern das Turnier perfekt organisiert. Die vielen Gästemannschaften waren sehr zufrieden mit dem Ablauf des Turniers. Am Sonntag war der Andrang so groß, dass Essen und Trinken knapp wurde und noch einiges nachgeholt werden musste. Als nächstes steht in der Planung ein Turnier im Sommer. Unsere nächsten Termine: die 2. Mannschaft startet am 1.2. um 14.00 Uhr mit dem Heimspiel gegen Selzen. Die Erste muss wieder am 15.2. in Offenbach/Pfalz ran, spielt dann am 1.3. in Guntersblum und gibt ihr Heimdebüt am 8.3. um 15.00 Uhr gegen den Verbandsligaabsteiger Gomersheim.

Bitte beachten Sie unsere immer aktuelle Homepage www.fortuna-mombach.de. Über das Button Jugend ist auch die eigene Jugendhomepage zu erreichen.

Bernd Stengel, Vorstand



Neu in Mainz!
Ab dem 1. Februar 2009

3 JAHRE GARANTIE

Der Dacia Sandero dank staatlicher Umweltprämie jetzt schon ab **5.000,- €****¹⁾



*¹⁾ Angebotspreis unter rechnerischer Einbeziehung der staatlichen Umweltprämie für die Verschrottung eines Altfahrzeugs für einen Dacia Sandero 1.4 MPI 55 kW (75 PS) 7.500,- € abzgl. 2.500,- € Umweltprämie = Ihr Preis 5.000,- €.
**²⁾ zzgl. Überführungskosten 650,- €.

DACIA www.dacia.de

Besonderer Verbrauch l/100 km: innerorts 9,8l, außerorts 5,4, kombiniert 7,0. CO₂-Emissionen: 165 g/km (Messverfahren gemäß RL 80/1268/EWG). Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Autohaus Most GmbH
Alleiniger autorisierter Renault-Vertragshändler in Mainz
Dacia-Vertragshändler
An der Bruchspitze 91 • 55122 Mz.-Gonsenheim
Telefon (0 61 31) 68 12 14 • Fax (0 61 31) 68 45 89

Fa. Auto Salon sucht

Wohnung/Haus von Privat, mind. 4 Zimmer, in Mombach, Budenheim, Wi-Biebrich zur Miete oder Kauf. Tel. 0163-2616389

Tholi
GETRÄNKE-ABHOLMARKT

Alte Markthalle 6
55120 Mainz-Mombach
Telefon 0 61 31/68 70 07
Fax 0 61 31/68 70 19

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 8.00–19.00 Uhr
Samstags 8.00–14.00 Uhr

BILANZ DER ORTSVORSTEHERIN



Dr. Eleonore Lossen-Geißler
Ortsvorsteherin

**Liebe Mombacherinnen,
liebe Mombacher,**

das neue Jahr ist schon ein paar Tage alt, aber ich nutze gerne die Gelegenheit zu einem Rückblick auf das vergangene Jahr. Es war insgesamt ein gutes Jahr für Mombach!

Lange gewünschte oder angestoßene Projekte konnten auf den Weg gebracht oder realisiert werden – so die Umgestaltung der Kreuzung Haupt-/Kreuzstraße, die Buslinie über die Schiersteiner Brücke und zur Uni, die Außenrenovierung der Ortsverwaltung, die Erweiterung der Halle des Mombacher

Turnvereins, die Sanierung der Friedenskirche, die Planungen für den Glockenturm von St. Nikolaus, die Sanierung der Umkleieräume auf der Bezirkssportanlage.

Eine Riesenchance für unseren Stadtteil ist das Bund-Länder-Programm „Soziale Stadt“, hervorragend moderiert von unserer Quartiermanagerin Dagmar Hefner. Ich freue mich über Ihr großes Interesse an diesem Projekt, über die rege Beteiligung an den Arbeitsgruppen, über die vielen Ideen, die von Ihnen allen in das Entwicklungskonzept eingespeist wurden.

Eine zentrale Stellung in diesem Konzept wird die Hauptstraße einnehmen, mit dem Spagat zwischen Belebungs- und Verkehrsberuhigung dieser Geschäftsstraße. Ein Plus ist zweifelsohne, dass für das ehemalige „Lidl“-Gelände zwischen Haupt- und Nestlestraße endlich Baurecht geschaffen werden konnte, was potenziellen Investoren ein großes Stück Sicherheit gibt.

Erfolge gibt es in Bezug auf Barrierefreiheit im Ort: zahlreiche Bürgersteige konnten abgesenkt, der Eingang der Ortsverwaltung barrierefrei gestaltet werden – Ergebnis eines Rundgangs im Ort mit Mitgliedern der Arbeitsgruppe „Barrierefreiheit“. Ein Falblatt mit örtlichen Terminen und Angeboten für ältere Menschen in Mombach wurde von der Arbeitsgruppe „Senioren“ gestaltet. Das „Miteinander der Kulturen“ wurde bereits in einigen Veranstaltungen geübt und wird sich gewiss weiter positiv entwickeln. Die Arbeitsgruppe „Sauberes Mombach“ hat sich insbesondere um die Sauberkeit

an den Bushaltestellen und auf den Spielplätzen verdient gemacht. An dieser Stelle sei auch unserem Stadtteilhelfer, Herrn Kemmink, für sein Engagement in diesen Fragen gedankt!

Besonders stolz bin ich auf die Weiterentwicklung der Lemmchenhauptschule zu einer gemeinsamen Realschule^{plus} mit Budenheim, Ergebnis frühzeitiger und detaillierter Planungsarbeit der beiden Schulleiter. Dies sichert nicht nur den Schulstandort Mombach, sondern gibt den Schülerinnen und Schülern beste Chancen für eine umfassende Schulbildung.

Wenn es uns jetzt noch gelingt, mit Hilfe des Konjunkturpakets II Haus Haifa barrierefrei und energiesparend umzubauen und mit Hilfe privater Träger die Kindertagesstättenplätze bedarfsgerecht auszubauen, können wir uns über die positive Entwicklung unseres Stadtteils wirklich freuen.

Leider gibt es auch eine fette Kröte zu schlucken: das geplante Kohleheizkraftwerk auf der Ingelheimer Aue ist für mich und viele andere die falsche Antwort auf die schwierige Frage der künftigen Energieversorgung. Allerdings hat niemand bisher eine realistische Alternative anbieten können. Ich persönlich setze auf die strengen Auflagen der Genehmigungsbehörde und erwarte, dass unser Stadtteil zumindest bei dem vorgesehenen Gestaltungswettbewerb beteiligt wird.

Uns allen wünsche ich ein erfolgreiches Jahr 2009!

Dr. Eleonore Lossen-Geißler
Ortsvorsteherin



JOSEF BAUER

Inh. Rainer Bauer
MEISTER-FACHBETRIEB

Heizung und Sanitäre Installation mit eigenem Kundendienst.

Wir planen, projektieren und führen aus.

- Energiespartechnik
- Solaranlagen
- Badsanierung
- Rohrbruchbeseitigung

Erzbergerstraße 79 · 55120 Mainz-Mombach
Tel. 06131/96274-0 · Fax 96274-44 · E-Mail: jbauermez@t-online.de

Abfluss-Rohr- & Kanal-Technik GmbH

Mainz - Mombach

☎ 06131 - 69 89 952

0171 - 33 13 644

info@abfluss-rohr-kanal.de

www.abfluss-rohr.de.de



Legen Sie Ihre Abwasserprobleme in unsere professionellen Hände!

-> Notdienst <-



SALON 2000



Party & Event Frisuren

Mit unseren Frisuren stehen Sie im Mittelpunkt



Terminvereinbarung
Unerlässlich
Wir nehmen
uns Zeit
für Sie



Salon 2000 JÖST Hauptstraße 82 55120 MAINZ
Tel.: 06 13 1 - 68 12 83

DAS ATELIER
STUDIO FÜR EXCLUSIVE FOTOGRAFIE
Albert-Knoll-Straße 14 / 55120 Mainz
☎ 0 61 31 / 97 07 04
Fax: 06131 / 970705
e-mail: kontakt@das-atelier-mainz.de
http://www.das-atelier-mainz.de
ARMIN MAIER
WERBEFOTOGRAFIE
PORTRAITS
HOCHZEITEN
KARRIERE

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen...

schönborn apotheke
Ingeborg Christmann

Hauptstraße 105 · 55120 Mainz
Telefon (06131) 681226 · Telefax (06131) 680320

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8.30-18.30 Uhr · Sa: 8.30-13.00 Uhr

- ♥ mehr Auswahl
- ♥ mehr Angebote und
- ♥ viel mehr Mensch

GUTSCHEIN

1 Duschgel (250g)
für nur

1,-€

Nur solange der Vorrat reicht!

schönborn apotheke
Ingeborg Christmann
Hauptstraße 105 · 55120 Mainz

VIERTER ÖKUMENISCHER NEUJAHRSEMPFANG



Zahlreiche Bürgerinnen und Bürger nutzten die Möglichkeit zu Begegnung und Gespräch beim 4. Ökumenischen Neujahrsempfang

Zum 4. Mal luden die katholische und evangelische Kirchengemeinde in Mombach zum Ökumenischen Neujahrsempfang, und viele viele kamen. Nachdem Pfarrer Gottfried Keindl die zahlreichen Vertreterinnen und Vertreter aus Kirche und Politik, Geschäftswelt und Vereinen begrüßt hatte, stand das Thema Ehrenamt im Mittelpunkt.

Nicht das Geld und nicht die Mitgliederzahlen, sondern die Ehrenamtlichen sind der wahre Schatz der Kirche, führte Pfarrer Müller-Kracht in die Thematik ein. Dieser Schatz,

so war sich der Geistliche sicher, er schöpfe sich nicht. Nach musikalischen Einlagen durch Hannelore Reifenberg an der Orgel und Familie Vajda mit ihren Hörnern gaben Prof. Dr. Karl-Heinrich Schäfer, Präses der evangelischen Kirchensynode und oberster Laie der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau, sowie der Mombacher Heinz Schier ihr Plädoyer zum Thema Ehrenamt. Beide stimmten überein: Das Ehrenamt hat eine unverzichtbare Bedeutung für die Menschen. Viele Aktivitäten in Vereinswelt, Kirche

und Gesellschaft wären ohne Ehrenamtliche nicht zu leisten. Gleichzeitig mahnten die beiden an, dass umgekehrt Politik und Gesellschaft auch für die Rahmenbedingungen zu sorgen haben, damit sich Ehrenamtliche finden und ihr Engagement sinnvoll einbringen können. Ortsvorsteherin Dr. Eleonore Lossen-Geißler nutzte den Empfang, Grüße des Ortsbeirates zu übermitteln und den Anwesenden für ihr Engagement für den Stadtteil im Jahr 2008 zu danken.

Fast schon Kult: Der offizielle Teil des Neujahrsempfanges endete mit dem Lied: Von guten Mächten wunderbar geborgen von Dietrich Bonhoeffer, vorgetragen vom Ökumenechor Mombach unter Leitung von Dr. Mechthild Schade-Busch. Zu guter Letzt luden die Ökumenebeauftragten Hedwig Eigler und Ralf Gerz ein zu Begegnung und leiblicher Stärkung ins Gemeindehaus St. Nikolaus. Am Ende waren sich die Verantwortlichen beider Kirchen einig: Auch 2010 soll wieder ein ökumenischer Neujahrsempfang stattfinden, dann in der Friedenskirche am Pestalozzplatz.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir sind ständig bestrebt, die MOGRI noch ein wenig besser zu machen. So haben wir die Papier- und Druckqualität erhöht – ab sofort lesen Sie Ihre MOGRI auf einem stärkeren und weißeren Papier; wir hoffen, dass die MOGRI damit noch wertiger für Sie wird. Außerdem erhalten alle Fotos eine spezielle Farbkorrektur, damit die Bilder noch kontrastreicher und brillanter werden.

