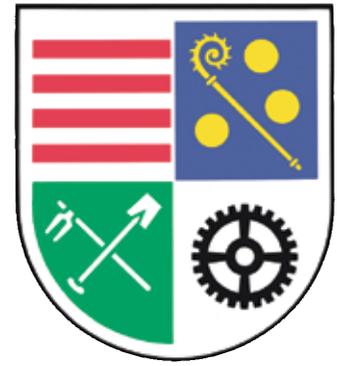


# mogri



Nr. 336 | 25. August 2010

Kostenlose Verteilung an alle Haushalte in Mombach und Budenheim · Auflage 10.000 Stück

## Seite 2

Benefizkonzert zugunsten  
Kinderhilfe Nepal Mainz

## Seite 3

Glockenguss für die  
Pfarrei St. Nikolaus

## Seite 5

Ramon Chormann –  
De Pälzer mit neuem Pro-  
gramm „Schnuudemacher“  
in Budenheim

## Seite 6

Neugestaltung des  
Bolzplatzes am Mahnes

## Seite 7-10

Die Herbst-Kursangebote  
im Mombacher Turnverein

## Seite 12/13

Die Nachbargemeinde  
Budenheim berichtet

## Seite 14/15

Terminkalender

**Freikarten zu gewinnen:**

Gewinnen Sie 3 x 2 Karten  
für Ramon Chormann am  
30. Oktober in Budenheim

... Informationen auf S. 5

**Besuchen Sie  
uns im Internet:  
[www.mogri.de](http://www.mogri.de)**

## ZUM BRÜNNCHEN: DEUTSCHE UND KROATISCHE KÜCHE MIT HERZ GEKOCHT UND SERVIERT



Bozana und Zeljko Mikulic, die neuen Pächter des Restaurant „Zum Brunnchen“, ernteten schon viel Zuspruch und freuen sich auf Ihren Besuch.

Sie stammen aus der Stadt der fünf Brunnen, dem kroatischen Zadar. Im Mai hat das Ehepaar Bozana und Zeljko Mikulic das Mombacher Restaurant „Zum Brunnchen“ gepachtet und schon viel Zuspruch geerntet:

„Mit unserem Start sind wir sehr zufrieden, es war die denkbar ungünstigste Zeit für eine Eröffnung mit WM und Sommerferien, aber unsere Speisekarte ist gut angekommen“, berichtet die Chefin Bozana Mikulic. Vor allem die gegrillte Rinderleber mit Zwiebeln kommt gut an ebenso wie die Croatia Platte mit verschiedenen Sorten Fleisch.

Aber auch andere Leckeren, wie sie einige sicherlich aus dem Kroatienurlaub kennen stehen auf der Speisekarte: Hacksteak gefüllt mit Fetakäse, Salate, gegrillte Calamari oder Peperoni sowie eine große Auswahl von Steaks, „alle vom argentinischen Rind und alle Zutaten sind frisch“, verspricht Koch Zeljko Mikulic. Er blickt auf 33 Jahre Berufserfahrung als Koch zurück.

Denn die beiden betreten mit ihrem Restaurant kein Neuland. Im Gegenteil: „Unser ganzes Berufsleben haben wir im Gastronomiebereich verbracht, deshalb ist

es immer mein Traum gewesen, ein eigenes Restaurant aufzumachen“, berichtet die Chefin. Und so hat sie dem „Brunnchen“ eine neue Deko verpasst – weiße Tischdecken und Blumen schmücken die Tische.

Die Gäste fühlen sich willkommen.

Wert legt Bozana Mikulic darauf, dass das Brunnchen ein Restaurant und keine Kneipe ist. Es gibt keine Thekenbewirtschaftung, aber einen Stammtisch, ebenfalls mit Tischdecke.

Das Ehepaar ist der Auffassung: „Kneipen gibt es genug hier in Mombach, wir

möchten unsere Gäste mit einem leckeren Essen verwöhnen.“ Die Spezialität zum Nachtisch: Palatschinken, mit dem die Mikulics schon viele Gäste verwöhnt haben.

Kroatische und deutsche Weine sowie Bier ergänzen die Speisen, und was selbstverständlich nicht fehlen darf, ist der warme Sljivovica, egal ob zum Mittagstisch oder am Abend: „Durch das Erhitzen verliert der Sljivovica viel Alkohol“, verrät die Chefin.

Esgibt täglich außer dienstags, dem Ruhetag, mittags ein Stammessen mit Suppe, Hauptgericht und Salat zum Preis zwischen 5,50 und 6,50 Euro. Sechs Zimmer stehen auswärtigen Gästen zur Verfügung, das Ehepaar selbst lebt in der Wohnung über dem Restaurant und wünscht sich in Zukunft viele Gäste, denen sie die Spezialitäten näher bringen und ihnen vielleicht ein wenig Urlaubsfeeling vermitteln können.

### Kontakt:

#### Zum Brunnchen

Turnerstraße 1  
55120 Mainz-Mombach

Telefon: 06131/9716665

Mail: [zumbrunnchen@gmail.com](mailto:zumbrunnchen@gmail.com)

#### Öffnungszeiten:

11.30 – 14.00 Uhr  
17.00 – 23.00 Uhr  
Dienstag Ruhetag

Nach Vereinbarung  
auch dienstags für Sie  
geöffnet.

# DER MOGRI-VORSTAND STELLT SICH VOR

Sie kennen den Mombacher Gewerbing, kurz MOGRI, als Verein, der die Mombacher (und mittlerweile Budenheimer) Geschäftswelt fördern und durch Gemeinschaftsaktionen für die Bevölkerung attraktiver machen möchte. Wir möchten Ihnen in dieser und den nächsten 3 Ausgaben alle Vorstandsmitglieder des MOGRI vorstellen; damit Sie die Personen „hinter den Kulissen“ kennen lernen. Dabei haben wir uns acht Fragen ausgedacht, die ein jeder individuell beantwortet.

## 8 Fragen an...

### Ali Sanli



Ali Sanli ist 34 Jahre alt und seit 2006 im Vorstand des MOGRI und nach der letzten Wahl als stellvertretender Vorsitzender.

#### Warum setzen Sie sich ehrenamtlich für den Mogri ein?

Ich habe seit 1997 in Mombach gewohnt und hier nahm meine geschäftliche Entwicklung ihren Anfang. Ich fühle mich deshalb mit Mombach verbunden und sehe hier die Möglichkeit, die Schaffung eines Netzwerkes für die Integration aller Menschen dieses Ortsteiles zu schaffen.

#### Welche Projekte möchten Sie in Zukunft in Mombach bzw. für den Mogri umsetzen?

Mombach muss attraktiver werden, hierzu ist es erforderlich, ein gemeinsames Konzept mit der Stadt und dem Ortsbeirat sowie möglichen Investoren zu entwickeln.

Außerdem denke ich, dass die Gewerbetreibenden eng und kooperativ zusammenarbeiten und gemeinsame Projekte für die Bürger und Kunden angehen sollten.

#### Was machen Sie am liebsten an freien Tagen?

Meine Freizeit widme ich meinen Kindern.

#### Was würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

gute Freunde...

#### Als Kind wollten Sie sein wie...

Robin Hood

#### Welches Buch lesen Sie gerade?

Rich Dad

#### Mit wem würden Sie gerne einen Monat tauschen?

Warum sollte ich mein Leben tauschen? Man muss es ja selbst gestalten, jeder ist seines Glückes Schmied.

#### Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, würden Sie gerne...

Ich würde die Deutsche Bahn kaufen und keiner wäre mir böse, wenn ich zu spät komme!

### Termin zur öffentlichen Fraktions-sitzung der FDP

Die FDP-Fraktion im Ortsbeirat hält ihre nächste öffentliche Fraktions-sitzung **am Dienstag, 05.10.2010, um 19.00 Uhr** im Restaurant El Sombbrero in der Suderstraße ab.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind dazu herzlich eingeladen.

## BENEFIZKONZERT ZUGUNSTEN DER KINDERHILFE NEPAL MAINZ

Ursprünglich von folkloristischen Elementen beeinflusst, haben die Künstler inzwischen während 20-jähriger Bühnenerfahrung ihren ganz eigenen Musikstil gefunden. Ungewöhnliche Klangbilder, eingebettet in vitale Rhythmen, Musik in multikulturellem Spektrum mit hohem solistischem Anspruch erwar-

ten das Publikum. Bisher hat SEMILLA 3 CD-Produktionen veröffentlicht. Weitere Aufnahmen sind in Arbeit.

Der Verein KINDERHILFE NEPAL MAINZ, 1997 gegründet, engagiert sich für so genannte Gefängniskinder in Nepal. Es war Landessitte, die Kinder mit einzusperren, wenn die Eltern inhaftiert werden. Sie hatten keinerlei Chance, jemals ein anerkanntes Mitglied der Gesellschaft zu werden. Obwohl dies per Gesetz abgeschafft wurde, sind immer noch viele Kinder in den Gefängnissen eingesperrt. Mit den Mitteln von KINDERHILFE NEPAL MAINZ

wurde inzwischen ein Heim in Kathmandu übergeben und eine kleine Berufsschule gebaut. In dem von Singh Moktan geleiteten Nestlinghome, wohnen derzeit 72 Mädchen. Sie bekommen Unterkunft, Verpflegung und medizinische Betreuung geboten und besuchen eine nahe gelegene Schule. Inzwischen sind einige der Mädchen schon in einer Berufsausbildung oder bereiten sich auf ein Studium vor. Ein Erweiterungsbau, der zur Aufnahme weiterer Gefängniskinder dienen wird sowie Raum für einen Kindergarten und eine Wasseraufbereitungsanlage, wird eben-

falls von KINDERHILFE NEPAL MAINZ finanziert.

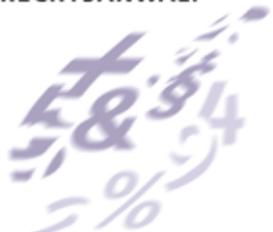
#### Die Musiker:

Valerie Weber (Harfe)  
Stefanie Gebhard (Flöten)  
Ulrike Schäfer (Cajon)  
Albert Peter (Panflöte, Zupfinstrumente, Gesang)

**Termin:** Das Konzert findet am **30.10.2010 um 19.30 Uhr** in der Friedenskirche in Mainz-Mombach, Pestalozziplatz 2, statt.

Der **Eintritt ist frei**, um Spenden wird gebeten.

### BÜROGEMEINSCHAFT HAUKE · APPELTOFFT STEUERBERATER RECHTSANWALT



**Dieter Hauke**  
Dipl. Betriebswirt  
Vereidigter Buchprüfer  
Steuerberater

**Stefan Appeltofft**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Steuerrecht  
Steuerberater

Elbestr. 4 · 55122 Mainz  
Telefon 0 61 31. 623 26 03

- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Jahresabschluss-erstellung
- Steuererklärungen aller Art
- Rechts- und Steuerberatung
- Vertretung vor den Finanzämtern
- Vertretung vor den Finanzgerichten
- Vertretung vor sämtlichen Amts- und Landgerichten
- Vertragsgestaltung
- Existenzgründungsberatung
- Rechtsformwahl

*mmmmh... frisch! und lecker von meinem Bäcker!*

**Mmmhh lecker!**  
**Probieren Sie doch einmal unseren saftig leckeren Zwetschgenkuchen!**  
**Täglich frisch!**

**Bäckerei KAI OLEMUTZ**

Hauptstraße 61 Mombach Tel. 681396 | Suderstraße 82 Mombach Tel. 4805930 | Boppstraße 54 Mainz Tel. 671380

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

# GLOCKENGUSS FÜR DIE PFARREI ST. NIKOLAUS



Am 21. Mai 2010 wurden mit 9 weiteren Glocken von Gemeinden aus der Diözese Paderborn auch zwei neue Glocken der katholischen Pfarrgemeinde St. Nikolaus gegossen.

Dem Guss dieser beiden Glocken ging eine lange Geschichte voraus und beginnt mit dem Abtransport von drei Glocken ins Glockenlager Hamburg während des 2. Weltkrieges. Eine Glocke blieb im Turm der alten St. Nikolauskirche hängen, und wurde bei dem Bombenangriff am 13. August 1942 mit der alten Kirche zerstört.

Nach dem Krieg kehrten die abtransportierten Glocken wieder nach Mombach zurück und konnten bis heute nicht wieder aufgehängt werden, da beim Neubau der Nikolauskirche im Jahre 1955 kein Geld mehr für einen Glockenturm vorhanden war. Seit dieser Zeit standen die Glocken vor der St. Nikolauskirche.

Durch Spenden von Gemeindemitgliedern, sparsames Haushalten der Kirchengemeinde und nicht zuletzt durch die vielfältigen Aktivitäten des Turmbauvereins, der sich 1995 gründete, ist es jetzt endgültig so weit, dass mit dem Bau des Glockenturms

begonnen werden konnte. Die 3 Glocken vor der Kirche werden dann wieder ihrer eigentlichen Bestimmung zugeführt. Mit den alten Glocken und dem Neuguss der im Krieg zerstörten Josefsglocke wird das alte Geläut nicht nur wieder hergestellt, sondern durch eine neue fünfte Glocke, die Kreuzglocke, erweitert. So fuhr eine Abordnung der Pfarrei aus dem Pfarrgemeinderat und Kirchenstiftungsrat zusammen mit einigen Mitgliedern des Turmbauvereins sowie einiger Großspender am Freitag vor Pfingsten zur Glockengießerei Rinker nach Sinn/Hessen, um die Geburt der Glocken mitzuerleben. Gegossen wurde die im Krieg zerstörte Josefsglocke mit dem Ton a' und die neue, kleinere Kreuzglocke mit dem Ton cis".

Ein Glockenguss ist für eine Glockengießerei keine Routine und erst recht keine Massenware. Es ist immer wieder ein besonderes Ereignis. Schließt doch so ein Glockenguss eine vielwöchige vorherige Arbeit ab, die ausschließlich handwerklich geleistet werden kann.

Im Rahmen eines Wortgottesdienstes vor Ort, gestaltet von den anwesenden Pfarrern der Paderborner Diözese ange-

meinden und den Geistlichen der Pfarrei St. Nikolaus, Herrn Pfarrer Gottfried Keindl, Herr Kaplan Josef Ambrose und Herr Pfarrvikar Norbert Pfaff, segnete direkt vor dem Guss H.H. Hubert Berenbrinker, Weihbischof im Erzbistum Paderborn die Glockenspeise und die Glockengrube.

Seit Stunden schon brodelte, zischte und dampfte es aus dem Schmelzofen, in dem die Bronze durch Gasbrenner auf die für den Guss notwendige Temperatur von ca. 1200 Grad gebracht wurde. Immer wieder musste die Temperatur geprüft werden, bis dann, bei 1174 Grad, die Gasbrenner abgestellt wurden. Herr Rinker, der Verantwortliche für den Guss, bat um Ruhe während des Gusses. Jetzt waren nur noch die Kommandos der Arbeiter zu hören. Langsam wurde der Schmelzofen gekippt, bis der glühende Bronzefluss in die gemauerten Gießrinnen floss und von den Glockengießern zu den Gusslöchern der einzelnen Glocken geleitet wurde.

Tage später, nachdem die Glocken abgekühlt waren, wurden die Glockenformen ausgegraben. Der Glockenmantel der einzelnen Glocken wird abgeschlagen und jede Bronzeglocke vom Kern gehoben und gesäubert. Die Kreuzglocke unserer Pfarrei war eine der ersten Glocken, die bereits vom Mantel befreit wurde.

Nach dem Reinigen wurde die Glocke angeschlagen und zum ersten Mal ertönte das cis" dieser Glocke in der Werkhalle. Ein unvergessliches Erlebnis. Die beiden neuen Glocken werden dann mit den alten Glocken nach Fertigstellung des Glockenturms voraussichtlich im Dezember, nach fast 70 jähriger Ruhe, als neues Geläut der Pfarrei St. Nikolaus in Mainz-Mombach wieder läuten.

Tel.: 0 61 31 / 214 207

## Senioren- und Krankenbetreuung

Rund um die Uhr

*„Zu Hause pflegen ist die beste Lösung“*



- Liebevolle, ganztägige Betreuung in vertrauter Umgebung
- Attraktive Preise

**SENIORENZEIT**  
*Betreuung rund um die Uhr*

Info: Dipl.-Ing. agr. Aleksandra Faleńska · Am Obertgarten 13 · D-55120 Mainz  
Tel.: 0 61 31 / 214 207 Fax: 0 61 31 / 214 206 www.seniorenzeit.eu E-Mail: info@seniorenzeit.eu



- 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

**HAARE BRAUCHEN VERÄNDERUNG!**



## 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



Verlegung von keramischen  
Wand- und Bodenfliesen

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

EILT! EILT! EILT! EILT! EILT! EILT!

Suche dringend  
ab 1. Sept., 1-Zi.-App.,  
ca. 20m<sup>2</sup>, in Mz-Mombach.  
Tel. 0170/5218986



Alte Markthalle 6  
55120 Mainz-Mombach  
Telefon 06131/687007  
Fax 06131/687019

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

# AWO MITGLIEDER-VERSAMMLUNG

(ubo) In der Mitgliederversammlung der Arbeiterwohlfahrt Mainz-Mombach stellte die Vorsitzende Uschi Bohn die Aktivitäten des abgelaufenen Jahres dar.

Zu den Veranstaltungen gehörten der traditionelle närrische Kreppelkaffee, das Frühlings- und Herbstfest, die Weihnachtsfeier sowie zwei Tanznachmittage. Hinzu kommen das Helferessen, die Teilnahme am Rheinuferfest, zwei Busfahrten und die Urlaubsfahrt nach Leiwen an die Mosel. Zählt man 11 Stamm-

tische dazu, kommt die AWO auf stolze 23 Geselligkeiten.

Gleichbleibend hohe Besucherzahlen bestätigten, dass die Programme wieder gut angenommen wurden. Zur sozialen Arbeit gehört das Angebot „Rat und Tat“ von Waltraud Ruppert. Kassierer Siegfried Schlatann berichtete über ein gutes Ergebnis, was die Revisoren Helmut Rippe und Manfred Hamich positiv bestätigten. Am Tag der Mitgliederversammlung wurden Neuzugänge verzeichnet und begrüßt.

# STIFTER WERDEN MIT 10 EURO?

## Die Stiftung Friedenskirche Mombach berichtet:



Unsere Stifter haben Gutes für die Zukunft getan. Bis zum Jahresende 2009 erreichte das Stiftungskapital den Betrag von 71.107 Euro – eine beachtliche Leistung der 76 Stifterinnen und Stifter sowie der drei Personen, die

mit einer Stiftung begonnen haben. Wir vom Stiftungsrat hoffen, dass wir bis zum Jubiläum 2011 ein Stiftungskapital von 100.000 Euro erreichen können. Wir rufen deshalb alle Mombacher Bürger dazu auf, mitzuhelfen, damit das hochgesteckte Ziel erreicht wird. Ab dem Jubiläumsjahr werden jedes Jahr die Zinserträge für die Kirchnerhaltung und die Gemeindegliederarbeit verwendet. Gestatten Sie mir hier ein Zahlenspiel. Zu unserer Kirchengemeinde gehören rund 2700 Personen. Wenn jedes Gemeindeglied mind. 10 Euro auf das Stiftungskonto überweisen würde, hätten

wir schon 27.000 Euro mehr und unser Wunschziel wäre, zusammen mit den Zinsen, erreicht. Zugegeben, von einem Kind können wir das nicht erwarten. Unsere Hoffnung besteht jedoch, dass einige auch etwas mehr stiften. Sie wissen nach oben gibt es keine Grenzen. Überweisungen bitte an Stiftungskonto 312312 bei Genobank Mainz (BLZ 55060611).

Ihre Zahlung können Sie von Ihrem zu versteuernden Einkommen unter Vorlage Ihres Kontoauszuges abziehen, auch wenn wir aus Kostengründen auf die Ausstellung einer Zuwendungsbestätigung verzichten. Für eventuelle Fragen stehe ich Ihnen gerne unter Tel. 685051 zur Verfügung.

Den Termin für die nächste Stiftungsversammlung mussten wir leider vom 26.8 auf den 21.10. um 19.00 Uhr im Kirchenzentrum verschieben. Hierzu sind alle interessierten Bürger herzlich eingeladen.

Gerhard Grimm  
(Vorsitzender des Stiftungsrates)



**BESTATTUNGSINSTITUT  
MICHEL OHG**

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

SEIT 1948

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

**JEDERZEIT ERREICHBAR TELEFON (06131) 683266**



**VALENTIN**

**Die Grillsaison ist noch nicht zu Ende!**

Valentin, der **Fachmarkt** für **Gasgrills** und Zubehör macht Sie fit für die Saison.

Mainz - Rheinallee 187 - 06131 695-0  
[www.valentingas.de](http://www.valentingas.de)

BERNHARD ADAMIOK

- HAUS-TECHNIK
- LICHT + LEUCHTEN
- ALARM-TECHNIK
- HAUS-KOMMUNIKATION

elektro-technik

**Bernhard Adamiok Elektroinstallation GmbH**  
Weierstraße 8 · 55120 Mainz-Mombach  
Telefon (06131) 687022 · Telefax (06131) 970990

Ambulante Pflege mit Herz



Ambulante Pflege mit Herz GmbH Mainz  
Hauptstraße 17-19 · 55120 Mainz

Telefon: (06131) 690126

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



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
---	--

Ei guck emol!

**Sam 18 Sep** »Tag des Bades«  
ab 9.00 Uhr bei Richter und Frenzel in Wiesbaden!  
Die neuesten Produktinnovationen aus dem Bad- und Wellnessbereich.  
Wir bitten um vorherige Anmeldung per E-Mail!

---

**Sam 18 Sep** **Son 19 Sep** Messe »Sanitär-Heizung-Klima«  
10.00 - 18.00 Uhr, Portland-Gelände in Mainz-Weisenau!  
Wir informieren Sie anschaulich und umfassend zum Thema  
»Wie spare ich Heiz- und Energiekosten?«.  
Wir bitten um vorherige Anmeldung per E-Mail!