Schreiben Sie uns, wie Ihnen die vorliegende MOGRI gefällt. Denn nur, wenn wir Ihre Wünsche kennen, wird die MOGRI noch attraktiver, interessanter und informativer. Viel Spaß beim Lesen!

Ihr MOGRI-Verlagsteam

TMC Werbeagentur GmbH · mogri@tmc-werbeagentur.de

Die beste Bäckerei in Rheinland-Pfalz laut Gourmet-Magazin Der Feinschmecker

Im Angebot: Kreppelspezialitäten!

Öffnungszeiten zur Mainzer Fastnacht
Fastnachtssonntag 8.00 - 11.30 Uhr
Rosenmontag 6.30 - 11.30 Uhr · Fastnachtdienstag 6.30 - 16.30 Uhr

Hauptstraße 98 · 55120 Mainz
Telefon 0 61 31 / 68 12 01 · www.baeckerei-schwind.de

Verlegung von keramischen Wand- und Bodenfliesen

Dietzstraße 22 | 55120 Mainz
Telefon 06131.682590 | Fax 06131.688537
Mobil 01 70.4764498

STEUERBERATERKAMMER RLP

Konjunkturpaket II

Der Präsident der Steuerberaterkammer RLP (SBK), Edgar Wilk, begrüßt grundsätzlich die vorgesehenen Steuersenkungen im Konjunkturpaket II: „Die Absenkung des Einkommenssteuersat-

zes ab dem 1. Juli von 15 auf 14 Prozent und die Anhebung des steuerfreien Grundfreibetrags um 340 Euro auf insgesamt 8.004 Euro gehen in die richtige Richtung, um die Binnenkonjunktur anzukurbeln“.

Nach den Worten von Wilk wäre es aber wirkungsvoller gewesen, die Tarifkurve bei der Einkommensteuer stärker abzufachen, um die „kalte Progression“ abzumildern. „So wären besonders kleinere und mittlere Einkommen gezielter entlastet worden“. Bislang würde ein Großteil der Lohnerhöhungen bei unteren Einkommen durch zu schnell steigende Steuersätze aufgefressen. Wilk sagt: „Es ist eher unwahrscheinlich, dass die Maßnahmen ausreichen, um sich gegen die Wirtschaftskrise zu stemmen.“ Er befürchtet, dass die Maßnahmen viel kosten und dem Einzelnen nur wenig bringen werden. Der SBK-Präsident glaubt außerdem, dass die Senkungen allenfalls mittelfristig ihre Wirkung entfalten.

**Holzpellets Solar Lüftung
Grauwasser Wandheizung**

Mittwoch, 18.02.09 um 19 Uhr und Samstag, 28.02.09 um 10 Uhr

Infovortrag über thermische Solaranlage

Um Anmeldung wird gebeten!

Wo: In der Dalheimer Wiese II, 55120 Mainz-Mombach
Telefon: 0 61 31 / 9 06 02 01, Fax: 0 61 31 / 9 06 02 02
www.spielmann-sanitaer.de

KIRCHENZENTRUM ERSTRAHLT IN NEUEM GLANZ

Rundum zufriedene Mienen bei der Wiedereröffnung des Evangelischen Kirchenzentrums am Pestalozziplatz.

Nach einem halben Jahr Umbauzeit konnte die Evangelische Kirchengemeinde ihr frisch renoviertes Kirchenzentrum Ende des vergangenen Jahres wiedereröffnen. Kein Wunder, dass die Gemeindeglieder, aber auch die beteiligten Handwerker herbeiströmten, um die attraktiv erneuerten Räumlichkeiten in Augenschein zu nehmen.

Architekt Franz Kraft bezeichnete den hellen Eingangsbereich des Kirchenzentrums als besonders gelungen und von edlem Design, und auch der Vorsitzende des Bau-

ausschusses der Gemeinde, Wolf Heinzl, lobte die behutsame, dem Denkmalschutz entsprechende Erneuerung der Räumlichkeiten.

Jetzt gelte es nur noch die Erneuerung der Außenfassade des Kirchenzentrums in Angriff zu nehmen, dann sind wir rundum mit unseren Räumlichkeiten zufrieden, ergänzte Pfarrer Stephan Müller-Kracht für den Kirchenvorstand. Gleichzeitig zeigte sich der Vorsitzende des Stiftungsrates der Gemeinde, Herr Gerhard Grimm, hoch erfreut, dass die Mitglieder der Stiftung Friedenskirche Mombach dafür Sorge tragen, dass die Kirche auch künftigen Ge-

nerationen in gutem Zustand zur Verfügung stehen wird.

Kein Wunder also, dass in der Gemeinde bei Weck, Worscht und Woi noch lange tüchtig gefeiert wurde.

Inzwischen ist wieder reges Alltagsleben in das Zentrum am Pestalozziplatz eingezogen – von den Spielkreisen für die Jüngsten bis zur Seniorenrunde. Für die Mitglieder der Gemeinde stehen die Räume auch bei kirchlichen Anlässen zur Vermietung zur Verfügung.

Nähere Infos gibt es im Gemeindebüro:

Telefon 06131/684400

Stephan Müller-Kracht

NIKOLAUSTIEFELAKTION



Die Genobank Mainz eG überraschte die Mombacher Kindergartenkinder in diesem Jahr erstmalig mit einer Nikolausstiefelaktion. Sie verteilte in den Mombacher Kindergärten Nikolausstiefel aus Pappkarton und forderte die Kinder auf, die Stiefel selbst zu gestalten. Bei der Genobank wurden ca. 200 von den kleinen Künstlern sehr phantasievoll gebastelte Nikolausstiefel abgegeben.

Zwei Tage nach Nikolaus, am 8. Dezember, kamen die Kindergärten mit ihren kleinen Gruppen in die Genobank

und bekamen persönlich vom heiligen Nikolaus die mit klei-

nen Naschereien gefüllten Stiefel überreicht. Die Kinder waren sehr erstaunt, als sie den stattlichen Nikolaus in den Geschäftsräumen antrafen. Aus jedem Kindergarten wurden jeweils die 3 schönsten Stiefel prämiert.

Die kleinen Künstler erhielten für ihre kreativen „Stiefel-Werke“ ein Geschenk überreicht. Die Genobank Mainz hat sich sehr über die große Teilnahme gefreut und hofft, dass die Aktion im nächsten Jahr wieder solch großen Anklang findet.



mogri 
... in eigener Sache

WEIHNACHTSMARKTNACHLESE 2008 – PLANUNG 2009

Liebe Aussteller des Weihnachtsmarktes 2008,

am Donnerstag, 05. März 2009, findet um 19.00 Uhr in der Gaststätte „Zur Turnhalle“ die Nachlese zum Weihnachtsmarkt 2008 statt. In diesem Rahmen können Sie als Aussteller KONSTRUKTIVE Kritik äußern.

Die Veranstaltung ist für ca. eine halbe Stunde angesetzt. In diesem Rahmen werden auch gleichzeitig Informationen für den diesjährigen Weihnachtsmarkt erteilt. Interessierte Teilnehmer bitten wir um VORHERIGE Anmeldung bei Armin Hahn (siehe Redaktionsinformationen).



Haar-Treff
Friseur Jürgen Sesterhenn

Öffnungszeiten: Di, Mi und Fr 9–18 Uhr
Do 9–20 Uhr und Sa 9–13 Uhr

An der Wieslücke 2 / Ecke Hauptstraße 174
55120 Mainz · Telefon 06131/602594

AUTO - SALON

Meisterbetrieb

Efdal Özkan
Hauptstr. 191
55120 Mz-Mombach

Tel.: 06131 - 69 00 31
Fax: 06131 - 69 00 49
Mobil: 0163 - 261 63 89



NATURSTEINATELIER JOHANNES BRAUM
STEINMETZ- UND STEINBILDHAUERMEISTER

GRABMALE · BILDHAUERARBEITEN
RESTAURIERUNGEN · OBJEKTE IN STEIN

AM WALDFRIEDHOF 8 55120 MAINZ-MOMBACH TEL. 06131/688185 FAX 06131/686430	GEWERBEPARK 55268 NIEDER-OLM TEL. 06136/925600 FAX 06136/925610
---	--

Bei uns gibt's nicht nur die Patronen...



Cartridge World

Shop1: Mombacher Str. 81
Shop2: Umbach 8
Service-Hotline: Mz-2172250



MUNNOSAL-ERÖFFNUNG



Es ist ein echtes Highlight für Mombach. Die Rede ist von dem neuen Zentrum für ganzheitliche Medizin, Prävention und Homöopathieforschung mit dem Namen Munnosal, das an der Brunnenstube eröffnet wurde. Munno steht dabei für Mombach, der älteste Name für unseren Stadtteil und bedeutet gleichzeitig im neapolitanischen Sinne „Welt“. Sal ist angelehnt am lateinischen salus, also der Gesundheit. Dabei ist das neue Zentrum alles andere als eine Ansammlung von Arztpraxen. Es ist eher ein neuer Lebensraum, der Körper, Geist und Seele der Patienten und Besucher einfängt. Auf dieser ganzheitlichen Basis arbeiten die drei Ärzte und drei Therapeuten. Aus diesem Grund ist das Gebäude aus ökologischen Baustoffen errichtet und nach Feng Shui-Erkenntnissen gestaltet worden.

Wie wichtig die Ansiedlung von Munnosal ist, betonte Ortsvorsteherin Dr. Eleonore Lossen-Geißler: „Dieses Zentrum ist eine wichtige Ergänzung unseres umfassenden medizinischen Angebotes in Mombach. Außerdem kann man solche schönen Räume

hier im Stadtteil immer gebrauchen.“

Denn es praktizieren nicht nur Ärzte und Therapeuten; ein heller und freundlicher Seminarraum lädt zu manchem Treffen und Vortrag ein, der auch von Außenstehenden gebucht werden kann.

Zur Eröffnung konnten sich alle Interessierten davon überzeugen, welche Kompetenz nun nach Mombach gezogen ist. Sogar der Konsul aus Sri Lanka Buddhi Athauda war gekommen und zeigte sich begeistert, wie die ayurvedische Medizin in Deutschland Fuß gefasst hat: „Sri Lanka betreibt Schulen, in denen Ayurveda gelehrt wird und ich bin stolz darauf, dass wir als Dritte Weltland diese Lehre in die westlichen Länder transportieren konnten.“

Die Idee zu diesem Zentrum hatten Dr. Norbert Merz und seine Frau Dr. Bernadette Gresch-Merz. Beides Mediziner mit weitreichenden Zusatzausbildungen, vor allem in der Homöopathie. Die dritte Medizinerin ist Dr. Stephanie Bergmann, ebenfalls in alternativen Heilmethoden versiert. Außerdem arbeiten die Ayurveda- und Akkupunk-

turärztin Kethkie De Silva-Hahn, die Psychologin Anna Pantelic und die Gesangspädagogin Catherine Jolles in dem neuen Zentrum. „Global denken, lokal handeln im Sinne der Verantwortung für die Gesundheit und die Umwelt, das ist unser Ziel“, erläuterte Merz bei der Eröffnung und das spiegeln die beteiligten Mediziner und Therapeuten wider. „Zum Wohle unserer Patienten entwickeln wir unsere Kenntnisse immer weiter, damit wir ihnen wirklich auf ganzheitlicher Basis helfen können“, sagte Dr. Merz. Das Zentrum bietet über das medizinische und therapeutische Können auch einen Laden mit entsprechender Literatur aus dem Arboresal-Verlag sowie Produkte zur natürlichen Nahrungsmittelergänzung, Körperpflege, Raumluftreinigungen oder der Homöopathie. Seminare für Heilberufler und Laien ergänzen das Angebot, ebenso wie Vorträge.

Wer sich über Munnosal informieren möchte, kann dies im Internet unter: www.munnosal.de oder anrufen: 06131-466635. Sitz von Munnosal ist an der Brunnenstube 17.

VdK MOMBACH

Weihnachtsfeier

Mit einem festlich geschmückten Saal, einem reich gedeckten Tisch und einer riesen Tombola, so erwartete der Mombach VdK seine Gäste und Ehrengäste zu seiner Weihnachtsfeier in der Turnhalle des MTV.

Nach der Begrüßung aller Gäste und Ehrengäste zeigten 3 Gruppen des MTV Kinderballetts unter der Leitung von Andrea Roth ihr Können. Die Lollipops den Wichteltanz, die Tanzzwerge Leo Spekulatorius, der Lebkuchenmann und die Dance Kids 1, Christmastime. Es war eine gelungene Darbietung. Frau Dr. Lossen-Geißler sprach in ihrem Grußwort über die wichtige geleistete Arbeit des VdK Mombach im vergangenen Jahr und die Aufgaben, die noch vor uns liegen. Sie würdigte das Ehrenamt im Vorstand. Der Bundestagsabgeordnete Michael Hartmann sprach von dem wichtigen Ehrenamt, das wir im VdK Mombach leisten und sprach auch über Probleme, die es in Krisenzeiten, nicht nur bei uns, sondern auch in Berlin gibt. Er lud die 1. Vorsitzende und 4 Mitglieder des VdK Ortsverbandes Mombach für 4 Tage nach Berlin ein. So wollte er Danke sagen.

Auch der stellvertretende VdK Kreisvorsitzende Peter Mohr bedankte sich in seinem Grußwort und ernannte Margareta Aufleger und Franz Ritzheim zu Ehrenmitgliedern. Beide unterstützen ihren VdK Mombach und sind immer, wenn sie gebraucht werden, hilfreich zur Stelle.

Als das gemeinsam gesungene Weihnachtslied verklungen war, las Thomas Mühlbauer seine von Dr. Rudi Henkel geschriebene Weihnachtsgeschichte in Mundart vor. Über das „Krüppelbäumchen“ musste man einfach schmunzeln. Mit den beiden Liedern „Es singt in mir, es klingt in mir“ und „Zeit fängst Du nicht ein“ sang Edith Zimmermann mit ihren Enkelkindern Clara, Malte und Lovis. Wer noch nichts über die Mombacher Weihnachtsgans wusste, erfuhr dies aus der Geschichte, die Uschi Mühlbauer-Anton vorlas. Und als gemeinsam „Laßt uns froh und munter sein“ gesungen wurde, kam

der Nikolaus. Mit seinem Engelchen Moni verteilte er für jeden ein Geschenk. „Schenk mir ein neues Jahr mit mir“ und „Frieden für die Welt“ sang Edith Zimmermann nach der Pause.

Der Kinderchor der Pestalozzischule füllte den Saal mit seinen Liedern „Meine kleine Kerze“, „Fröhliche Weihnachten“ und „Weihnachten ist nicht mehr weit“ unter der Leitung von Frau Schmidt. Wir bedanken uns auch bei Frau Blumenthal und Frau Spiecker von der Schule. Dass es bis Weihnachten nicht mehr weit war, zeigten die Vorstands- und VdK-Mitglieder in einem Krippenspiel nach dem Lucas-Evangelium. Es gibt immer noch Fähigkeiten in uns, sie müssen nur geweckt werden. Die Darsteller waren Uschi Mühlbauer-Anton, Frank Schultz, Josef Schmitt, Edmund Hupperich, Monika Emrich, Heinz Zerfaß, Paul Schätzel, Edith Zimmermann, Helga Zerfaß, Kurt Sauerwein, Thomas Mühlbauer und Ingeborg Gräbel.

Ein gern gesehener Gast ist Günther Albert, er sang: „Was wär der Winter ohne die Berge“ und „White Christmas“. Die 1. Vorsitzende hatte einen Weihnachtswunsch und den trug sie als Gedicht von einer unbekanntenen Dichterin vor. Der Mombacher Männergesangverein bildete den Abschluss unseres Programms mit schönen Weihnachtsliedern. Die Leitung hatte Rolf Keller, der Dirigent war Willi Kerz.

Ingeborg Gräbel, die durchs Programm führte, bedankte sich bei den Männern, die bei jedem Wetter die VdK-Zeitungen bringen; Herbert Bagus, Dieter Schmitt, in Vertretung Kurt Sauerwein und Karl-Heinz Rausch. Auch „allen Akteuren vor und hinter der Bühne, allen Spendern für die Tombola, das Kuchenbuffet und die vielen selbstgebackenen Plätzchen, den Heitzelmännchen die den Saal herrichten, dem MTV, der uns toll unterstützt und bewirbt, dem Vorstand, der hervorragende Arbeit geleistet hat“ sagte sie ein herzliches Dankeschön.

VOLLMER	BOCK	WINDISCH	RENZ
RECHTSANWÄLTE	FACHANWÄLTE	STEUERKANZLEI	
RA PETER W. VOLLMER FACHANWALT FÜR ERBRECHT IMMOBILIENRECHT PRIVATES BAURECHT ERBRECHT TESTAMENTSGESTALTUNG TRANSPORTRECHT KAPITALANLAGERECHT	RA BENEDICT BOCK MIETRECHT ARBEITSRECHT VERKEHRZIVILRECHT ÖFFENTLICHES RECHT	RA SEBASTIAN WINDISCH FACHANWALT FÜR FAMILIENRECHT FAMILIENRECHT MEDIATION STRAFRECHT VERKEHRSTRAFRECHT	
RA ANDREAS RENZ DIPLOM - FINANZWIRT (FH) FACHANWALT FÜR STEUERRECHT STEUERRECHT STEUERSTRAFRECHT STEUERERKLÄRUNGEN ALLER ART BUCHHALTUNG BILANZRECHT GESELLSCHAFTSRECHT	AN DER BRUNNENSTUBE 25 55120 MAINZ - MOMBACH TELEFON : 06 131 - 576 397-0 TELEFAX : 06131 - 576 397-97 E-MAIL : MAIL@VBWR.DE INTERNET : WWW.VBWR.DE		
TERMINE NACH VEREINBARUNG			



Auf großes Unverständnis stößt der Vorbescheid zum Kraftwerk auf der Ingelheimer Aue bei vielen Naturschützern. Besonders die Tatsache, dass für das Naturschutzgebiet Mainzer Sand keine umfängliche FFH-Verträglichkeitsprüfung vorgesehen ist, ruft den Widerspruch von Rheinisch Naturforschender Gesellschaft und Arbeitskreis Umwelt Mombach hervor. Beide Vereine pflegen seit vielen

MAINZER SAND IN GEFAHR

Naturschützer fordern FFH Verträglichkeitsprüfung

Jahren die wertvollen Biotop im Mainzer Sand, der nach den höchsten europäischen Standards geschützt ist und zum europäischen Naturerbe gehört. „Die einzigartigen Biotop dieses Gebietes sind durch Schadstoff- und Nährstoffeinträge aus der Luft bereits jetzt stark geschädigt. Dies sehen wir auch bei unseren Pflegeaktionen immer wieder“, so Prof. Albrecht Siegert, Botaniker und stellvertretender Vorsitzender der RNG.

„Dass nun ein von der SGD Süd bestelltes Gutachten herausgefunden haben will, dass die zusätzlichen Schad- und Nährstoffe für dieses Gebiet unschädlich sind, halten wir

für sehr zweifelhaft“, so Jürgen Weidmann, Vorsitzender des Arbeitskreises. „Eines der Hauptargumente der Gutachter für diese Aussage ist, dass ein Wert, der den Einfluss von Stickoxiden auf die menschliche Gesundheit beurteilt, nicht überschritten wird. Dieser Wert wird herangezogen um den Einfluss des als Dünger wirkenden Stickoxids auf die Pflanzengesellschaften des Mainzer Sandes zu beurteilen, die auf besondere Nährstoffarmut angewiesen sind“.

„Während wir bei unseren Pflegeaktionen jedes Jahr neue Pflanzen entdecken, die als Stickstoffzeiger gel-

ten, während ganze Bereiche des Mainzer Sandes langsam mit der Stickstoff liebenden Brombeere zuwachsen, bescheinigt der Gutachter dem Mainzer Sand einen guten Zustand und erklärt die Unbedenklichkeit weiterer Nährstoff- und Schadstoffeinträge“, so Weidmann weiter.

Wir fordern die SGD Süd auf, dieses Gutachten und seine Kriterien nochmals zu überprüfen. Dort wurden u. E. fachliche und handwerkliche Fehler gemacht. Dieses Gutachten darf nicht Grundlage für eine so weitreichende Entscheidung sein. „Für den Mainzer Sand muss unbedingt eine umfangreiche Untersuchung

der Einflüsse des geplanten Kraftwerks im Rahmen einer FFH-Verträglichkeitsprüfung erfolgen“, fordert Prof. Siegert. „Nur eine Untersuchung über mindestens eine Vegetationsperiode wird der Bedeutung des Gebiets gerecht“.

Nach der Meinung der RNG und des Arbeitskreises widersprechen die zusätzlichen Nährstoffeinträge dem europäischen Recht. Dieses sieht für FFH-Gebiete wie den Mainzer Sand ein Verschlechterungsverbot vor. Zusätzliche Nährstoffeinträge in Pflanzengesellschaften, die auf Nährstoffarmut angewiesen sind, bedeuten aber in jedem Falle eine Verschlechterung.

MOMBACHER STERNSINGER

sammelten 3.444,66 Euro für Kinder in Not

Die Sternsinger der Pfarrgemeinde St. Nikolaus sind ganz schön stolz. 3.444,66 Euro kamen bei ihrer diesjährigen Sternsinger-Aktion zusammen. Am 3. Januar waren 33 Kinder in 8 Gruppen, die von 12 Gruppenleitern begleitet wurden, den ganzen Tag in den Straßen von Mombach unterwegs. Sie brachten als Heilige 3 Könige verkleidet den Segen „Christus segne dieses Haus“ (Christus Mansionem Benedicat) in die Häuser und

in das Altersheim und sammelten dabei für Not leidende Kinder in aller Welt.

Alle spürten, dass mit dem Segen, den Liedern und fröhlichen Kindern auch viel Freude zu dem Menschen gebracht wurde. So waren am Abend alle müde aber glücklich. Am kommenden Tag feierte die Gemeinde im sonntäglichen Gottesdienst die Rückkehr der Sternsinger, und allen Beteiligten wurde mit einer persönlichen Urkunde gedankt.

Bundesweit beteiligten sich die Sternsinger an ihrer 51. Aktion Dreikönigssingen unter dem Motto „Kinder suchen Frieden!“. Das Beispiel land war diesmal Kolumbien. Seit dem Start 1959 hat sich die Aktion Dreikönigssingen zur weltweit größten Solidaritätsaktion entwickelt, bei der sich Kinder für Kinder in Not engagieren. Sie wird getragen vom Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ und vom Bund der Deutschen Katho-



lichen Jugend (BDK). Jährlich können mit den Mitteln aus der bundesweiten Aktion rund 3.000 Kinderprojekte in

Afrika, Lateinamerika, Asien, Ozeanien und Osteuropa unterstützt werden.

DER ÖKUMENISCHE ARBEITSKREIS LÄDT EIN:

Ökum. Frühwachen in der Fastenzeit/Passionszeit

Frühwache in der Passionszeit/Fastenzeit – das ist die Einladung:

- heute Gott einen besonderen Raum zu geben
- nachzudenken, worauf hin möchte ich mein Leben ausrichten
- diesen Tag heute gemeinsam mit anderen zu beginnen

Die Frühwachen unter dem Thema „Ostern entgegen“

finden an den sechs Freitagen

- 27. Februar 2009
- 06. März 2009
- 13. März 2009
- 20. März 2009
- 27. März 2009
- 03. April 2009

vor dem Karfreitag beziehungsweise dem Osterfest im Gemeindezentrum Heilig Geist statt und beginnen jeweils um 06.00 Uhr.

Danach schließt sich gegen circa 06.30 Uhr ein gemeinsames Frühstück an.

Sie sind herzlich dazu eingeladen, sich mit diesen Frühwachen auf Entdeckungstour zu machen, um nach einer zur Besinnung bringenden Fastenzeit/Passionszeit ein lebendiges Auferstehungs- und Osterfest feiern zu können.