---

**Sam 25 Sep** »Unser Ener« Aktionstag  
ab 10.00 Uhr vor dem Theater in Mainz!  
Paradigma-Vakuum-Röhrenkollektoren und vieles mehr.

In der Dalheimer Wiese 11  
55120 Mainz  
Tel. 06131.90 60 20 1  
Fax 06131.90 60 20 2  
info@spielmann-sehic.de  
www.spielmann-sehic.de



SPIELMANN &  
SEHIC GMBH

WASSER · BÄDER · WÄRME · SOLAR

# RAMON CHORMANN – DE PÄLZER MIT NEUEM PROGRAMM „SCHNUUDEMACHER“ IN BUDENHEIM

ugs.: Furcht	Doppelkontinent	Maß der Stromstärke	▽	▽	mit Vorliebe
▷	▽			3	
überreichen		dafür, für	▷		
▷					Ge-flügel-produkt
Stufe, Level		‚tätiger‘ Berg		langschwänziger Papagei	▽
▷		▽		▽	
Kfz-Z. Kulmbach	▷		franz. Mehrzahlartikel		6
islam. Name für Gott	▷		▽		
Schienenweg	Waren-gestell			erblicken	
▷	▽			▽	
				1	
▷			Rückbuchung		
japanische Währung		englisches Fürwort: sie	▷	▽	
klösterliches Stift	▷				
▷				2	eine Jahreszeit
antiker Name von Troja	islam. Wallfahrtsort	verwandt		dünne Erdschicht	▽
Fehlbetrag	▷	▽		▽	
▷					5
Umgestaltung			zwecks	▷	
Atemorgan der Fische	▷				4
Dorf-wiese	▷				

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



Ramon Chormann – „de Pälzer“ präsentiert nach der ausverkauften Frühjahrstournee sein neues Programm „Schnuudemacher“ am 30. Oktober in der Budenheimer Waldsporthalle. Der eine hat sie, der andere zieht sie, gemeint sind „Schnuude“ oder Hochdeutsch „Gesichter“. Ob Rentner beim Rückwärtseinparken, Menschen beim Arzt,

am Telefon, in der Fußgängerzone, beim Begrüßen des Bekannten – urkomisch können die Fratzen sein, die Chormann zieht und zelebriert.

Nach dem Erfolgsprogramm „Hausmacher“ ist Ramon Chormann – de Pälzer nun 2010 zurück mit seinem neuen Programm „Schnuudemacher“ und fragt sich dabei so herrlich selbstkritisch: „Wer issn do jetzert eischendlich bleed?!

**Karten gibt es ab sofort** bei Schreibwaren Lang und Schreibwaren Lemster in Budenheim, im Kundencenter der AZ, Media Markt Mainz und allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie online unter [www.mach-4.de](http://www.mach-4.de). Die Veranstaltung beginnt um 20 Uhr (Einlass 19 Uhr).

## Jetzt mitmachen UND 3 x 2 KARTEN FÜR DEN 30. OKTOBER gewinnen!

Das Lösungswort schreiben Sie bitte auf eine Postkarte und senden diese bis zum 01.10.2010 (Datum des Poststempels) an:

TMC Werbeagentur GmbH · Redaktion MOGRI · Rathenauplatz 12 · 65203 Wiesbaden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Auflösung steht in der nächsten Ausgabe.

## MOMBACHER-KÜNSTLER-KREIS

### Tagesfahrt nach Bad Kreuznach



Am 13.06.2010 unternahmen die Mitglieder des Mombacher-Künstler-Kreises mit ihren Partner/innen ihre jährliche Tagesfahrt. Dieses Mal ging es nach Bad Kreuznach.

Dort angekommen stand als erstes ein gemütlicher Spaziergang durch die Fußgängerzone zum Kurpark an. Von dort aus ging es auf

der Naheinsel weiter an der Pauluskirche vorbei, in der 1849 Karl Marx geheiratet hatte, zu den Brückenhäusern, dem Wahrzeichen Bad Kreuznachs. Da auch diese Brücke vom 2. Weltkrieg nicht verschont blieb und teilweise zerstört wurde, befinden sich leider nur noch die Häuser Nr. 64 und 66 in annäherndem

Originalzustand. Nach einer ausgiebigen und gemütlichen Mittagspause in der urigen alten Gaststätte „Zum Holzwurm“ am Salzmarkt, ging es weiter zum Schlosspark und zum „Museum Römerhalle“. Dort wurden wir zu einer Führung durch die Römerhalle mit ihren in der nahegelegenen Römervilla und im Umkreis gefundenen Exponaten in Empfang genommen. Höhepunkte der Ausstellung sind zweifelsohne das Gladiatoren- und das Oceanusmosaik. Anschließend ließen wir den Tag gemütlich ausklingen.

Für alle war es ein schöner und interessanter Tag. Jeder freut sich schon, wieder mit Partner/innen auf unser Sommerfest Ende August.



## Soziale Stadt Mombach

### Termine der Sozialen Stadt:

27. SEPTEMBER 2010

2010-08-11 AG „Sauberes Mombach“ um 18 Uhr im Stadtteilbüro der Sozialen Stadt, Strunggasse 20

Informationen zur Sozialen Stadt erhalten Sie unter Telefon 06131/124195 oder 0173/66 88 175 sowie im Internet unter [www.mombach.de/sozialestadt](http://www.mombach.de/sozialestadt) oder im Stadtteilbüro dienstags von 16-18 Uhr und donnerstags von 10-12 Uhr.

# NEUGESTALTUNG DES BOLZPLATZES AM MAHNES

Im August 2010 starten die lang ersehnten Umbauarbeiten des Bolzplatzes am Mahnes. Die momentan stark abgenutzte und wenig attraktive Tennefläche wird, gemäß der Wünsche von Mombacher Kindern und Jugendlichen, in ein attraktives Multifunktionssportfeld mit Bolz- und Basketballplatz verwandelt.

Beide Sportflächen werden mit einem hoch belast-

baren und lärm-dämmenden Teppichvlies-system ausgestattet. Während der Umbauzeit von ca. 8-10 Wochen muss der Bolzplatz leider gesperrt werden. Danach ist natürlich mit einem Einweihungsfest zu rechnen.

Die Kosten der Umgestaltung werden vom Projekt Soziale Stadt getragen.



Planung: Grünamt Stadt Mainz

# EINLADUNG ZUM FRAUENFRÜHSTÜCK

Die AG „Miteinander der Kulturen“ lädt am Freitag, den 17. September von 10.00 bis 11.30 Uhr herzlich zum mittlerweile schon traditionellen Mombacher Frauenfrühstück

ein. Während der Renovierung des Kinder-Jugend- und Kulturzentrums Haus Haifa findet das Frühstück im Caritas Zentrum St. Rochus in der Emrichruhstraße 33 statt. Auf

dem Programm stehen, neben dem gemütlichen Frühstück, erste Informationen über die im Rahmen des Cafe KIBS stattfindenden Gesundheitsvorträge des Deutschen Ro-

ten Kreuzes. Es wäre schön, wenn jede Teilnehmerin eine Kleinigkeit zu Essen mitbringen könnte. Getränke werden kostenlos gestellt.

# KEINDL, VAN LIER UND DR. MOERCHEL GRÜNDEN DAS KETTELER-FORUM MOMBACH

Der ehemalige rheinland-pfälzische Ministerpräsident Bernhard Vogel machte den Anfang; andere prominente Redner werden folgen, um im Rahmen des Ketteler-Forum-Mombach Vorträge zu halten.

Das Mombacher Ketteler-Forum soll an den 1811 geborenen Bischof und an die Grundsteinlegung der Herz-Jesu-Kirche 100 Jahre später

erinnern. „Es geht aber um mehr als nur die Ehrung einer historischen Persönlichkeit“, betont Keindl bei der Vorstellung des Forums. Ziel ist es, ganz in der Tradition des Bischofs, Lösungen für gesellschaftliche Probleme zu finden. Ketteler sei dafür die richtige Person, zeigt sich Karl-Heinz van Lier, Leiter des Bildungswerks Mainz der Kon-

rad-Adenauer-Stiftung, überzeugt. Für ihn ist der 1877 gestorbene Bischof ein „großer Gestalter“ mit Visionen. Und Dr. Christian Moerchel, Mombacher CDU-Vorsitzender und Stadtrat, sieht in Ketteler „einen geistigen Vater der CDU“, der mit seinem Beitrag zur katholischen Soziallehre „hoch aktuell“ sei.

Der Industrie- und Gewerbestandort Mombach hat einen engen Bezug zum Arbeiterbischof Ketteler aus dem 19. Jahrhundert. Nicht von ungefähr sollte die Herz-Jesu-Kirche die Gedächtniskirche für den Mainzer Bischof werden. Nur der Erste Weltkrieg verhinderte dies. Das von Gottfried Keindl, Dr. Christian

Moerchel und Karl-Heinz van Lier initiierte Ketteler-Forum soll in den kommenden anderthalb Jahren ein Diskussionsforum sein und versuchen, Antworten auf Mombacher Zukunftsfragen zu finden.

Bernhard Vogel hat nun dem Forum einen guten Start beschert. Und der frühere CDU-Spitzenpolitiker legte sich kräftig ins Zeug: „Kirche und Arbeiterschaft – Eine Zeitreise von Bischof Ketteler bis Angela Merkel“ lautete der Titel seines Vortrags. Für Vogel ist es gewinnbringend zu untersuchen, wie Ketteler und seine Zeitgenossen Karl Marx, Adolph Kolping und Ferdinand Lassalle Antworten für die Probleme der entste-

henden Industriegesellschaft suchten und jeweils eigene fanden. Vielleicht befinden sich die Menschen heute in einer ähnlichen Situation, argumentierte Vogel.

Nicht nur die CDU fühlt sich dem Mombacher Kirchenjubiläum und dem Ketteler-Forum-Mombach verpflichtet, „auch die anderen Parteien und Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Gesellschaft sollen in dieser Reihe referieren“, kommentierten die Initiatoren Pfarrer Keindl, Karl-Heinz van Lier von der Konrad-Adenauer-Stiftung und CDU-Chef und Stadtrat Dr. Christian Moerchel abschließend.