Der Ökumenische Arbeitskreis Mainz-Mombach freut sich auf Ihr Mittun!



- Beratung
- Kundendienst
- Planung
- Beleuchtungstechnik
- Kommunikationstechnik
- EDV-Verkabelung
- Verteilersysteme

Elektromeisterbetrieb
Thomas Kratz und Markus Weismüller GbR

Am Wasserwerk 8 · 55120 Mainz
Tel. 06131/986787 · Fax 986788
Mobil 0178/6116928



SALON AMBERG
Friseurmeisterin Silke Bund

Es begrüßt Sie wieder Ihre Silke Bund mit Kollegin Sylvia Rockert.

Lindengasse 12 · Mz-Mombach · Telefon: 06131/688012

Frühlings



Kursangebote



des Mombacher Turnvereins

„Rücken-Fitness“ im Fitnessstudio

Die Muskulatur wird mit zunehmendem, altersbedingtem Verschleiß als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger. Ziel ist es, die relevanten Muskelgruppen zu stärken, dadurch die Wirbelsäule zu entlasten und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Gezielte Übungen zur Kräftigung des Rückens und Stabilisation der Wirbelsäule an gesundheitsorientierten Fitnessgeräten sind nur einige Inhalte dieser Stunden.

Des Weiteren werden Informationen zur Verminderung von Rückenbeschwerden und zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen vermittelt. Neben regelmäßigen Übungen wird auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche Haltung im Alltag gefördert. Der Kurs umfasst 12 Einheiten à 90 Minuten. Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die noch keine Erfahrung mit den Geräten des vereinseigenen Fitnessstudios haben. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt! Daher gilt die Reihenfolge der Anmeldung. Die Anmeldungen – auch telefonische – sind verbindlich. Bei krankheitsbedingtem Ausfall muss eine ärztliche Bescheinigung vorgelegt werden. Die Kursgebühr ist vor Beginn der ersten Stunde zu zahlen.

Dienstags, 14.00 – 15.30 Uhr | im MTV-Studio | **10. März – 9. Juni 2009** (nicht am 21.04. und 05.05.) | ÜL: Sonja Slavik, Dipl. Sportwissenschaftlerin, lizenzierte Rückenschulleiterin | MTV-Studiomitglieder: **20,00 Euro**, Vereinsmitglieder: **60,00 Euro**, Nichtmitglieder: **95,00 Euro** | Bitte informieren Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!

YOGA – für mehr Wohlbefinden

Auch ohne Hokusfokus bringen wir Ihren Körper, Geist und Seele in Einklang. Wir verwenden hierfür eine seit Jahrtausend altbewährte Methode: YOGA! Durch unterschiedliche Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und muskuläre Tiefenentspannung (Yoga-Nidra) unterstützen wir Sie bei der Stressbewältigung: Ihr Geist wird ruhig, der Kopf klar und Sie fühlen sich ausgeglichen, kraftvoll und vital. Der Kurs umfasst 15x 90 Minuten. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit, Socken und Isomatte. Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Dienstags, 20.00 – 21.30 Uhr | MTV-Spiegelsaal | **24. April – 07. Juli 2009** | ÜL: Agnes Vinken | Vereinsmitglieder: **10,00 Euro**, Nichtmitglieder: **40,00 Euro**

Pilates I – ein neuer Trend

Pilates ist ein sanftes und schonendes Ganzkörpertraining. Speziell die Rumpfmuskulatur erhält einen Kraftzuwachs, der im Alltag zu größerer Stabilität führt. Die Beckenbodenmuskeln werden beim Pilates in den verschiedenen Ausgangsstellungen angesprochen und trainiert, der Gleichgewichtssinn wird geschult und die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie der Extremitäten verbessert.

Durch das bewusste Einsetzen von Atemtechnik werden wir für die Körperwahrnehmung sensibilisiert und können das Erlernte in Alltags- und Sportbewegungen einfließen lassen. Ein Bodyforming Programm, welches unabhängig von Alter und Fitnesslevel trainiert werden kann. Bitte Isomatte, dicke Socken und ein Handtuch mitbringen. Ein Kurs für Neugierige und Anfänger!

Dienstags, 20 – 21 Uhr | Pestalozzischule Mombach | **03. März – 19. Mai 2009** (auch in den Osterferien) | ÜL: Melanie Druba, 2. Lizenzstufe in der Prävention „Sport der Älteren“ und „präventive Wirbelsäulengymnastik“, DTB-Pilates-Kursleiterausbildung | Vereinsmitglieder: **10,00 Euro**, Nichtmitglieder: **40,00 Euro** | Bitte informieren Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!

Pilates II – Aufbau

Pilates II – Aufbau ist die Fortführung von Pilates I. Ein Mix aus ruhig und konzentriert ausgeführten Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die in der Verbindung von Atmung und Bewegung zu einer konstanten geistigen Präsenz des Teilnehmers führt. Ein Bodyforming Programm, welches unabhängig von Alter und Fitnesslevel trainiert werden kann. Bitte Isomatte, dicke Socken und ein Handtuch mitbringen.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits den Pilates-Anfänger Kurs absolviert haben oder über gleichnamige Kenntnisse verfügen.

Donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr | MTV-Spiegelsaal | **05. März – 28. Mai 2009** (auch in den Osterferien - nicht an Feiertagen) | ÜL: Melanie Druba, 2. Lizenzstufe in der Prävention „Sport der Älteren“ und „Präventive Wirbelsäulengymnastik“, DTB-Pilates-Kursleiterausbildung | Vereinsmitglieder: **kostenlos**, Nichtmitglieder: **40,00 Euro** | Bitte informieren Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!

Pilates II – Aufbau

Pilates II ist die Fortführung von Pilates I. Hier wird anfangs wiederholt und nochmals das bewusste Einsetzen von Atemtechnik sowie die Sensibilisierung zur Körperwahrnehmung intensiviert. Das Erlernte in Alltags- und Sportbewegungen einfließen zu lassen soll automatisiert werden, um somit „den ganzen Tag Haltung bewahren zu können“. Bitte Isomatte, dicke Socken und ein Handtuch mitbringen

Unabhängig von Alter und Fitnesslevel richtet sich dieser Kurs an Teilnehmer/innen, die bereits einen Pilates-Anfänger Kurs absolviert haben oder über gleichnamige Kenntnisse verfügen.

Mittwochs, 10.45 – 11.45 Uhr | Spiegelsaal des MTV-Gebäude | **11. März – 10. Juni 2009** (nicht am 08.04. und 03.06.2009) | ÜL: Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“, DTB-Pilates-Kursleiter-Ausbildung | Vereinsmitglieder: **10,00 Euro**, Nichtmitglieder: **40,00 Euro** | Bitte informieren Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!

Pilates III – Wellnessfeeling mit Yoga-Gym

Eine Verbindung von Pilates und Yoga – die kombinierte Trainingsform für mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance. Die Stabilität des Rumpfes haben die Teilnehmer/innen bereits mit fließender Atmung verinnerlicht und können sich somit konzentriert der Herausforderung neuer Übungen mit fließenden Übergängen stellen. Bitte Isomatte, Handtuch und warme Socken mitbringen. Dieser Kurs richtet sich nur an Teilnehmer/innen, die bereits einen Pilates-Fortgeschrittenen-Kurs absolviert haben oder über ähnliche Kenntnisse verfügen. Er ist nicht geeignet für Anfänger.

Mittwochs, 18 – 19 Uhr | Spiegelsaal des MTV-Gebäude | **11. März – 10. Juni 2009** (nicht am 08.04. und 03.06.2009) | ÜL: Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“, DTB-Pilates-Kursleiter-Ausbildung | Vereinsmitglieder: **kostenlos**, Nichtmitglieder: **40,00 Euro** | Bitte informieren Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!

Fit + Vital - Gesundheitssport

Der ideale Einstieg für alle, die sowohl das Herzkreislaufsystem als auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination gesundheitsorientiert trainieren möchten. Für MANN und FRAU, für EINSTEIGER und WIEDEREINSTEIGER, mal MIT mal OHNE HANDGERÄTE, mal SPIEL mal SPASS, mal ZIRKELTRAINING.... Es erwartet sie ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Programm. Bitte Isomatte mitbringen!

Montags, 15.30 – 16.30 Uhr | Spiegelsaal Mombach | **02. März – 08. Juni 2009** (nicht in den Osterferien und an Feiertagen) | ÜL: Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“, DTB-Pilates-Kursleiter-Ausbildung | Vereinsmitglieder: **10,00 Euro**, Nichtmitglieder: **40,00 Euro** | Bitte informieren Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!

Wirbelsäule - in Balance

Die Bewegungsqualität der Wirbelsäule ist die Basis für mehr Stabilität, Flexibilität und Koordination im Alltag. Um gesund zu bleiben, braucht unser Rücken ein ausgewogenes Verhältnis von Belastung und Entlastung, Spannung und Entspannung sowie die Fähigkeit, leicht zwischen diese Beanspruchungsformen wechseln zu können. Mitzubringen: Isomatte und wenn vorhanden ein Theraband

Donnerstags, 18 – 19 Uhr oder 19 – 20 Uhr | MTV-Gymnastikhalle, Eingang Zeystraße | **05. März – 04. Juni 2009** (außer Gründonnerstag und Feiertagen) | ÜL: Annette Epting (Dipl. Sportlehrerin und 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ | Vereinsmitglieder: **kostenlos**, Nichtmitglieder: **40,00 Euro**

„Walk-Fit“ – das gelenkschonende Herz-Kreislauf-Training!

In diesem Kurs erlernen Sie die optimale Walking-Technik, korrekte Körperhaltung, richtiges Aufsetzen und Abrollen der Füße sowie den aktiven Armeinsatz. Das regelmäßige Ausüben dieser Sportart wirkt gesundheitsfördernd auf Ihr Herz-Kreislauf-System. Es kommt zu einer Verbesserung der aeroben Kapazität (Herz-Leistungsfähigkeit, Versorgung der Muskulatur, verbesserte Durchblutung...). Optimale Trainingsimpulse werden individuell

für jeden Teilnehmer errechnet. Belastungskontrollen werden über Pulsfrequenzmessungen durchgeführt.

Donnerstags, 9.30–11.00 Uhr | Gonsenheimer Wald, 14-Nothelfer-Kapelle | **05. März–28. Mai 2009** | ÜL: Hans Forstner, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention, Profil „Herz-Kreislauf-Training“ | Vereinsmitglieder: **kostenlos**, Nichtmitglieder: **40,00 Euro** | Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!

Nordic-Walking – Kurs für Einsteiger

Der Trendsport aus Finnland ist eine gelenkschonende Art um aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining mit maximalen Übungseffekten zu erzielen. Die Technik ist sehr schnell zu erlernen und die positiven Auswirkungen sind sofort spürbar. So wird das Herz-Kreislauf-System stabilisiert, der Kalorienverbrauch extrem angekurbelt, Muskelverspannungen werden gelöst.

Donnerstags, 18.00–19.30 Uhr | Gonsenheimer Wald, 14-Nothelfer-Kapelle | **02. April–02. Juli 2009** | ÜL: Klaus Braun / Karl Henn | Vereinsmitglieder: **kostenlos**, Nichtmitglieder: **40,00 Euro** | Mitzubringen sind Nordic-Walking-Stöcke, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe!

„Appetit auf Bewegung“ – Kinderfitness für ungeübte und übergewichtige Kinder

Liebe Eltern, ist Ihr Kind auch so bequem? Möchte lieber fernsehen? Denkt „Sport ist Mord“ und will sich einfach nicht bewegen? Da weiß der MTV-Mainz-Mombach Rat!!! Bringt „Bewegungsmuffel“ in die Tat. In der Bewegungsstunde gib es in froher Runde „Appetit auf Bewegung“ pur!!!

Donnerstags, 16.30–18.00 Uhr | Gymnastikhalle des MTV | **05. März–18. Juni 2009** (nicht in den Osterferien und an Feiertagen) | ÜL: Heidrun Krost, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“ | Vereinsmitglieder: **kostenlos**, Nichtmitglieder: **20,00 Euro** | Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!