**SALON AMBERG**  
Friseurmeisterin Silke Bund und Silvia Rockert  
Lindengasse 12 · Mz-Mombach · Telefon: 06131/688012

**N. Brunnengräber**  
Bau- und Möbelschreinerei  
Innenausbau · Altbausanierung · Möbel · Türen · Fenster  
Bernhard-Winter-Str. 15 · 55120 Mainz-Mombach  
Telefon 0 6 1 3 1 / 6 8 3 2 2 6

VOLLMER	BOCK	WINDISCH	RENZ
<b>RECHTSANWÄLTE</b>	<b>FACHANWÄLTE</b>	<b>STEUERKANZLEI</b>	
RA PETER W. VOLLMER FACHANWALT FÜR ERBRECHT FACHANWALT FÜR BAU- UND ARCHITEKTENRECHT IMMOBILIENRECHT   PRIVATES BAURECHT ERBRECHT   TESTAMENTSGESTALTUNG	RA BENEDICT BOCK MIETRECHT ARBEITSRECHT VERKEHRSSZIVILRECHT ÖFFENTLICHES RECHT	RA SEBASTIAN WINDISCH FACHANWALT FÜR FAMILIENRECHT FAMILIENRECHT MEDIATION STRAFRECHT VERKEHRSSTRAFFRECHT	
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 : 06 131 - 576 397-97   E-MAIL : MAIL@VBWR.DE   INTERNET : WWW.VBWR.DE		
TERMINE NACH VEREINBARUNG			



**Sport ist Jungbrunnen – Sport hält fit**

**Unsere Pluspunkt Gesundheits-Angebote sind mit dem Pluspunkt gekennzeichnet:**

# Herbst-Kursangebote 2010 im Mombacher Turnverein 1861 e.V.

## Frauen-Fitness

Schwerpunkt ist ein ausdauerorientiertes Bewegungsprogramm mit dem Ziel, den allgemeinen Fitnesszustand zu verbessern. Inhalte: Mobilisation, Stabilisation, Wahrnehmungsübungen, Stretching, Entspannung. Zum Einsatz kommen verschiedene Geräte wie Hanteln, Pezzi-Bälle, Aero-Steps etc. Mitzubringen: Isomatte und 1 Handtuch

donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum - Spiegelsaal
<b>Wann</b>	07.10. = kostenlose Schnupperstunde! 14. Oktober – 16. Dezember 2010
<b>ÜL</b>	Annette Epting, Dipl. Sportlehrerin und 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 45,- Euro

freitags, 10:00 – 11:00 Uhr NEU: mit Kinderbetreuung !	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum - Spiegelsaal
<b>Wann</b>	08.10. = kostenlose Schnupperstunde! 15. Oktober – 17. Dezember 2010
<b>ÜL</b>	Margareta Masur, staatlich geprüfte Sportlehrerin
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 45,- Euro

Bitte teilen Sie bei Anmeldung mit, ob Sie das Betreuungsangebot in Anspruch nehmen möchten. Für Vereinsmitglieder ist dieses Angebot kostenlos – Nichtmitglieder zahlen 3 Euro pro Kurseinheit!

## „Rücken-Fitness“ an Geräten im vereinseigenen 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 á 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	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Fitness- Studio
<b>Wann</b>	14.09.2010 – 14.12.2010 (nicht in den Herbstferien)
<b>ÜL</b>	Margareta Masur, staatlich geprüfte Sportlehrerin
<b>Preis</b>	Studiomitglieder: 25,- Euro Vereinsmitglieder: 65,- Euro Nichtmitglieder: 100,- Euro (Bitte informieren Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)

## Wohlfühlgewicht durch Bewegung und gesunde Ernährung (Ernährungsumstellung statt Diät)

Die Teilnehmer/innen sollen mit viel Spaß den Weg zu EINER Möglichkeit der gesunden Ernährungsumstellung finden. Um schneller zum Ziel zu gelangen, bieten wir zusätzlich einige Kurse mit Schwerpunkt Herzkreislauftraining an. Diese sind separat zu buchen.

**Besonderes Angebot:** Wer als Nichtmitglied die Ernährungseinheit zzgl. einem Bewegungsangebot bucht, zahlt NUR 100 EURO !!

Sie wissen nicht für was Sie sich entscheiden sollen ? WIR beraten Sie gerne:

Rückfragen unter Tel.: 06126 / 584013 (evtl. auf AB sprechen und Nr. hinterlassen) oder per Mail [andrea@roth-idstein.de](mailto:andrea@roth-idstein.de)

**Zielgruppen:** ALLE, die sich für gesunde Ernährung interessieren. Ideal für die, die gerne durch gesunde Ernährung UND Bewegung ihr Wohlfühlgewicht erreichen möchten.... Ernährungsumstellung STATT Diät !!!!

Ermittlung des Energiebedarfs, Kontrollpläne, Tipps und Tricks zur Fettverbrennung, „Notfallkoffer“, Erfahrungs- und Rezeptaustausch sowie einer Kocheinheit. Alles Wissenswerte über Kohlenhydrate, Fett Eiweiß und Co wird in folgenden Theorie-Einheiten nach neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen mitgeteilt !!!! Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Haupteingang - Verwaltungsbüro
<b>Wann</b>	15. September – 17. November 2010 (nicht in den Herbstferien)
<b>ÜL</b>	Andrea Roth, (2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“) und Mechthild Jochimsen, Ernährungs- und Diätberaterin, Happy-n-ess
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 50,- Euro Nichtmitglieder: 65,- Euro

## Fit und Vital in die Woche

Herz-Kreislauf-Training bringt die Pfunde zum purzeln ... aber nur regelmäßig und mehrmals die Woche – am besten in Verbindung mit einer gesunden Ernährung. Darum starten Sie gleich mit der ersten Einheit jeden Montag ! Mitzubringen: Isomatte und 1 Handtuch

montags, 17:15 – 18:00 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Gymnastikhalle
<b>Wann</b>	13. September - 13. Dezember 2010 (nicht am 18.10.2010)
<b>ÜL</b>	Andrea Roth, (2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“)
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 45,- Euro

## Gesund und Fit mit dem FLEXI-BAR®

Flexi-Bar® - das Multitalent für jeden gesundheitsbewussten Teilnehmer und jeden, der es gerne werden möchte. Es werden Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskel- sowie Koordinationstraining verbunden, und so Haltungstabilisation und Bewegungssensibilisierung gefördert. Training mit dem Flexi-Bar® beinhaltet immer Energie, Kraft sowie Anregung des Nervensystems.

Unabhängig von Alter und Fitnesslevel kann jeder teilnehmen.  
Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen

montags, 20:00 – 20:45 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Gymnastikhalle
<b>Wann</b>	13. September = kostenlose Schnupperstunde 20. September – 13. Dezember 2010 nicht am 18.10. und 1.11. 2010 (Allerheiligen)
<b>ÜL</b>	Andrea Roth, (2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“)
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 45,- Euro

mittwochs, 10:15 – 11:00 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Große Halle
<b>Wann</b>	15. September = kostenlose Schnupperstunde 22. September – 08. Dezember 2010 (nicht am 20.10.2010)
<b>ÜL</b>	Andrea Roth, (2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“)
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 45,- Euro



**Unsere Pluspunkt Gesundheits-Angebote sind mit dem Pluspunkt gekennzeichnet:**



## Walk-Fit

(für ALLE, die nach optimaler Walking-Technik ihre Herz-Leistungsfähigkeit steigern möchten. Für Teilnehmer, die diesen Kurs regelmäßig besuchen möchten, wird zur Kontrolle regelmäßig im Mai ein Leistungstest nach Prof. Dr. Bös über eine Distanz von 2 km durchgeführt.)

donnerstags, 9:30 – 11:00 Uhr	
<b>Wo</b>	Gonsenheimer Wald, 14-Nothelfer-Kapelle
<b>Wann</b>	16. September – 02. Dezember 2010
<b>ÜL</b>	Hans Forstner (2. Lizenzstufe Sport in der Prävention, Profil „Herz-Kreislauf-Training“)
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 45,- Euro

## 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.

Mitzubringen sind Nordic-Walking-Stöcke, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe!

samstags, 15:00 – 16:30 Uhr	
<b>Wo</b>	Gonsenheimer Wald, 14-Nothelfer-Kapelle
<b>Wann</b>	30. Oktober 2010 – 15. Januar 2011 (auch in den Winterferien – Weihnachtszeit wird abgesprochen!)
<b>ÜL</b>	Klaus Braun / Karl Henn
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 45,- Euro

## Drums and moves

Die Power der Trommeln versetzen jeden Teilnehmer in einen Rausch aus positiver Energie. Ein Programm für jeden und jedes Alter. Dynamische Bewegungen, pulsierende Trommelrhythmen, Koordinationsschulung, Aggressionsabbau, Konzentrationsförderung, Fatburner – alles mit Spaß kombiniert. Erlebe selbst, wie diese ungewöhnliche Kombination große Begeisterung auslösen kann. Mitmachen können Jugendliche und Erwachsene unabhängig vom Alter. Keine Vorerfahrung erforderlich.

donnerstags, 20:15 – 21:15 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, Gymnastikhalle
<b>Wann</b>	16. September = kostenlose Schnupperstunde 23. September – 9. Dezember 2010 (nicht am 21.10.2010)
<b>ÜL</b>	Andrea Roth (2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“ Drums Alive® - Instructor)
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 45,- Euro

## Drumming Kids (7 – 10 Jahre)

Trommeln macht Kindern Spaß!!!! Es fördert die Konzentration, Koordination und hilft negative Gefühle abzubauen. Trommeln fordert kreatives Denken und weckt Neugier. Rhythmusspiele sind ebenso Inhalte wie Musikerziehung und Kreativität

montags, 16:30 – 17:15 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, Gymnastikhalle
<b>Wann</b>	13. September – 6. Dezember 2010 (nicht in den Herbstferien und am Feiertag)
<b>ÜL</b>	Andrea Roth, Drums Alive® - Instructor
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 20,- Euro

## Kinderfitness – mehr Appetit auf Bewegung

Vielen Kindern und Jugendlichen fehlt es an Bewegung – leider mit schwerwiegenden Folgen wie Übergewicht im Kindesalter, starke motorische Defizite, schwache Stütz- und Haltmuskulatur und Haltungsschäden!

Wir möchten in diesem Kurs den Kindern viel Freude am Sport und an der Bewegung vermitteln. Gerade kleine „Sportmuffel“ bewegen sich spielerisch und motiviert in der Gruppe. In einer Ernährungseinheit werden gemeinsam leckere und vor allem GESUNDE Snacks mit den Kindern zubereitet.

donnerstags, 17 – 18.30 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum - Kinderwelt
<b>Wann</b>	16. September – 16. Dezember 2010 (nicht in den Herbstferien)
<b>ÜL</b>	Heidrun Krost (2. Lizenzstufe Sport in der Prävention „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“)
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 25,- Euro (Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)

## AROHA®

Fitnesssport und Prävention in Einem! Ein effektives und unkompliziertes Ganzkörperworkout im ¾ Takt, das sich durch die besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen im mäßigen Tempo. Es festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zur inneren Ausgeglichenheit. Aroha ist der optimale Fett- und Kalorienkiller ... und Spaßbringer ;-)

Aroha kann mit Fitness-Schuhen aber auch barfuß trainiert werden

donnerstags, 18:00 – 18:45 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Spiegelsaal
<b>Wann</b>	16. September = kostenlose Schnupperstunde 23. September – 9. Dezember 2010 (nicht am 21.10.2010)
<b>ÜL</b>	Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“ Aroha®-Instructor
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 45,- Euro

## Yoga-Feeling

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Es kommt der Suche nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen.

In dieser Stunde möchten wir die körperlichen Übungen des Yoga in den Mittelpunkt stellen. Sie wirken direkt auf den Körper, indem sie die Muskelkraft verbessern, das Gleichgewicht trainieren und die Flexibilität schulen. Intensive und bewusste Atmung und Übungen nehmen positiven Einfluss auf Entspannung und Stressbewältigung und lassen uns mit neu mobilisierter Energie belastende Situationen gelassener entgegenwirken.

donnerstags, 9:30 – 10:30 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Gymnastikhalle
<b>Wann</b>	16. September = kostenlose Schnupperstunde 23. September – 9. Dezember 2010 (nicht am 21.10.2010)
<b>ÜL</b>	Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“, Yoga-Kursleiterin in Ausbildung
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 45,- Euro

## Pila-Yo

Wohlfühlen im eigenen Körper. Pila(tes)-Yo(ga) ist ein sanftes und schonendes Ganzkörpertraining, das die Prinzipien der Pilates-Methode mit den Techniken des Hatha Yoga vereint: Pilates = präzises Muskeltraining und Figurstraffung, Yoga = körperliche Flexibilität und seelische Gelassenheit. Die Kombination beider Methoden bietet ein optimales Training für Körper, Geist und Seele.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die die klassischen Pilates Einsteiger-Übungen und Yogastellungen erlernen und erfahren wollen. Ein Kurs für Neugierige und Anfänger !



**Unsere Pluspunkt Gesundheits-Angebote sind mit dem Pluspunkt gekennzeichnet:**

Bitte Isomatte, dicke Socken und ein Handtuch mitbringen!

Auf diesem Kurs bauen die Kurse ‚Wellnessfeeling: Pilates mit ‚Yogagym‘ und ‚Neue Kräfte mobilisieren durch Pilates und Entspannung‘ auf.

dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr	
<b>Wo</b>	Pestalozzischule Mombach
<b>Wann</b>	14. September = kostenlose Schnupperstunde! 21.09 – 30. November 2010 ( auch in den Herbstferien)
<b>ÜL</b>	Melanie Druba, 2. Lizenzstufe in der Prävention „Sport der Älteren“ und „präventive Wirbelsäulengymnastik“, DTB-Pilates-Kursleiterausbildung
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 45,- Euro (Bitte informieren Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)

## YOGA – für mehr Wohlbefinden

Auch ohne Hokuspokus 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. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit, Socken und Isomatte. Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

dienstags, 20:00 – 21.30 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV-Sportzentrum - Spiegelsaal
<b>Wann</b>	14. September – 30. November 2010 (auch in den Herbstferien)
<b>ÜL</b>	Agnes Vinken
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 25,- Euro Nichtmitglieder: 65,- Euro

## 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, Schlappchen und ein Tuch für die Hüfte. Nicht zu vergessen.... den Spaß an der Bewegung!

**Teilnehmerzahl ist begrenzt**

donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr	
<b>Wo</b>	Gymnastikraum der Eintrachthalle
<b>Wann</b>	ab 16. September – 02. Dezember 2010
<b>ÜL</b>	Vincenza Santoro
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 45,- Euro

## Tanzkurs – endlich wieder möglich!

Der allseits beliebte Tanzkurs kann endlich wieder angeboten werden.

sonntags, 16:30 – 18:00 für Anfänger	
sonntags, 18:00 – 19:30 für Fortgeschrittene	
<b>Wo</b>	MTV – Eintrachthalle, Hauptstraße
<b>Wann</b>	19. September – 21. November 2010 (auch in den Herbstferien)
<b>Trainer</b>	Peter Gal
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 65,- Euro/Person Nichtmitglieder: 95,- Euro/Person

## Bewegung und Begegnung – der „Spielplatz“ für Senioren

Wir wollen mit Bewegung dem körperlichen und geistigen Abbau im Alter entgegenwirken !  
Deshalb unser Angebot für SIE !

Die ältere Generation trifft sich und bleibt sozial aktiv, statt einsam zu Hause zu sitzen. Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Spielen und Gymnastik wollen wir viel Neues und Altbekanntes wieder entdecken.

Sie sind nicht mobil? Kein Problem – wir schicken unseren Fahrdienst.

Bitte unbedingt bei Anmeldung und Inanspruchnahme des Fahrdienstes Anschrift und Telefonnummer hinterlassen. Noch Fragen? Dann rufen Sie uns an! Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung: Tel. 06131 / 471587

donnerstags, 15:00 – 16:00 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum - Gymnastikhalle
<b>Wann</b>	16. September – 02. Dezember 2010 (nicht in den Herbstferien)
<b>ÜL</b>	Angelika Uhrig-Kräuter
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 45,- Euro

### Ab 16. September donnerstags

## Bewegung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Verbesserung der Lebensqualität durch Schulung der Hauptbewegungsformen des Körpers: Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Das konsequente Herz-Kreislauftraining erhöht die körperliche Belastbarkeit und führt zu einem besseren Wohlbefinden, zur Erweiterung des Bewegungsradius und fördert die Selbständigkeit im Alltag. Medizinische Betreuung im Notfall durch den Arzt ist gewährleistet.

donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum - Gymnastikhalle
<b>Wann</b>	ab 16. September
<b>ÜL</b>	Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Herz-Kreislauf-Training“ und Herzsportlizenz

### Wieder ab 4. Oktober 2010

## Body-Workout

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit leichten Aerobicsschritten. Der Schwerpunkt richtet sich auf Kräftigungsübungen für den gesamten Körper – mal mit, mal ohne Handgeräte. Bitte Isomatte mitbringen! **Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen !**

montags, 19:30 – 21:00 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
<b>Wann</b>	4. Oktober 2010 bis 18. April 2011
<b>ÜL</b>	Conny Glässer, FÜL Aerobic
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 55,- Euro

### wieder ab 30. September 2010

## Skigymnastik

donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum - Große Halle
<b>Wann</b>	30. September 2010 bis Ende März 2011
<b>ÜL</b>	Margareta Masur, staatlich geprüfte Sportlehrerin
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 50,- Euro



Unsere Pluspunkt Gesundheits-  
Angebote sind mit dem Pluspunkt  
gekennzeichnet:

**Die Kursgebühren sind jeweils in der 1. Stunde  
bzw. NACH der Schnupperstunde beim ÜL zu ent-  
richten!**

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

## Achtung! Änderung!

In der Zeit vom 16. September bis einschließlich 16. Dezember 2010 findet

**KEIN Wellness-Workout** statt. Unser Alternativ-Angebot für Sie: Frauen-  
Fitness-Stunde donnerstags von 19 – 20 Uhr im Spiegelsaal oder

**Skigymnastik** donnerstags von 20.10 – 21.10 Uhr in der großen Halle oder

**Body-Workout** montags von 19:30 – 21:00 Uhr im Spiegelsaal!

Wir freuen uns gleich NACH den Sommerferien wieder  
ZumbaSa anbieten zu können.

Ab 16. August 2010 jeden Montag, von 19.00 – 19.50 Uhr  
in der Gymnastikhalle!

**Bitte beachten Sie unsere  
Änderungen im Übungsplan,  
gültig ab dem  
13. September 2010!**

## Sie suchen eine Kinderbetreuung?

Sie suchen eine Kinderbetreuung, weil Sie etwas zu erledigen haben?  
Dann nutzen Sie unsere

### „Kinderwelt“!

Wegen der großen Nachfrage bieten wir unseren Vereinsmitgliedern ab dem  
15. September 2010 eine zusätzliche Stunde in der Kinderwelt an:

Mittwochs 16:30 – 18:30 Uhr  
freie Zeiteinteilung (offener Beginn + Abschluss)

#### und zusätzlich jeden 1. Samstag im Monat!

Kosten für die Samstagbetreuung:

Vereinsmitglieder 1,- Euro

Nichtmitglieder 3,- Euro

Inklusive Kinderbetreuung für Kinder von 3 – 9 Jahren.

Kinder unter 3 Jahren bitte nur in Begleitung einer Betreuungsperson.

Achten Sie bitte bezüglich Ferienzeit auf die Ansagen  
des Übungsleiters!

#### Noch nicht genug an Auswahl?

Dann fordern Sie unseren Übungsplan an! Genießen Sie Fitness pur in  
unserem vereinseigenen klimatisierten Fitness-Studio !

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 unter Tel. 06131 625604.

Wir freuen uns auf Sie

## MAINZER VOLKSLAUF – NOCH BIS 11. SEPTEMBER 2010 ONLINE ANMELDEN



Der 45. Mainzer Volkslauf findet am 18.09.2010 ab 11:00 Uhr im Gebiet am  
Großen Sand und des Gonsenheimer Waldes statt. Noch bis 11.09.2010  
ist eine Online-Anmeldung unter [www.mainzer-volkslauf.de](http://www.mainzer-volkslauf.de) möglich. Das  
Startgeld liegt zwischen 4 und 6 Euro. Nach dem 11. September können  
sich Teilnehmer nur noch am Veranstaltungstag selbst, bis 1 Stunde vor  
dem Start der jeweiligen Läufe, vor Ort anmelden.

Die Nachmeldegebühr beträgt 7,00 bis 9,00 Euro. Mögliche Strecken und  
Disziplinen: 6 km, 11 km und 20 km Laufen sowie 6 km und 11 km Nordic-  
Walking, Walking und Wandern.

Nähere Infos gibt es im Internet unter [www.mainzer-volkslauf.de](http://www.mainzer-volkslauf.de)

## FORTUNA MOMBACH: 1. MANNSCHAFT BEHAUPTET SICH IN DER LANDESLIGA OST

Die 1. Mannschaft hat die hohe Spielklasse der Landesliga erhalten. Nach soliden Leistungen im neuen Jahr kam eine kleine Niederlagenserie im Frühjahr. Zum Ende der Runde hat die Truppe um den Mombacher Spielertrainer Elvir Melunovic die Kurve bekommen und belegte noch einen 10. Tabellenplatz. Die Verantwortlichen hatten Zeit und Ruhe, an einer neuen Mannschaft zu basteln. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Die Jungs haben eine gute Vorbereitung gespielt und zum Höhepunkt das Schornsheimer Turnier gewonnen. Man besiegte RWO Alzey mit 2:1 im Halbfinale und gewann gegen den Ligakonkurrenten SV Guntersblum mit 3:0 im Endspiel. Die Mannschaftskasse freute sich über 700 Euro.

Auch unsere 2. Mannschaft erfreut sich für die neue Runde neuen Lebens.

Mit Dirk Lauer wurde ein erfahrener Trainer verpflichtet, dem der ehemalige Mombacher Christian Bittmann als spielender Co-Trainer zur Seite steht. Es wurde eine Reihe Spieler geholt, u.a. kommt das Fortuna Urgestein Werner Schmidt wieder zum Einsatz.

Jörg Schmenger hat seine kreative Ader mit einem Fortuna Blog gezeigt und eine Art Webseite für die 2. Mannschaft kreiert. Auch unser Jugendleiter Norbert Köbler hat die Webseite der Fortuna-Jugend überarbeitet. Es ist wohl die informativste, aktuellste Jugendseite in Rheinhessen ([www.fortuna-mombach.de](http://www.fortuna-mombach.de)).

Für die neue Runde hat die Jugend wieder mal einen guten Zulauf. Man hat den Anspruch, von der A bis G Jugend, alle Altersklassen zu besetzen. Im Juni hat die Jugendabteilung an zwei Wochenenden den 3. Fortunen-Cup organisiert. Es kamen

über 500 Kinder nach Mombach.