Orientalischer Tanz für Anfänger

Der orientalische Tanz, auch Bauchtanz genannt, ist einer der weiblichsten aller Tänze. Traditionelle sinnliche Bewegungen des Beckens und der Hüfte werden kombiniert mit verschiedenen Bewegungen der Arme, Hände, Schultern und Kopf. Hinzu kommen Schrittfolgen, die auch aus dem Ballett und Jazzdance bekannt sind. Im Anfängerkurs erlernt man die ersten Grundbewegungen und verbindet diese dann in kleinen Kombinationen miteinander.

Bitte mitbringen: eng anliegende Gymnastikbekleidung, Tanz- oder Ballettschläppchen und ein Tuch für die Hüfte. Nicht zu vergessen ... den Spaß an der Bewegung! Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Donnerstags, 20.00–21.30 Uhr | Gymnastikraum der Eintrachthalle | **5. März–4. Juni 2009** (nicht an Feiertagen und am 28. Mai) | ÜL: Jutta Jaensch | Vereinsmitglieder: **10,00 Euro**, Nichtmitglieder: **40,00 Euro**

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mombacher-turnverein.de

Inliner-Kurs

Wir bringen die Sache ins Rollen.... durch Erlernen von Grundtechniken, Kanten- und Gleichgewichtsgefühl, Bremstechniken, Slalom fahren und natürlich richtig hinfallen! Aber auch bereits erlernte Technik kann in diesem Kurs verbessert werden. Es besteht für Kinder und Jugendliche Schutz-ausrüstungspflicht (Ellbogen-, Hand- und Knieschützer sowie Helm / Inline-Skates sollten vorzugsweise mit Stopper ausgerüstet sein!). Erwachsene gehen als gutes Beispiel voran!

25.04./09.05./16.05. und 30.05.2009 | Kinder / Jugendliche ab 6 Jahren von 09.30 Uhr - 11.00 Uhr (Teilnehmerzahl begrenzt!) | Erwachsene von 11.00 Uhr - 13.00 Uhr (Eine Mindestteilnehmerzahl ist Voraussetzung für diesen Kurs!) | ÜL: Thomas Larisika | Flugplatz Mainz-Finthen (Anfahrtsbeschreibungen können bei Bedarf angefordert werden!) | **Vereinsmitglieder** Kinder/Jugendliche: **12 Euro** | Erwachsene: **20 Euro** | **Nichtmitglieder** Kinder/Jugendliche: **18 Euro** | Erwachsene: **30 Euro**

Weiterhin im Programm:

Sport, Spiel, Spaß... ein Dauerangebot für Jungen und Mädchen ab 5 Jahren

Ihre Kinder sind mindestens 5 Jahre oder älter? Und sie wollen gerne rennen, toben, balancieren, springen, klettern, eigene Bewegungsmöglichkeiten entdecken und neue Freunde kennen lernen? Dieses und noch vieles mehr können sie in unserem 90-minütigen Angebot umsetzen:

Dienstags von 15.30 – 17 Uhr | in der Eintrachthalle Mombach | ÜL: Heidrun Krost, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“

Informieren Sie sich über unsere zahlreichen Pluspunkt Gesundheit-Angebote!

Eine telefonische oder persönliche Voranmeldung zu allen Kursen ist erforderlich: Geschäftsstelle: **Tel. 06131/625604**

Die Kursgebühren sind jeweils in der 1. Stunde beim ÜL zu entrichten! Achten Sie bitte bezüglich Ferienzeiten auf die Ansagen des Übungsleiters!

Noch nicht genug an Auswahl? Dann fordern Sie unseren Übungsplan an!

Fitness-Studio – JETZT KLIMATISIERT !

Gerne berät Sie unser geschultes Fachpersonal in allen Fragen und Trainingsphasen. Kommen Sie zu einem kostenlosen Probetraining und genießen Sie unsere vielfältigen Angebote ... oder verbringen Sie ein paar entspannende Stunden in unserer Sauna. Noch Fragen? Rufen Sie uns an! Telefon 06131/625604

Wir freuen uns auf Sie

MTV GESTALTETE WEIHNACHTSFEIER FÜR KINDER



Am 21.12.2008 saßen wieder viele gespannte Kinder vor der Bühne in der MTV-Halle. Die Geschichte vom Lebkuchenmann wollten sie sehen. Hildegard Albert und Christine Bechtloff hatten das Stück nach David Wood mit den jugendlichen Schauspielern für die Weihnachtsfeier 2008 einstudiert. Mit aufwen-

digem Bühnenbild und fantasievollen Kostümen zogen sie ihre kleinen und großen Zuschauer schnell in den Bann. Denn um Mitternacht, wenn die Menschen schlafen, geschehen merkwürdige Dinge in der übergroßen Küche auf der Bühne. Im Küchenregal erwachen der übermüdete Lebkuchenmann (gespielt von

Nadine Eckert), das elegante Fräulein Pfeffer (Mira Merz) und der clevere Herr Salz (Johanna Mentges) zum Leben, um gemeinsam zu tanzen und zu singen. Doch Herr von Kuckuck aus der Schweizer Uhr (Vanessa Rehm), der die Stunden ausruft, ist in dieser Nacht heiser und ihm droht, von den Menschen mitsamt seiner Behausung einfach auf den Müll geworfen zu werden. Klar, dass seine Freunde das nicht zulassen können. Gemeinsam überlegen sie, wie sie ihm helfen können.

Als Herr Kuckuck zur Abhilfe seiner Heiserkeit Honig gegessen hat, der vergiftet war, benötigen sie unbedingt die Heilkräuter des alten Teebeutel (Sabrina Reimer).

Dieser ist allerdings so einsam und feindselig, dass er seine Hilfe verweigert. Weil der Lebkuchenmann ihn trotzdem vor Gamasche Fitsch, der Maus (Mareike Hoffmann), beschützt und ihm so das Leben rettet, gewinnt der Teebeutel Vertrauen und hilft den Freunden, Kuckuck mit seinen Kräutern wieder gesund zu pflegen. Schließlich gelingt es, gemeinsam mit Hilfe der anwesenden Kinder und einem Bonbon, Gamasche Fitsch zu fangen und aus dem Haus zu schaffen. Auch der Lebkuchenmann wird vom Verzehr bewahrt, weil die Hausherrn (Thea Mentges und Lisa-Marie Bukatschek) glauben, er sei mit Rattengift vergiftet. Als auch Kuckuck

endlich genesen ist, sind die Menschen zufrieden und verschonen ihn, so dass weiteren Küchenabenteuern in der Nacht nichts mehr im Wege steht. Musikalisch begleitet wurden die Schauspielerinnen von Hennes Diezinger. Sie zeigten allesamt beeindruckende schauspielerische und gesangliche Leistungen.

Nach der Theateraufführung brachte der Nikolaus allen Kindern noch eine kleine Überraschung und es machte den Kindern sichtlich Spaß, ihren Vorbildern nachzueifern und selbst auf der Bühne zu stehen, um einige Advents- und Weihnachtsgedichte zum Besten zu geben.

Tina Sauerwein

Nachbargemeinde Budenheim



TURNGEMEINDE BUDENHEIM

Wassergymnastik & Aqua-Aerobic

Liebe Mitglieder,
Liebe Kursteilnehmer,

aufgrund von Renovierungsarbeiten im Waldhotel „Zum Taunus“ muss das Training der Wassergymnastik und Aqua-Aerobic bei Nicole Orosz und Karin Faust auf unbestimmte Zeit entfallen. Sobald diese abgeschlossen sind, werden wir dies bekannt geben.

Vielen bedanken uns für Euer Verständnis und freuen uns bald wieder das Training aufnehmen zu können.

Wieder Trainingsanzüge auf Lager!

Ab sofort hat die Turngemeinde Budenheim wieder Trainingsanzüge, T-Shirts und Polo-Shirts für Sie auf Lager. Die T-Shirts (in einem schönen Dunkelblau) gibt es für Kinder in den Größen 116, 128, 140, 152, 164 und 176 für 8 Euro. Auch die Herren und

Shirts (erhältlich in S, M, L, XL und XXL) bleiben mit 10 Euro ihrem Preis treu. Die große Neuerung sind die taillierteren Damen Shirts. Diese sind ebenfalls in den Größen S, M, L, XL erhältlich und mit 10 Euro nicht teurer als die Herren Shirts.

Ebenfalls neu in das Sortiment der TGM aufgenommen wurden Polo Shirts von der Firma „Stedman Polo“ und „SoL's“. Ab sofort bietet die TGM Polo Shirts für Damen in den Größen S, M, L, XL zum Preis von 15 Euro an. Auch die Herren Polos in den Größen S, M, L, XL, XXL, 3XL werden zu einem Preis von 15 Euro verkauft.

Ab sofort werden auch wieder Trainingsanzüge der Turngemeinde Budenheim vorhanden sein. JAKO liefert Produkte, welche die Ansprüche in den Profi-Bereichen durchweg erfüllen und somit auf einem qualitativ sehr hohen Level sind. Die Firma JAKO steht für ihre gute Qua-

lität und gibt bis Ende 2010 eine Nachliefergarantie auf unsere Anzüge. Mit unserem Lieferanten wurden günstige Preise ausgehandelt, so dass wir stolz darauf sind, Ihnen vereinseigene Trainingsanzüge zu solch günstigen Konditionen anbieten zu können. Ein Trainingsanzug in den Größen 116 – 164 kostet nur 50 Euro und ein Anzug in den Größen S – 3XL nur 60 Euro.

Ab sofort können alle Artikel über Nicole Orosz oder Stephanie Heinz in der Geschäftsstelle, zu den üblichen Geschäftszeiten bezogen werden. Eine vorherige Ankündigung unter 06139/8788 gibt Ihnen die Sicherheit, dass Ihr gewünschter Artikel auf Lager ist.

Finanzausschuss sucht Verstärkung

Liebe Mitglieder,
liebe Freunde,

wir suchen zur Verstärkung unseres Finanzausschusses

Werbung und Internet zu fairen Konditionen!

TakeTool
Web&Print
Werbung Online & Offline

www.taketool.de

Friedrich-Ebert-Str. 6a
55257 Budenheim
☎ 06139.290449

Schmitt Stahlbau
Inhaber Jochen Felle

Das älteste Unternehmen Budenheims
Metallbau · Schlosserei

- Stahlkonstruktionen
- Aluminiumfenster und -türen
- Stahltüren
- Schließanlagen
- für Industrie und privaten Bedarf

55257 Budenheim am Rhein
Auf der Bein 11 · Telefon: 0 61 39/21 45
Fax: 0 61 39/22 27

interessierte Damen und Herren jeden Alters.

Der Ausschuss tritt alle 4 bis 6 Wochen zusammen und berät über kaufmännische Belange des Vereins. Schwerpunkte dabei sind der Rückblick auf vergangene Aktivitäten und deren kaufmännische Bewertung sowie die Vorschau auf die Herausforderungen der nahen Zukunft.

Weitere Infos und Kontakt über die Geschäftsstelle:

Telefon 06139/8788, donnerstags 11–13 Uhr und freitags 10–12 Uhr oder per E-Mail: elisabeth.simsch@tgm-budenheim.de

Übungsleiter/in für Eltern-Kind-Turnen gesucht!

Die Turngemeinde sucht dringend eine/n Übungsleiter/in für das Eltern-Kind-Turnen. Die Turnstunde findet zurzeit montags vormittags

von 09.00–10.00 Uhr und von 10.00–11.00 Uhr in der Vereinsturnhalle statt.

Wir wünschen uns vor allem verantwortungsbewusste, engagierte Personen, die Erfahrung im Umgang mit Kindern haben oder an der Arbeit mit Kindern interessiert sind.

Interesse?