Am 19.7. begann der Umbau der Bezirkssportanlage. Der Rasenplatz und der kleine Hartplatz werden als Kunstrasenplätze umgebaut. Zu verdanken haben wir das der Firma Schott Mainz. Natürlich läuft die Investition von ca. 3,5 Millionen (inkl. des neuen Belages in Gonsenheim) nicht ganz ohne Eigennutz. Der umgebaute Rasenplatz steht dann dem Verein Schott für Trainingszwecke zur Verfügung. Trotzdem ein herzliches Dankeschön an die Firma Schott. Die Stadt Mainz hat informiert, dass der 2. Teil der Modernisierung der Umkleidekabinen noch laufen wird. Nach Beendigung aller Maßnahmen haben wir in Mombach für die Jugend und Aktive perfekte Bedingungen, den Fußballsport weiter zu entwickeln.

## SPARKASSE MAINZ UNTERSTÜTZT VEREIN MIT SPENDE



Unser gemeinnütziger Verein „Schöneres Mombach“ setzt sich seit langem dafür ein, unseren Wohnort Mombach lebenswerter zu gestalten. Eines unserer Hauptanliegen ist es, die Mombacher Hauptstraße aufzuwerten.

Bei unseren Bemühungen für ein attraktiveres Wohnumfeld auf der Mombacher Hauptstraße übernahm es unser Verein, die Baumscheiben Ecke Quellwiesstraße und Nestlestraße – also sozusagen rund um die Sparkassenfiliale – mit Blumen und Stauden zu bepflanzen.

Eine dauerhafte Unterhaltungspflege würde jedoch unsere finanziellen Mittel bei weitem übersteigen. Um die Baumscheiben nun regelmäßig pflegen und bewässern zu können, benötigen wir dringend Hilfe in Form von Patenschaften bzw. finanzieller Unterstützung. So konnten wir beispielsweise den ehe-

maligen Feuerwehrchef Jupp Nebrich als Wasserpaten gewinnen.

Mit unserer Bitte, unsere Bemühungen für ein attraktiveres Wohnumfeld zu unterstützen, fanden wir auch bei der Sparkasse Mainz ein offenes Ohr. Mit einer Spende in Höhe von 500 Euro hat die Sparkasse dazu beigetragen, dass wir unserer Aufgabe, ein lebens- und liebenswerteres

Mombach – also ein schöneres Mombach – zu gestalten, einen kleinen Schritt näher kommen. Wir würden uns sehr freuen, wenn diesem Beispiel weitere folgen würden. Vielleicht sehen auch Sie, liebe Leser, eine Möglichkeit, unser Anliegen mit finanzieller Hilfe oder mit Tatkraft zu unterstützen. Falls Sie sich über die Aktivitäten unseres Vereins informieren wollen:

Am Mittwoch, den 01.09.2010 um 19:00 Uhr findet im Caritas-Zentrum St. Rochus unsere Mitgliederversammlung statt.



**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**

**AUTO - SALON**

  
**Meisterbetrieb**

<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ TÜV/AU</li> <li>↳ Reparaturen aller Fabrikate</li> <li>↳ Inspektionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Klima - Wartung</li> <li>↳ Auto-Glas</li> <li>↳ Aufbereitung</li> </ul>
---	--

<p><b>Efdal Özkan</b> Hauptstr. 191 55120 Mz-Mombach</p>	<p>Tel.: 06131-69 00 31 Fax: 06131-69 00 49 Mobil: 0163-261 63 89</p>
--	---

*Die beste Bäckerei  
in Rheinland-Pfalz  
laut Gourmet-Magazin  
DER FEINSCHMECKER 2005*



Tradition seit  
über 145 Jahren

**Öffnungszeiten**  
Montag - Freitag 6.00 Uhr - 18.30 Uhr  
Samstag 5.30 Uhr - 13.00 Uhr  
Sonntag 8.00 Uhr - 11.00 Uhr

Hauptstraße 98 • 55120 Mainz  
Telefon 0 61 31 / 68 12 01 • [www.baeckerei-schwind.de](http://www.baeckerei-schwind.de)

*Das Leben ist begrenzt,  
doch die Liebe und Erinnerung nicht.*

Karl Sprang

† 01.08.2010

Wir möchten allen DANKE sagen,  
für jedes Wort – jede Zeile – jeden Gedanken –  
jede Geste – jede Träne – jede Blume  
und allen, die mit uns Abschied nahmen.

Heidi Sprang u. Kinder

Sportheim Mombach 03

(Bezirkssportanlage)

Wir führen unsere Gaststätte  
in gewohnter Weise weiter,  
freuen uns auf Ihren Besuch  
und danken für Ihr Vertrauen.

Fam. Sprang

Auf der langen Lein 2a, 55120 Mainz  
Telefon 06131/687907

# Nachbargemeinde Budenheim



## FAMILIENZENTRUM MÜHLRAD



Seit 15. März 2010 ist Dagmar Delorme (Foto) die neue Leiterin des Mühlrades in Budenheim und informiert nun über die aktuellen Entwicklungen.

Das seit 1991 bestehende Mühlrad wird zum „Familienzentrum“ weiterentwickelt. Wegen der guten Erreichbarkeit und der vielseitigen Möglichkeiten der Raumnutzung bleibt der bisherige Standort in der Budenheimer Grund- und Hauptschule, obgleich es sich hierbei um ein „inhaltliches Dach“ handelt und es auch Angebote außerhalb der Schule gibt.

Das Familienzentrum soll zur zentralen Anlaufstelle und zu einem Ort der Begegnung für Menschen mit individuellen Bedürfnissen und in unterschiedlichen Lebenslagen

werden. Ziel ist die Schaffung eines Netzwerkes, bestehend aus ganz unterschiedlichen Angeboten für Budenheimer, an dem verschiedene Kooperationspartner beteiligt sind.

Das Familienzentrum besteht aus 4 Bausteinen:

### Beratung

- Das Caritas-Beratungszentrum St. Nikolaus (Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensfragen) hält nach den Sommerferien dienstags von 15.30 bis 17 Uhr Außensprechstunden im Mühlrad vor.
- Der AWO-Fachdienst für Migration und Integration berät und informiert nach den Sommerferien jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 13 bis 15 Uhr.
- Der Jugendmigrationsdienst des Internationalen Bundes (IB) wird ebenfalls jeden 1. und 3. Dienstag im Monat Jugendliche im Alter von 12 bis 27 beraten.
- Die Beratungs- und Koordinierungsstelle im Pflegestützpunkt wird ab Juli montags von 10 bis 12 Uhr Außensprechstunden im Seniorenzentrum (Erwin-Renth-Straße) anbieten und bei Bedarf auch im Mühlrad beraten.

■ Budenheimer Hebammen werden 1/4-jährlich (ab 6. Oktober um 19 Uhr) über Themen „rund um die Geburt“ informieren.

- Angebot von Legasthenie-Therapie in der Schule.
- Kooperation mit den Schulsozialarbeiterinnen und der Kollegin vom Kreisjugendamt – beide in der Schule vertreten.

### Bildung

- 5 PC-Arbeitsplätze stehen allen Budenheimern im Seniorenzentrum (Erwin-Renth-Straße) mittwochs und freitags (Mi. 17.30 bis 19.30 Uhr, Fr. 14 bis 17 Uhr) zur Verfügung.
- Einstiegsberatung/Informationsabend für Budenheimer mit Migrationshintergrund in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen zu Themen wie staatliche Fördermöglichkeiten (z.B. Sprachförderung, Integrationskurse) ist am 23.9.2010 um 18 Uhr in der Schule.
- Die Schuldnerberatung des Caritasverbandes Mainz bietet im kommenden Schuljahr eine Infoveranstaltung für Schüler zum Thema „Überschuldung im Kinder- und Jugendal-

ter“ an. Außerdem ist ein Info-Abend für Eltern sowie Workshops/Projekte zu diesem Thema geplant.

- Z@ck-Computer des Caritasverbandes Mainz bietet im neuen Schuljahr 2 AGs zum Thema „Umgang mit Medien“ an. Auch hier sind Workshops/Projekte vorgesehen.

### Betreuung

Nach dem regulären Unterricht werden Grundschulkinder bei Bedarf in 7 sogenannten Familienklassen durch Fachkräfte betreut (Mittagessen, Hausaufgabenbetreuung, ergänzende Angebote zur Ganztagschule).

Familienklassen sichern, dass die Kinder in festen Gruppen von immer gleichen Personen betreut werden. Weiterhin werden Ferienbetreuung und Ferienfreizeiten angeboten.

### Begegnung

Dieser Bereich befindet sich zurzeit noch in der Startphase. Geplant sind ein Begegnungs- und Informationscafé und das Angebot eines multikulturellen Kochkurses für alle Menschen, die in Budenheim leben. Zudem sollen generationsübergreifende

Aktionen stattfinden wie z.B. „Kinder begegnen Senioren“ im Rahmen von Vorlesestunden oder gemeinsamen Spiel- und Bastelnachmittagen). Auch die Einrichtung von Patenschaften sowie die Schaffung eines Erzählcafés für Budenheimer Senioren sind angedacht. Selbstverständlich spielen bei alledem auch die Gewinnung von Ehrenamtlichen und verschiedene Projektideen eine Rolle. So soll es zum Jahresende eine „Sternschnuppen“-Aktion geben, bei der Budenheimer Bürger die Möglichkeit haben, Kindern, die von Armut betroffen sind, eine Freude zu machen.

Außerdem sind Veranstaltungen wie Flohmarkt, Schulbüchermarkt und Adventsbasar geplant.

Das Familienzentrum Mühlrad befindet sich z.Zt. in der Entstehungsphase, wird kontinuierlich angepasst und weiterentwickelt und unterliegt somit stetigem Wandel.

### Aktuelle Infos

erhalten Sie bei:  
Dagmar Delorme,  
Telefon: 06139/290784  
oder E-Mail muehlrad.  
budenheim@t-online.de

## 2011: 125 JAHRE TURNGEMEINDE BUDENHEIM

### Vorbereitungen zum Fest wurden bereits begonnen

2011. Das ist das Jahr der TGM. Denn dann vor 125 Jahre haben einige Budenheimer die Turngemeinde ins Leben gerufen.

Zu diesem Fest hat sich die TGM viel vorgenommen. Sie möchte dieses Jubeljahr in einem ganz besonderen Rahmen stellen. Deshalb trafen sich 20 fleißige Helferinnen und Helfer und haben angefangen, die Halle von Innen anzulegen. Zunächst wurden

alle Halterungen, Sprossenwände oder sonstiges, was störend beim Streichen ist, von der Wand demontiert und sorgfältig in die Hallenmitte gelegt. Danach konnte es losgehen.

Nach einem einzig für die Turngemeinde Budenheim ausgearbeiteten Farbkonzept wurde gearbeitet. So wurden erst einmal die großen Wandflächen in einem hellen Beigeton gestrichen. Auch

der zweite Anstrich wurde zur Hälfte schon begonnen.

Dann, soll die zweite Hälfte ihren zweiten Anstrich bekommen. Doch welche Besonderheit, die das Farbkonzept mit sich bringt, wird hier und heute noch nicht verarten.

Seien Sie gespannt und feiern Sie mit der TGM. 125 Jahre Turngemeinde Budenheim.



# TENNISCAMP 2010 BEI DEN TENNISFREUNDEN BUDENHEIM



In der vorletzten Sommerferienwoche fanden sich 24 Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 15 Jahren auf der 8-Sandplatzanlage der Tennisfreunde Budenheim ein. Fünf sportliche und abwechslungsreiche Tage verbrachten sie mit den qualifizierten ausgebildeten C-Tennistrainern Maximilian Eschenbach, Sebastian Winck und Verena Sempff, sowie dem F-Kader-Trainer von Rheinhessen Jens Rothenmeier.

Das Trainingsprogramm wurde dieses Jahr von dem Trainerteam neu konzipiert. Den Kindern wurden im Trainingsbetrieb Elemente aus den Lehrplänen der Ballschule, dem modernen Kindertennis und Formen der tennisspezifischen Koordination und Kondition im wechselnden Stationenrhythmus nahe gebracht.

Die zwei letzten Tage beinhalteten das große Abschlussturnier, welches dem Konzept des offiziellen DTB-Talentcups entspricht. Die Kinder wurden in vier Sechsergruppen (Löwen-, Elefanten-, Seehunde- und Känergruppe) eingeteilt.

Innerhalb einer Gruppe spielt jede Mannschaft gegen jede der anderen Mannschaften eine bestimmte Anzahl an Wettkämpfen. Am Ende der zwei Tage hat jede Mannschaft 25 Wettkämpfe bestritten. Davon Tennismatches (Einzel und Doppel auf verschiedenen Spielfeldern mit unterschiedlichen Bällen), Spiele (Hockey, Boule, Fußball, Tennisfußball, Golf und Baseball) und Kondistaffeln (Biathlon, Rollslalom, Reifenstaffel, Sprintlauf, Wurf- und Sprungstaffeln). Somit erkämpfte jedes Kind Punkte für

sein eigenes Team, denn die Freude am Spiel miteinander, füreinander und gegeneinander ist eine der wertvollsten Erfahrungen beim Talentcup. Zur Siegerehrung erhielt jedes Kind eine Urkunde mit Gruppenfoto.

Während der Mittagspause wurden die Kinder von Gitta Konrad, Helene Freber, Gertrud Blohmer und Ingrid und Achim Sempff versorgt. Vielen Dank!

Einen herzlichen Dank geht auch an den Mainzer Golfclub, der es uns ermöglichte, in die Golfsportart zwei Tage während des Trainingsbetriebs zu schnuppern.

Die persönlichen Rückmeldungen der Kinder und Eltern am letzten Tag waren sehr positiv, sodass sogar einige Kinder gerne das Camp verlängert hätten.

## § RECHTSTIPP

### Neuregelung der Pflichtteilergänzung

Auch wenn ein Erblasser in seinem Testament seinen Ehegatten, seine Kinder oder seine Eltern nicht berücksichtigt und damit enterbt, haben diese dennoch einen Anspruch auf einen Teil des Erbes in Form des Pflichtteils. Das gilt auch, wenn der Erblasser bis zu 10 Jahre vor seinem Tod einem anderen eine Schenkung gemacht hatte: Der Wert der Schenkung wird bei der Berechnung des Pflichtteils mit einberechnet. Es wird also so getan, als wäre die Schenkung nicht erfolgt. Allerdings gibt es hier eine Neuregelung: Während bisher der gesamte Wert der Schenkung berücksichtigt wurde, wird jetzt für jedes Jahr, das seit der Schenkung verstrichen ist, 10 % des Wertes abgezogen; sind z.B. mehr als 9 Jahre seit der Schenkung vergangen, werden nur noch 10 % des Wertes berücksichtigt.

Rechtsanwalt  
Thomas Busch



Inhaber Jochen Felle

Das älteste Unternehmen Budenheims

Metallbau · Schlosserei

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

55257 Budenheim am Rhein

Auf der Bein 11 · Telefon: 0 61 39/21 45

Fax: 0 61 39/22 27

Werbung und Internet zu fairen Konditionen!

**TakeTool**  
Web&Print  
Werbung Online & Offline

www.taketool.de

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

Tel: 06131/275932 Fax: 06131/275935

**M. Klein**  
elektro service

Beratung · Planung · Ausführung · Inbetriebnahme

**Leistung aus Meisterhand die überzeugt !!**

Elektroinstallationstechnik  
EIB - Gebäudeleittechnik  
Daten-, und Netzwerktechnik  
Beleuchtungstechnik  
Gebäudesprechanlagen  
Videoüberwachungsanlagen  
Satellitenanlagen  
Kommunikationsanlagen  
Sonderanlagenbau

Preis und Leistung stimmt hier immer !!!  
Spitzenleistung schnell + zuverlässig !!!

Inhaber · Michael Klein · Elektromeister  
Emrichstraße 3, 55120 Mainz - Mombach  
Telefon: 06131/275932 / Telefax: 06131/275935  
E-mail: info@mk-es.de / Internet: www.mk-es.de

**ELEKTRO KROST**

**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

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

**Cartridge World**

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

# Termin- Kalender

## FRIEDENSKIRCHE AM PESTALOZZIPLATZ

**Sonntag, 29. August**  
**18.30 Uhr** EXTRA...der etwas andere Gottesdienst. Was ist an unseren Schulen los? Gast: Pfarrerin Anke Zwickel Pfrin. Kazmeier-Liermann und Team

**Sonntag, 5. September**  
**10.00 Uhr** der junge... Gottesdienst, Pfr. Weinmann. Um 13.45 Mitarbeiterausflug nach Ingelheim

**Samstag, 11. September**  
**15-17 Uhr** Kinder-Erlebnis-Gottesdienst. Pfrin. Kazmeier-Liermann und Team

**Sonntag, 12. September**  
**10.00 Uhr** der klass... Gottesdienst, Pfr. Jaensch, anschließend Kirchencafe

**Freitag, 17. September**  
**16 Uhr** Gottesdienst, Pfrin. Oettinger, Ursel-Distelhut-Haus

**Sonntag, 19. September**  
**10.00 Uhr** der verbindende... Gottesdienst mit Abendmahl Pfrin. Kazmeier-Liermann

**Sonntag, 26. September**  
**18.30 Uhr** EXTRA...der etwas andere Gottesdienst. „Irre – Wir behandeln die Falschen,

die Normalen sind unser Problem“  
Gast: Pfr. Günther Emlein, Krankenhausseelsorger an der Universitätspsychiatrie Mainz, Pfr. Müller-Kracht und Team

**Sonntag 3. Oktober**  
**10.00 Uhr** Familiengottesdienst zum Erntedankfest, Pfrin. Kazmeier-Liermann mit Team und Kinder der Kita, anschließend Kirchencafe

**Samstag, 9. Oktober**  
**15-17 Uhr** Kinder-Erlebnis-Gottesdienst, Pfrin. Kazmeier-Liermann und Team

**Sonntag, 10. Oktober**  
**10.00 Uhr** der klassische... Gottesdienst, Pfarrerin Kazmeier-Liermann

**Freitag 15. Oktober**  
**16 Uhr** Gottesdienst, Pfarrerin Oettinger

**Sonntag, 17. Oktober**  
**10.00 Uhr** der verbindende... Gottesdienst mit Abendmahl, Pfr. Müller-Kracht

**Sonntag, 24. Oktober**  
**10 Uhr** der klassische... Gottesdienst

**Sonntag, 31. Oktober**  
**18.30 Uhr** EXTRA.. der etwas andere Gottesdienst. „Auf Dich vertrau ich und fürcht mich nicht“. Meditativer Gottesdienst mit Liedern und Impulsen aus Taizé. Ökum. Kirchenchor unter der Leitung von Frau Dr.Schade-Busch. Pfrin. Kazmeier-Liermann und Team

Weitere Termine & Veranstaltungen beider Gemeinden finden Sie im Internet auf folgenden Seiten:

[www.friedenskirche-mombach.de](http://www.friedenskirche-mombach.de)  
[www.kath-kirche-mombach.de](http://www.kath-kirche-mombach.de)

## PFARREI ST. NIKOLAUS

Wegen Bauarbeiten am Glockenturm und der Sakristei ist die Kirche St. Nikolaus bis voraussichtlich Dezember 2010 nicht zugänglich! Deshalb findet der Sonntagsgottesdienst jeweils um 10.00 Uhr in Heilig Geist statt.

### Regelmäßige Gottesdienste während der Woche

Dienstag 9:00 Uhr  
Heilige Messe in Herz Jesu

Mittwoch 17:30 Uhr  
Rosenkranz für den Frieden in Herz Jesu

Donnerstag 9:00 Uhr  
Heilige Messe in Heilig Geist

**Di, 17.08.10**  
**9:00 Uhr** Schuleröffnungsgottesdienst der Pestalozzi – und Lemmchenschule, Ev. Friedenskirche

**Sa 21.08.10**  
**17:00 Uhr** Vorabendmesse in Herz Jesu

**So 22.08.10**  
**9:00 Uhr** Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu  
**10:00 Uhr** Hochamt in Heilig Geist

**Sa 28.08.10**  
**14:00 Uhr** Glockenweihe und Aufrichten des Glockenstuhls vor St. Nikolaus  
**17:00 Uhr** Vorabendmesse in Herz Jesu

**So 29.08.10**  
**9:00 Uhr** Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu  
**10:00 Uhr** Hochamt in Heilig Geist  
**11:00 Uhr** Chaldäischer Gottesdienst in Herz Jesu

**Fr 03.09.10**  
**16:00 Uhr** Eucharistiefeier im Ursel-Distelhut-Haus

**Sa 04.09.10**  
**17:00 Uhr** Vorabendmesse in Herz Jesu, musikalische Gestaltung: Kinderchor

**So 05.09.10**  
**9:00 Uhr** Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu  
**10:00 Uhr** Hochamt in Heilig Geist

**Sa 11.09.10**  
**17:00 Uhr** Vorabendmesse in Herz Jesu

**So 12.09.10**  
**9:00 Uhr** Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu  
**9:30 Uhr** Statio an der Kreuzkapelle  
**10:00 Uhr** Festamt zum Kreuzfest in Heilig Geist, musikalische Gestaltung: Ökumenischer Kirchenchor  
**11:00 Uhr** Chaldäischer Gottesdienst in Herz Jesu

**Di 14.09.10**  
**19:00 Uhr** Festamt zum Fest Kreuzerhöhung

**Sa 18.09.10**  
**17:00 Uhr** Vorabendmesse in Herz Jesu

**So 19.09.10**  
**9:00 Uhr** Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu  
**10:00 Uhr** Hochamt in Heilig Geist

**Sa 25.09.10**  
**17:00 Uhr** Jugendgottesdienst in Herz Jesu, Mitgestaltet durch die Firmlinge

**So 26.09.10**  
**9:00 Uhr** Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu  
**10:00 Uhr** Hochamt in Heilig Geist  
**11:00 Uhr** Chaldäischer Gottesdienst in Herz Jesu

**Fr 01.10.10**  
**16:00 Uhr** Eucharistiefeier im Ursel-Distelhut-Haus

**Sa 02.10.10**  
**17:00 Uhr** Vorabendmesse in Herz Jesu

**So 03.10.10**  
**9:00 Uhr** Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu  
**10:00 Uhr** Hochamt in Heilig Geist

**Sa 09.10.10**  
**17:00 Uhr** Vorabendmesse in Herz Jesu

**So 10.10.10**  
**9:00 Uhr** Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu  
**10:00 Uhr** Hochamt in Heilig Geist

**Sa 16.10.10**  
**17:00 Uhr** Vorabendmesse in Herz Jesu

**So 17.10.10**  
**9:00 Uhr** Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu  
**10:00 Uhr** Hochamt in Heilig Geist  
**11:00 Uhr** Chaldäischer Gottesdienst in Herz Jesu

**Sa 23.10.10**  
**17:00 Uhr** Vorabendmesse in Herz Jesu

**So 24.10.10**  
**9:00 Uhr** Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu  
**10:00 Uhr** Hochamt in Heilig Geist  
**11:00 Uhr** Chaldäischer Gottesdienst in Herz Jesu

**Sa 30.10.10**  
**17:00 Uhr** Vorabendmesse in Herz Jesu

**So 31.10.10**  
**9:00 Uhr** Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu  
**10:00 Uhr** Hochamt in Heilig Geist

**Mo 01.11.10**  
**10:00 Uhr** Hochamt zu Allerheiligen in Herz Jesu  
**15:00 Uhr** Gedenken auf dem Waldfriedhof

# CaféKIBS Kontakt · Information · Beratung · Service

Ein Gemeinschaftsprojekt von Caritas-Zentrum St. Rochus und Haus Haifa. Mit Unterstützung des Programms Soziale Stadt stehen Mombachern folgende Angebote zur Verfügung.