Fühlt Ihr Euch angesprochen und solltet Ihr Interesse an der Übernahme einer Eltern-Kind-Turngruppe haben, dann setzt Euch bitte mit **Annika Schultheis** in Verbindung:

Telefon: 06139/5724
E-Mail: annika.schultheis@tgm-budenheim.de

Was?	Wann?	Wo?
Fastnachtsumzug	21.02.2009	Budenheim
Gaumeisterschaften männl.	08.03.2009	Gau-Bischofsheim
Gaumeisterschaften weibl.	14.03.2009	Nieder-Olm
Gesundheitstag	14.03.2009	TGM Budenheim
Jahreshauptversammlung	08.05.2009	TGM Budenheim
Internationales Deutsches Turnfest	30.05.–05.06.2009	Frankfurt am Main
Gauturnfest	27./28.06.2009	MTV 1817 Mainz
Tag der Vereine	27.06.2009	Lennebergschule Budenheim
Straßenfest	03.–05.07.2009	Budenheim
Sommercamp	17.–22.08.2009	TGM Budenheim
Sommer- und Spielefest	23.08.2009	TGM Budenheim
Kellnerball	Sept. 2009	TGM Budenheim
Vereinsmeisterschaften TT	03.10.2009	TGM Budenheim
Vereinsmeisterschaften	21.11.2009	Waldsporthalle
Schauturnen	22.11.2009	Waldsporthalle

Besuchen Sie uns im Internet:

www.tgm-budenheim.de

TURNGEMEINDE BUDENHEIM

Anfängerkurs Pilates wieder ab 02.03.2009

Die TGM 1886 Budenheim e.V. bietet ab Montag, 02.03.2009, wieder einen Anfängerkurs Pilates an. In diesem Training wird die Haltung verbessert, die Beweglichkeit und der Gleichgewichtssinn trainiert. Ziel ist es, den Körper auszubalancieren, zu dehnen und gleichzeitig zu stärken. Joseph Pilates, der Urvater

dieser einzigartigen Trainingsform, geht davon aus, dass alle Bewegungen aus der Körpermitte geführt werden. Die Körpermitte nennt er „Powerhouse“. Dies umfasst folgende Muskelgruppen: Bauch, Rumpf und Beckenbodenmuskulatur. Wird die Körpermitte regelmäßig trainiert und dadurch kraftvoll, wirkt sich das positiv auf das Körperbewusstsein aus. Anfängerkurse und Kurse für Fortgeschrittene werden an-

geboten. Beginn ist 19.30 Uhr in der ehemaligen Vereinsgaststätte (Eingang Binger Str.). Der Kurs umfasst 8x45 Minuten und ist für Mitglieder kostenlos und für Nichtmitglieder beträgt der Kostenbeitrag 35,00 Euro. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Nicole Orosz unter nicole.orosz@tgm-budenheim.de oder 06139/8788 an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Viel Spaß beim Training wünscht die TGM.

AFTERXMAS AEROBIC

Mombacher Turnverein machte viele Sportler mobil



Auch zum Jahreswechsel 2008/2009 gab der MTV wieder vielen Sportwilligen die Möglichkeit, sich nach den geruhsamen Weihnachtsfeiertagen so richtig aus zu powern.

Am Sonntag, den 28.12.2008, füllten ab 15.00 Uhr zahlreiche Sportler die MTV-Halle um nach einem kurzen

Warm Up bei Dance-, Box- und Step-Aerobic zu schwitzen.

Nach dem Cool Down mit Stretching über 3 Stunden später, verabschiedeten die Übungsleiter Andrea Roth, Nicole Urban und Tanja Gruenewald ihre Teilnehmer mit zufriedenen Gesichtern und um einige Kalorien erleichtert

nach Hause – Top fit für den Jahreswechsel und das bevorstehende Jahr 2009. Wer auf den Geschmack gekommen ist, oder die guten Vorsätze für's neue Jahr noch nicht angepackt hat, findet auf www.mombacher-turnverein.de zahlreiche Möglichkeiten.

Tina Sauerwein

Gewerbegebiet Mainz-Mombach

Büros in einer Bürogemeinschaft **provisionsfrei** zu vermieten.

- EDV und Telefonverkabelung
- Außenjalousien
- Eingerichtete Teeküche
- Lastenaufzug



Armin Hahn · In der Dalheimer Wiese 1 · 55120 Mainz
Tel. 06131/9069212 · Mobil 0162-2340000
Fax 06131/69 36 17
E-mail: Armin.Hahn@asytec.de

Ambulante Pflege mit Herz



Wir suchen:

**exam. Krankenschwester/-pfleger
Altenpfleger/-in**

(Voll- oder Teilzeit, Aushilfen)

Wir freuen uns auch auf Bewerbungen von Berufswiedereinsteiger/-innen. Wir bieten gute Bezahlung, ein nettes Team, qualifizierte Einarbeitung und flexible Arbeitszeiten.

Bewerbungen bitte an:

Ambulante Pflege mit Herz GmbH Mainz · z.Hd. Frau Knott
Hauptstraße 17-19 · 55120 Mainz · Telefon: (06131) 690 126
oder auch per E-Mail: pflegemithertz@t-online.de



**Sie haben Probleme
mit Ihrem PC?
Wir lösen das anders**

EDV-Service – PC Notdienst und
Computer Dienstleistungen

Öffnungszeiten
Mo.–Do. 9.30–18.00 Uhr · Fr. 9.30–12.30 & 14.30–18.00 Uhr
Sa. 9.30–14.00 Uhr

**Hauptstr. 90 a · 55120 Mainz-Mombach
Tel. 06131-48 08 179**



DER BÜROAUSSTATTER

BÜRO-Bedarf BÜRO-EDV-Zubehör
BÜRO-Möbel BÜRO-Planung
BÜRO-Maschinen BÜRO-Service

**Das Bürofachgeschäft
mit Tradition, Kompetenz, guten Preisen
und der persönlichen Beratung**

55120 Mainz-Mombach · Liebigstraße 9-11 · Tel. 061 31 | 68 20 11
Fax 0 61 31 | 62 50 40 · info@buero-jung.de · www.buero-jung.de
Geschäftszeiten: Montag - Freitag 8.00 - 17.00 · Samstag 10.00 - 13.00 Uhr



Elektroinstallation OHG

Ihre Elektromeister
Peter Ungerer & Edgar Lahr

In der Dalheimer Wiese 3
55120 Mainz-Mombach

- ⚡ E-CHECK
- ⚡ Haustechnik
- ⚡ Nachtspeicherheizung
- ⚡ Stark-Schwachstromanlagen

Tel.: 06131-690469
Fax: 06131-681607
email: info@elektro-krost-mainz.de



BESTATTUNGSINSTITUT
MICHEL OHG

MAINZ · KAISER-WILHELM-RING 81
SEIT 1948 MAINZ-MOMBACH · MEIXLERSTRASSE 27

ERD-, FEUER- UND SEEBESTATTUNGEN · ÜBERFÜHRUNGEN
ERLEDIGUNG SÄMTLICHER FORMALITÄTEN
BESTATTUNGSVORSORGE

JEDERZEIT ERREICHBAR. TELEFON (06131) 68 32 66

FASTNACHTS-RÄTSEL

weites, flaches Gefäß	▽	Vorgang auf Auktionen	▽	wirkungsvoll	▽	gleich, einerlei	▽	Ein-zeller	Ball-wieder-holung b. Tennis	legerer Ab-schieds-gruß	▽	chem. Zeichen für Kobalt	prämi-ieren	▽
▽						Über-schuh	▷	▽	▽			▽		
schräg		sehr junges Huhn		andalu-sischer Tanz	↻ 4				↻ 10				Lehr-anstalt	
Wert-papier	▷					Senkblei	▷			Feuer-werks-körper		auf diese Weise	▷	▽
kleine Öffnung, Spalt	▷				↻ 1	byzan-tinische Prin-zessin	▽		amerika-nische Vieh-farm	▷		↻ 3		
▽	↻ 12			Teil der Kamera		Roh-stoff-förde-rung	▷					Regie-rung (abwer-tend)		
weib-liche Fabel-wesen	Selbst-laut		Wahr-neh-mungs-organe	▷					Abend-gesell-schaft		franzö-sisch: Straße	▷		
Vulkan am Golf von Neapel	▷					Garten-gerät zum Graben		Wasser-sportart	▷	↻ 5				
▽			klug		vorsätz-liche Zer-störung	▷								Ein-friedung aus Metall
spani-sche Anrede: Herr		geröstete Kartoffel-scheibe	▷		↻ 8	be-stimmter Artikel	▷				franz. Welt-geist-licher		eine Zier-pflanze	▽
sicher	▷							be-jahrte Frau			römi-scher Liebes-gott	▷		
▽				dän. Atom-physiker, † 1962	↻ 6	Schnitt-blume	↻ 11							
Lebens-abend	altrömi-sche Silber-münze	Blüten-stand		kleine Frucht-art	▷					Rufname Hinter-seers		int. Kfz-Z. Schweiz	▷	
unheim-liches Geister-wesen	▷	▷				Sänger der 60er (Paul)			Süß-wasser-raub-fisch	▷				↻ 7
▽				hebrä-isch: Nicht-jude		Oper von Verdi	▷				Rufname der Taylor	▷		
inhalts-los		lautlos lachen	▷							↻ 13	chem. Zeichen für Cer	Initialen Tapperts		
Strom durch Florenz	▷			↻ 2	Winter-sport-gerät	▷			Angst	▷				
unent-schieden beim Schach	↻ 9					offe-rieren	▷							

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Das Lösungswort schreiben Sie bitte auf eine Postkarte und senden diese bis zum 09.03.2009 (Datum des Poststempels) an: **TMC Werbeagentur GmbH · Redaktion MOGRI · Rathenauplatz 12 · 65203 Wiesbaden.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Auflösung steht in der nächsten Ausgabe.

Und das können Sie gewinnen:

- 1. Preis 1 Reisegutschein im Wert von 100,- Euro
- 2.-3. Preis je 1 Reisegutschein im Wert von 50,- Euro
- 4.-5. Preis je 1 Entspannungs-CD
(gestiftet: DRK Blutspendedienst Rheinland-Pfalz, www.bsd-west.de)
- 6.-16 Preis je 1 Massage-Igelball
(gestiftet: Deutsches Rotes Kreuz, Landesverband Rheinland-Pfalz)



Rechtstipp des Monats

Streit um Urlaubspläne mit dem Kind

Wenn sich verheiratete Eltern eines Kindes trennen, so bleibt das Sorgerecht für die gemeinsamen Kinder für die Trennungszeit in jedem Fall gemeinsam bei beiden Elternteilen. Dies gilt heute auch in den meisten Fällen für die Zeit nach der Scheidung. Im allgemeinen obliegt es den Eltern, eine Regelung zu finden, wer wann mit den Kindern Zeit verbringt und wer, beispielsweise in den jetzt bevorstehenden Weihnachtsferien, mit dem Kind in Urlaub fährt und für wie lange.

Eine solche Reise gehört jedoch nicht zu den Angelegenheiten des täglichen Lebens, so dass beide Elternteile mit der Durchführung der Reise einverstanden sein müssen. Ist dies nicht der Fall, so kann der Elternteil, der verreisen will, einen entsprechenden Eilantrag beim Familiengericht stellen und dadurch die Entscheidung des anderen Elternteils ersetzen lassen.

*Rechtsanwältin Burger
Rechtsanwaltskanzlei Busch*

TRAUT EUCH:

MOGRI sucht Brautpaare!



Nichts ist so einzigartig und einmalig wie eine Hochzeit. Deshalb wollen wir in jeder Ausgabe den „schönsten Tag in Ihrem Leben“ zeigen.

Die einzige Bedingung: Sie haben im Jahr 2009 geheiratet und Sie wohnen in Mombach oder Budenheim.

Wollen Sie unser nächstes Brautpaar sein und einer großen Leserschaft vorgestellt werden? Dann schreiben Sie uns per Mail und legen ein (digitales) Hochzeitsfoto bei. Wir freuen uns darauf!

✉ mogri@tmc-werbeagentur.de

WEIHNACHTSÜBERRASCHUNG

für die Pestalozzi-Grundschule



Frau Schlottbauer bei der Schecküberreichung für die Pestalozzi-Schule

Am 18. Dezember erlebte die Pestalozzischule eine erfreuliche Weihnachtsüberraschung. Durch das Engagement einer Mutter erhielt sie eine finanzielle Zuwendung der DekaBank in Höhe von 1.000 Euro.

Die Schule wurde unter 235 Bewerbern ausgelost im Rahmen der Weihnachtsaktion der Bank unter dem Motto: „DekaBank – Engagiert vor Ort“ und gehörte zu den 25 Gewinnern. Besonders

freuen sich die Schülerinnen und Schüler darüber, denn mit diesem Betrag kann der Bestand der Schülerbücherei aufgestockt werden. Ebenso können dringend benötigte Lehr- und Lernmittel angeschafft werden. Frau Schlottbauer überreichte den Scheck den Kindern und der Schulleitung unter dem großen Weihnachtsbaum im Flur der Schule.

M. Blumenthal

KURZARBEITERGELD

Umfassender Schutz bei der Rente

Wer in seinem Betrieb Kurzarbeit leisten muss und Kurzarbeitergeld erhält, ist trotzdem umfassend in der Rentenversicherung geschützt. Für Kurzarbeiter bedeutet dies, dass sie Rehabilitationsleistungen erhalten können, weiterhin bei Erwerbsminderung geschützt sind und kaum Einbußen bei der Höhe einer späteren Rente haben. Dies ist bei der aktuellen Finanzkrise besonders wichtig. Während der Kurzarbeit werden die Rentenversicherungsbeiträge auf der Basis des geringeren Verdienstes gezahlt. Diese Beiträge teilen sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer wie üblich zur Hälfte. Damit wegen des geringeren Verdienstes während der Kurzarbeit keine Nachteile entstehen, wird zusätzlich ein fiktives Arbeitsentgelt ermittelt. Für diesen Unterschiedsbetrag zahlt der Arbeitgeber die Beiträge in die Rentenversicherung dann allein. Im Versicherungskonto stehen deshalb meist 90 Prozent des Normalverdienstes. Weitere Auskünfte gibt es bei der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz

in Speyer oder bei den Auskunfts- und Beratungsstellen in Mainz, Am Brand 31, und in Bad Kreuznach, Europaplatz 5 – persönlich oder über das kostenfreie Servicetelefon unter: 0800 100 048 016 und im Internet unter:

www.deutsche-rentenversicherung-rlp.de

Die Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz mit Hauptsitz in Speyer betreut 1,3 Millionen Versicherte, 73.000 Arbeitgeber und zahlt 660.000 Renten. Mit ihrem Beratungsnetz ist sie in allen Fragen der Altersvorsorge und Rehabilitation der regionale Ansprechpartner in Rheinland-Pfalz, als Verbindungsstelle zu Frankreich und Luxemburg auch bundesweit.

Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz

Tiefgaragenplatz

in Mainz-Mombach,
Am Lemmchen,
ab dem 1. März 2009
zu vermieten!

Tel.: 06131/685053

VORBILDLICH!

Gelebter Bürgersinn von Wolfgang und Marc Straub-Roehnisch



Frag nicht, was Mombach für dich tun kann, sondern frage dich, was Du für Mombach tun kannst. Diesen von uns etwas abgewandelten Satz von John F. Kennedy haben sich zwei Mombacher Bürger zu Herzen genommen. Bei vielen Gesprächen mit Mombacher Bürgern ist Ihnen aufgefallen, dass es den Bürgern sehr wichtig ist, in einem sauberen Umfeld zu leben. Sie wollten aber nicht nur über die Probleme reden, sondern selber aktiv an deren Beseitigung arbeiten. Ihnen war zu Ohren gekommen, dass die Sauberkeit der Bushaltestelle Körnerstraße/stadteinwärts bereits

im Ortsbeirat ein negativ besetztes Thema war. Somit war schnell ein geeignetes Objekt für die Reinigungsaktivitäten von Wolfgang und Marc Straub-Roehnisch gefunden. An jedem Samstag wird die Bushaltestelle gereinigt. Diese Reinigungsaktion der Bushaltestelle war von Ihnen keine „Eintagsfliege“.

Seit bereits 18 Monaten wird diese Tätigkeit bei fast jedem Wetter von Ihnen wahrgenommen. Dieses vorbildliche Verhalten kann nicht hoch genug gelobt werden. Somit sagt der Arbeitskreis „Sauberes Mombach“, der im Rahmen der Sozialen Stadt aktiv ist, ein recht herzliches

Dankeschön und weiter so. Wenn Bürger im Arbeitskreis „Sauberes Mombach“ mitarbeiten wollen, sind diese herzlich dazu eingeladen.

Die nächste Sitzung des Arbeitskreises findet am Montag den 9.3.2009 um 18.00 Uhr im Büro der „Sozialen Stadt“ Strunkgasse 20 (Ecke Emrichruhstraße) statt.



Soziale Stadt Mombach

Robert Nonnenmacher
BAUDEKORATION
Frau. Werner Nonnenmacher

Fassadengestaltung
und Renovierung vom Fachmann

Maler- Tapezierarbeiten
Trockenbau • Bodenverlegung
Wärmedämmverbundsystem • Verputzarbeiten
Kreative Oberflächen

An der Schanze 26 a • 55128 Mainz
tel (0 61 31) 3 49 51 • fax (0 61 31) 33 57 64
www.baudekoration-nonnenmacher.de

Maler- und Lackierbetrieb HEINZ PHILIPPI

Wir führen aus:
Maler- und Lackiererarbeiten
Tapezier- und Bodenarbeiten
Innen- und Außenputz
Schönbergstr. 6 · Mz-Mombach
Telefon + Fax 06131/68 15 15

Termin-Kalender

FRIEDENSKIRCHE AM PESTALOZZIPLATZ

Gottesdienst in der Friedenskirche das gönn' ich mir

Sonntag, 08. Februar

10.00 Uhr der klassische Gottesdienst. Betrachtung der ausgestellten Bilder von Betti Bernhard. Pfr. Stavenhagen
11.00 Uhr Ausstellungseröffnung. Werke aus dem Repertoire der Mombacher Malerin Betti Bernhard. Für einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

Samstag, 14. Februar

15.00–17.00 Uhr Kindererlebnissgottesdienst

Sonntag, 15. Februar

10.00 Uhr der verbindende Gottesdienst mit Feier des Abendmahls. Vikar Dittmann

Freitag, 20. Februar

16.00 Uhr Abendmahlsgot-

tesdienst im Distelhut-Haus. Pfarrerin Oettinger

Sonntag, 22. Februar

10.00 Uhr der klassische Gottesdienst. Pfr. Müller-Kracht

Mittwoch, 25. Februar

19.00 Uhr Andacht zum Aschermittwoch. Pfr. Stavenhagen

Sonntag, 01. März

10.00 Uhr der junge Gottesdienst für Kinder und Erwachsene. Pfr. Stavenhagen

Sonntag, 08. März

10.00 Uhr der klassische Gottesdienst. Pfr. Stavenhagen. Flötenchor der Paulusgemeinde

Samstag, 14. März

15.00–17.00 Uhr Kindererlebnissgottesdienst

Sonntag, 15. März

10.00 Uhr Vorstellungsgottesdienst der Konfirmanden – mit Taufen. anschließend Kirchencafé. Pfr. Müller-Kracht, Vikar Dittmann und Konfiteam

Freitag, 20. März

16.00 Uhr Abendmahlsgottesdienst im Distelhut-Haus

Sonntag, 22. März

10.00 Uhr der verbindende Gottesdienst mit Feier des Abendmahls. Vikar Dittmann

Sonntag, 29. März

18.30 Uhr EXtRA ... der etwas andere Gottesdienst am Sonntag Abend. Engel haben Flügel – Menschen das Gebet

Warum uns das Beten so gut tut. Pfr. Müller-Kracht, Vikar Dittmann & Team

Sonstige Veranstaltungen:

Sonntag, 08.02.

17.00 Uhr Konzert in der Friedenskirche. Gitarrenduo Gaby Mathey & Sandra Hacker. Werke von Barock über Klassik bis südamerikanischer Musik, u.a. von Mozart, Bach, Caspar Joseph Mertz und Abel Carlevaro.

Mittwoch, 04.03.

15.00–17.00 Uhr Seniorennachmittag für Junggebliebene: diesmal zu Gast im Ursel-Distelhut-Haus. **Thema:** Ich bin dann mal weg – Erfahrungen mit dem Pilgern. Es freut sich auf Sie: Pfr. Müller-Kracht und Stavenhagen, Pfarrerin Oettinger sowie alle Mitarbeiterinnen.

Mittwoch, 04.03.

20.00 Uhr Offener Meditationsabend

Donnerstag, 05.03.

20.00 Uhr Stiftungsversammlung der Stiftung Friedenskirche persönliche Einladung erfolgt.

Dienstag, 17.03

20.00 Uhr Infoveranstaltung der Bürgerinitiative KOMA zum geplanten Kohlekraftwerk auf der Ingelheimer Aue

Dienstag, 31.03.

19.00 Uhr Pray & Play; Konfi-Abend zum Ferienbeginn. Die Ausstellung „Betti Bernhard“ ist vor und nach allen Gottesdiensten sowie auf Anfrage geöffnet.

Veranstaltungen sowie Infos über Gottesdienste, Gruppen, Kreise und regelmäßige Veranstaltungen finden Sie auch im Internet: www.friedenskirche-mombach.de

ÖKUMENE MOMBACH

Freitag, 27.02.

Kath. Heilig Geist Kirche **06.00 Uhr** Ökumenische Frühwache. 30 Minuten Morgengebet, danach Frühstück. Ökumenische Frühwachen finden jeweils freitags in der Passionszeit statt.

Freitag, 06.03.

Kath. Kirche Heilig Geist **19.00 Uhr** Ökumenischer Weltgebetstag der Frauen. Frauen der Mombacher Kirchengemeinden laden ein zum Gebet. Es singt der Ökumenechor Mombach. Im Anschluss gemütliches Beisammensein mit Imbiss.

Montag, 09.03.

20.00 Uhr Ökumenische Gesprächsreihe. Ein Gott, ein Glaube, eine Taufe, zwei Konfessionen: Ev. und kath. Christen in Mombach: Was eint, was trennt sie? Kath. Heilig Geist Zentrum

1. Abend: Ich bin gern evangelisch, ich bin gern katholisch – ich bin engagiert ökumenisch.

Gemeinsames Handeln von festen Fundamenten aus. Musikalische Einführung: Claudia Kumpf, Klavier

Montag, 16.03.

20.00 Uhr Ökumenische Gesprächsreihe. Kath. Heilig Geist Zentrum

2. Abend: Von der konfessionsverschiedenen zur konfessionsverbindenden Ehe – Versöhnte Verschiedenheit unter einem gemeinsamen Dach – Paare berichten. Musikalische Einführung: Julia Wagner, Querflöte

Montag, 23.03.

20.00 Uhr Ökumenische Gesprächsreihe. Kath. Heilig Geist Zentrum

3. Abend: Gelebte Ökumene von evangelischen und katholischen Pfarrgemeinden. Das Beispiel Darmstadt-Kranichstein. Was ist schwierig, was ist möglich?

PFARREI ST. NIKOLAUS

Samstag, 14.02.2009

17.00 Uhr Vorabendmesse, Herz Jesu

Sonntag, 15.02.2009

9.30 Uhr Amt, St. Nikolaus
11.00 Uhr Amt, Heilig Geist

Samstag, 21.02.2009

17.00 Uhr Vorabendmesse, Herz Jesu

Sonntag, 22.02.2009

9.30 Uhr Amt, St. Nikolaus
11.00 Uhr Amt, Heilig Geist

Mittwoch, 25.02.2009

15.00 Uhr Seniorennachmittag, Heilig Geist mit Austeilung Aschenkreuz

19.00 Uhr Bußgottesdienst, St. Nikolaus

Samstag, 28.02.2009

17.00 Uhr Vorabendmesse, Herz Jesu

Sonntag, 01.03.2009

9.30 Uhr Amt, St. Nikolaus
11.00 Uhr Amt, Heilig Geist

Freitag, 06.03.2009

19.00 Uhr Weltgebetstag der Frauen, Heilig Geist

Samstag, 07.03.2009

17.00 Uhr Vorabendmesse, Herz Jesu

Sonntag, 08.03.2009

9.30 Uhr Amt, St. Nikolaus
11.00 Uhr Amt, Heilig Geist

Samstag, 14.03.2009

17.00 Uhr Vorabendmesse, Herz Jesu

Sonntag, 15.03.2009

9.30 Uhr Amt, St. Nikolaus
11.00 Uhr Amt, Heilig Geist

Samstag, 21.03.2009

17.00 Uhr Vorabendmesse, Herz Jesu

Sonntag, 22.03.2009

10.00 Uhr Firmung, St. Nikolaus

Samstag, 28.03.2009

17.00 Uhr Vorabendmesse, Herz Jesu

Sonntag, 29.03.2009

9.30 Uhr Amt, St. Nikolaus
11.00 Uhr Amt, Heilig Geist

Stammtisch

AWO Mombach

AWO-Stammtischtermin:

Dienstag, den 3. März 2009, ab 15.00 Uhr im „Sportheim Mombach 03“ · Auf der langen Lein 2a

CARITAS-ZENTRUM ST. ROCHUS

Veranstaltungshinweise

Mittagstisch im Rochus

Für alle, die nicht alleine essen möchten. Das besondere Mahlzeitenangebot für ältere Menschen: bedarfsgerecht gesundheitsbewusst, in netter Atmosphäre.

Montag – Freitag ab 12 Uhr

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining erfrischt das Denken und erhält die Selbstständigkeit. Anregende Übungen in geselliger Runde fördern die Konzentration, steigern die Merkfähigkeit, sensibilisieren die Wahrnehmung. (alle 2 Wochen)

Montags 13 – 15 Uhr

Stuhlgymnastik

Wer im Alter nicht mehr so mobil sein kann, muss auf aktivierende Bewegung nicht verzichten. Die Übungen kräftigen den Bewegungsapparat, fördern Beweglichkeit und stärken das Herz-Kreislauf-System. (alle 2 Wochen)

Montags 13.00 – 13.45 Uhr

Werkstatt Seidenmalen

für alle, die Freude haben, mit anderen kreativ zu gestalten. Vorkenntnisse nicht erforderlich. **Donnerstags 10 – 12 Uhr**

Yoga und Entspannung

Die Übungen dienen der Entspannung, Beruhigung und Kräftigung und sind besonders für ältere Menschen ausgewählt.

Freitags 10.30 – 11.30 Uhr

ErzählCafé

Im Erzählcafé erinnern sich Menschen an früher. Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen sind Besucherinnen und Besucher eingeladen zu erzählen und zuzuhören. Dadurch wird Zeitgeschichte lebendig – über das hinaus, was in den Geschichtsbüchern steht. **Thema:** „Sütterlin und Schiefertafel“ – Erinnerungen an die eigene Schulzeit

Montag, 16. März 2009, 13.00 – 14.30 Uhr

Wir helfen uns gegenseitig – Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige tragen die Hauptlast der häuslichen Pflege. Der Gesprächskreis will Unterstützung und Hilfestellung geben bei der Bewältigung des häuslichen Alltags. Er lädt dazu ein, Luft zu holen und den Akku im Kreise von Betroffenen wieder aufzutanken. Fortlaufendes Angebot.

Einstieg ist jeder Zeit möglich. Leitung: Stephanie Koch.

3. März und 7. April 2009, jeweils 10.00 – 12.00 Uhr

Computerkurse 50^{plus}

Die Einführungskurse vermitteln Grundlagenwissen rund um Computer und Internet. Individuelle Förderung durch Lerngruppen. Bei den Grundkursen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Barrierefreier Zugang.

Computer für Anfänger

18. Februar bis 11. März 2009
4 x 2 Stunden, Mittwoch 10 – 12 Uhr

Internet für Einsteiger

19. Februar bis 12. März 2009
4 x 2 Std., Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr

Bildbearbeitung

3. bis 24. März 2009
4 x 2 Std., Dienstag 16.30 – 18.30 Uhr

Gestaltung mit dem Computer

Einladungen, Briefbögen, Visitenkarten selbst gestalten.

18. März bis 8. April 2009
4 x 2 Stunden, Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr

InternetCafé 50^{plus}

Die Welt des Internets entdecken und im Alltag nutzen. Nach Bedarf mit Anleitung und Hilfestellung.

Mo, Di, Do 9.00 – 16.00 Uhr
Mi 12.00 – 16.00 Uhr

Computer-Workshop/ PC-Sprechstunde

Workshop und Offener Treff für Tipps, Ratschläge und praktische Hilfen und um Computer und Internet.

An jedem 1. Montag/Monat, 16:30 bis 18:30 Uhr

Anmeldung und Infos im Caritas-Zentrum

St. Rochus, Emrichstr. 33, Telefon 06131/6267-0

Basarteam: BasarMo2002 und Haus Haifa in Kooperation
Zeystraße 5 (Neben MTV Halle), 55120 Mainz-Mombach

Kindersachenbasar

Mit Kaffee- und Kuchenverkauf

14. März 2009

11:00 - 14:00 Uhr

Telefonische Nummernvergabe:
Nummern 1 - 99
Andrea Weimer Tel.: 06131-688266
von 9:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Telefonische Nummernvergabe:
Nummern 100 - 199
Anja Herold Tel.: 06131-684018
von 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Nummern ab 200
Informationen, Heller + Kuchenspender
Angela Giesenregg Tel.: 06131-685838
von 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Informationen auch unter:
www.basarmo2002.de oder
basarmo2002@arcor.de

Abgabetermin:
Fr. 13.03.09 von 9:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Abholtermin:
So. 15.03.09 von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

KEIN EINLASS MIT TASCHEN!



Kreppelkaffee

AWO Mombach

Einladung zum närrischen Kreppelkaffee

Die AWO Mombach lädt alle Mitglieder und Freunde ganz herzlich zum traditionellen Kreppelkaffee.

Sonntag, den 15. Februar 2009

um 15.11 Uhr (Einlass: 14.11 Uhr)

in der Turnhalle des Mombacher Turnvereins,
Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Künstlerkreis

Termine für das Jahr 2009

Die Mitglieder des Mombacher-Künstler-Kreises treffen sich jeweils am 2. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr in der Gaststätte „Zur Turnhalle“, Turnerstr. 31:

- 11. März
- 08. April Jahresversammlung
- 13. Mai
- 10. Juni
- 08. Juli
- 12. August
- 09. September (evtl. Terminänderung)
- 14. Oktober
- 11. November
- 09. Dezember

Weitere Termine:

- 24. Mai, 10:00 Uhr Tagesfahrt
- 01. August 17:00 Uhr Sommerfest
- 24.-25. Oktober Jahresausstellung im MTV

Freizeit-Künstler und -Kunsthändler, die mit uns zusammen ausstellen möchten, können sich bei unseren Treffs mit einigen Exponaten vorstellen oder sich bei der Vorsitzenden Gisela Hofmann (Tel. 06131/689981) informieren. Wir würden uns freuen.

Impressum

Zeitung des Mombacher Gewerberings e.V.

Auflage 11.500

Kostenlose Verteilung an alle Haushalte in Mombach und Budenheim

Verantwortlich/Redaktion:

Armin Hahn, Vorsitzender
Westring 67, 55120 Mainz
Telefon 06131/687534
Fax 06131/215867
armin.hahn@mogri.de

Anzeigen/Layout/Produktion

TMC Werbeagentur GmbH
Rathenauplatz 12
65203 Wiesbaden
Telefon 0611/690 71 -0
Fax 0611/69071-10
mogri@tmc-werbeagentur.de
Objektleitung: Julian Henn

Bitte vormerken!

Redaktions-/ Erscheinungstermine 2009

Redaktionsschluss/ Erscheinungswoche

Ausgabe 2/2009 (#327)
Osterausgabe
09.03.2009 / KW13

Ausgabe 3/2009 (#328)
22.06.2009 / KW 28

Ausgabe 3/2009 (#329)
24.08.2009 / KW 37

Ausgabe 4/2009 (#330)
26.10.2009 / KW 46

Ausgabe 3/2009 (#331)
Weihnachtsausgabe
30.11.2009 / KW 51



Ich habe lange nach dem perfekten Zuhause gesucht. **Plötzlich war es da.**

Immobilie zu verkaufen?
Ein kurzer Anruf genügt!



Falanga Immobilien

Wohne Deine Wünsche!

Kooperationspartner:

 Genobank Mainz eG

 Budenheimer Volksbank eG

 Volksbank eG



Mombach

Top-Rendite, Top-Zustand. Wohn- und Geschäftshaus mit ca. 8% Rendite (12,5-fache), 1991 komplett saniert, 5 Whg. und 1 Gewerbe, in guter Lage für nur **480.000 €**



Mombach

5 Zimmer DG-Wohnung zum Spitzenpreis, rd. 120 m² Wfl., neues & modernes Bad und Küche, Dachloggia, Bj. 1987, 1 TG-Platz für nur **179.000 €**

Provisionsfrei!



Ober-Olm

Gemütliches & freistehendes EFH zum Spitzenpreis, ca. 110 m² Wfl., schickes Grdst., Bj. 1966/1988 saniert, gr. TL-Bad, Wohnküche u.v.m. in guter Lage für nur **204.900 €**

Falanga-Immobilien • Telefon: 0 61 31/9 45 95 67 • info@falanga-immobilien.de • www.falanga-immobilien.de



Wir bauen um

Ab 25. Februar bis 27. März 2009 bauen wir unsere SB-Zone um.

Die baulichen Veränderungen machen es erforderlich, dass in der Bauzeit die Serviceleistungen ausgelagert bzw. umorganisiert werden.

Auslagerung der SB-Zone:

Geldausgabeautomat und Kontoauszugsdrucker befinden sich in einem Container im Hof.

Zugang zur Schalterhalle:

Der Zugang erfolgt über den Hof, Hintereingang Hauptstr. 106, direkt von den Parkplätzen im Hof erreichbar.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und freuen uns, Sie Ende März in unserer neu gestalteten SB-Zone begrüßen zu können.

 **Genobank Mainz eG**
Hauptstr.106-110, Mainz-Mombach, Tel. 6994-0

China Viet Thai Restaurant FUH GUE!

Hauptstr. 60 · 55120 Mainz
Telefon 06131/686025



Inh. Brigitte Pammer

Gaststätte »Zum Körnereck«
Körnerstraße 1 · 55120 Mainz
Telefon 06131/681372


REPARATUREN
TV · HIFI · VIDEO · SAT
685656
...schnell und preiswert

Hauptstraße/Gastellstr. 1 · 55120 Mainz Mombach

Anwaltskanzlei Busch
Hauptstraße 112
55120 Mainz

THOMAS BUSCH

- Mietrecht
- Erbrecht
- Strafrecht

BRITTA BURGER

- Familienrecht
- Verkehrsrecht
- Arbeitsrecht

in Bürogemeinschaft mit

DR. DIETER LANDMANN

- Ehrenschutz
- Nachbarrecht
- Baurecht

www.rabusch-mz.de
kanzlei@rabusch-mz.de
Tel. 0 61 31/9 69 66-0
Fax 0 61 31/9 69 66-33

ANWALTSKANZLEI BUSCH

ZU GUTER LETZT

Sichern Sie sich jetzt den **Steuerbonus** für **Handwerksleistungen** bei Erhaltungs-, Modernisierungs- und Renovierungsmaßnahmen



Budenheim, Hechtenkaute 11
Tel. 06139-8338
www.holzwerkstaette-koenig.de

Wie der Schreiner, so kann's keiner.