## Haus Haifa

### Schulkinderbetreuung

Mo bis Fr von 12 - 16 Uhr; Mittagessen und Hausaufgabenbetreuung für Kinder der ersten bis sechsten Klasse. Anmeldung erforderlich! Kosten: max. 75 € Essensgeld/ Monat

### BürgerCafé

Wegen Umbauarbeiten z.Zt. nicht geöffnet

### Frauenfrühstück

Nächster Termin: Freitag 17. September 2010, 10 Uhr  
Findet wegen der Umbauarbeiten im caritas-zentrum St. Rochus statt

### Anmeldung und Infos

Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum Haus Haifa, Während der Umbauphase Bahnhof Mombach, Quellwiesstraße, 55120 Mainz, Tel.: 06131-688022  
info@haus-haifa.de, www.haus-haifa.de

## Caritas-Zentrum St. Rochus

### BürgerCafé

Anlauf- und Kontaktstelle für Information, Begegnung und Beratung. Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do 9 - 12 Uhr

### Anlauf- und Kontaktstelle allgemeine Sozialberatung

Sprechzeiten: Mo und Do 9 - 12 Uhr

### Info-Treff Sozialhilfe

Info-Treff und Sprechstunde der Erwerbslosen- und Sozialhilfeinitiative Mainz e.V. zu Arbeitslosengeld II und Sozialhilfe. Termine: Mo 10 - 12 Uhr

### Behördendeutsch / Behördenbriefe verstehen und beantworten

Unterstützung und praktische Hilfen beim Schriftverkehr mit Behörden. Termine: Mo und Do 10-12 Uhr

### Kochwerkstatt

Offener Treff und Mitmachwerkstatt zum Thema „Gesunde Ernährung mit wenig Geld“. Information, Haushaltsberatung, praktische Tipps und gemeinsames Kochen günstiger Rezepte. Termine: jeder 1. und 3. Donnerstag, 9 - 12 Uhr

### Kreativwerkstatt

Verschiedene Kreative Angebote mit preiswertem Material auf die Jahreszeit abgestimmt. Ab September 2 mal pro Monat

### InternetCafé

Die Welt des Internets entdecken und im Alltag nutzen. Nach Bedarf mit Anleitung und Hilfestellung.  
Web-Zeiten: Mo, Di, Do 9 - 16 Uhr

### InternetTreff und PC-Sprechstunde

Workshop und Offener Treff für Tipps, Ratschläge und praktische Hilfen rund um Computer und Internet.  
Termine: Mi, 9 - 12 Uhr

### Computer für Anfänger - Aufbaukurs

Neuer Kurs ab 06. September 2010.  
4 x 2 Std., Do, 10 - 12 Uhr

### Internet für Einsteiger - Grundkurs

Neuer Kurs ab 09. September 2010.  
4 x 2 Std., Mo, 10 - 12 Uhr

### Sprachkurse

Neuer Kurs Ende Oktober 2010  
Infotermin Dienstag 21.09.2010. 8.30 Uhr  
Im caritas-zentrum St. Rochus

### Mehrsprachige und kultursensible Gesundheitsberatung

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz werden Termine zu Themen aus dem Gesundheitswesen angeboten. Die ersten Termine und Themen werden auf dem Frauenfrühstück am 17 September 2010 festgelegt.

### Anmeldung und Infos

caritas-zentrum St. Rochus,  
Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz  
Telefon 06131/6267-0

# CARITAS-ZENTRUM ST. ROCHUS

## Veranstaltungshinweise

### Mittagstisch im Rochus

Besonderes Mahlzeitenangebot für ältere Menschen: bedarfsgerecht, gesundheitsbewusst, in netter Atmosphäre.  
**Montag - Freitag ab 12 Uhr**

### Werkstatt Seidenmalen

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

### Gedächtnstraining

Anregende Übungen in geselliger Runde fördern die Konzentration, steigern die Merkfähigkeit, sensibilisieren die Wahrnehmung. (alle 2 Wochen) **jeweils am 1. und 3. Montag 13 - 14 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**

### Weitere Angebote:

s. Veranstaltungshinweise des Projektes

### 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) **jeweils am 2. und 4. Montag von 13.00 - 14.00 Uhr**

**CaféKIBS - Kontakt · Information · Beratung · Service**

### Anmeldung und Infos im Caritas-Zentrum

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

## Mombacher-Künstler-Kreis

### Die nächsten MKK-Treffs finden statt am:

Mittwoch, den **11.08.2010** um 19:00 Uhr

Mittwoch, den **08.09.2010** um 19:00 Uhr

Mittwoch, den **13.10.2010** um 19:00 Uhr

Gaststätte zur Turnhalle, Turnerstraße 31, Mombach

### Weitere Termine:

Samstag, den **21.08.2010 Sommerfest** für Mitglieder, deren Partner und Helfer

**30./31. Oktober 2010 Ausstellung** im Großen Saal des MTV

Kontakt: Gisela Hofmann  
Telefon 06131/689981  
giho@kunst-im-keller.de

## Kindersachen & Teeniebasar

mit Kaffee- und Kuchenverkauf

### 4. September 2010

11:00 - 14:00 Uhr

in der MTV Halle Turnerstraße 31-33

Basarteam: BasarMo2002 · 55120 Mainz-Mombach  
Informationen auch unter: www.basarmo2002.de oder basarmo2002@arcor.de

Kuchenspender und Schwangere haben 1 Stunde früher Eintritt.

10% des Verkaufserlöses kommen einem guten Zweck zugute.

Kinderbetreuung 3-8 Jahre möglich.

## ÖKUMENE IN MOMBACH

**Montag, 6. September 20.00 Uhr** Ökumenisches Bibelgespräch, Pfr. Keindl, Ev. Friedenskirche

**Montag, 4. Oktober 20.00 Uhr** Ökumenisches Bibelgespräch, Ev. Friedenskirche

**Montag, 8. November 20.00 Uhr** Ökumenisches Bibelgespräch, Hr. Jörg Caprano, Ev. Friedenskirche

**Mittwoch, 8. September 19.30 Uhr** Ökumenischer Arbeitskreis (ÖAK), Kirchenzentrum der Ev. Friedenskirche

**Mittwoch, 6. Oktober 15.00 Uhr** Ökumenischer Seniorennachmittag in Heilig Geist

**Immer wieder donnerstags... 20.00 Uhr** Ökumenechor mit Dr. Mechthild Schade-Busch, Heilig Geist

## Sonderausstellung

„Bischof Wilhelm Emmanuel Freiherr von Ketteler und seine Bedeutung für Mombach“ ist noch an folgenden Sonntagen, jeweils 10-12 Uhr, geöffnet: 22. und 29. August, 05., 12., 19. und 26. September.

Museum Mombach, Emrichruhstraße 70.

Öffnung für Gruppen nach Vereinbarung, Tel. 06131/683170.



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

Immobilie zu verkaufen? Ein kurzer Anruf genügt!



**Budenheim**

In top energetischem Zustand, EFH + ELW, Pellethzg., Photovoltaik- & Solaranlage u.v.m für nur **449.000 €**



**Gonsenheim**

Begehrtenwerte & Harmonische Villa in Bestlage, Komplett saniert & modernisiert für nur **935.000 €**



**Gonsenheim**

Klasse Mehrgenerationenhaus od. Kapitalanlage, 2 gut aufgeteilte 4 Z-Whg + 2 Z-Whg, rd. 493 m<sup>2</sup> Grdst. für nur **300.000 €**

Provisionsfrei!



Falanga Immobilien

Wohne Deine Wünsche!

Kooperationspartner:



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

**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



**JOSEF BAUER**

Inh. Rainer Bauer  
MEISTER-FACHBETRIEB

Heizung und Sanitäre Installationen mit eigenem Kundendienst.

**Wir beraten, planen und führen aus.**

Erzbergerstraße 79  
55120 Mainz

Tel. 06131/96274-0  
Fax 06131/96274-44

- Energiespartechnik
- Solaranlagen
- Badsanierung
- Rohrbruchbeseitigung

E-Mail: jbauerzm@t-online.de  
www.bauer-mainz.com



**REPARATUREN**  
TV · HIFI · VIDEO · SAT

**685656**

...schnell und preiswert



Hauptstraße/Gastellstr. 1 · 55120 Mainz Mombach

Die nächste Ausgabe erscheint ...

Ausgabe Nr. 337  
Erscheinungstermin: 03.11.2010  
Redaktionsschluss: 18.10.2010

Die beste Entspannungstechnik für den Ruhestand: der VR-FinanzPlan.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Altersvorsorge optimieren mit dem VR-Finanzplan!

Wir sind schon lang und gekannt hat, welche im Alter auf nicht verzichten. Deshalb helfen wir Ihnen mit dem VR-FinanzPlan dabei, Ihre Finanzen für den Ruhestand fit zu machen. Machen Sie den ersten Schritt in Ihre sorgenfreie Zukunft und sprechen Sie einfach mit einem Berater. Rufen Sie an 06 131 945 95 67 oder gehen Sie online: www.genobank-mainz.de

Genobank Mainz eG  
Hauptstraße 106-110 · Mainz-Mombach · Telefon 6994-0

**Impressum**

**Herausgeber:**  
Zeitung des Mombacher Gewerberings e.V.

**Verantwortlich/Redaktion:**  
Armin Hahn, Vorsitzender  
Westring 67, 55120 Mainz  
Telefon 0162/2340000  
Fax 06131/215867  
armin.hahn@mogri.de

**Anzeigen, Redaktion, Layout und Produktion:**  
TMC Werbeagentur GmbH  
Rathenauplatz 12  
65203 Wiesbaden  
Telefon 0611/690 71 -0  
Fax 0611/69071-10  
redaktion@mogri.de  
mogri@tmc-werbeagentur.de  
Objektleitung: Julian Henn

**Auflage 10.000**  
Kostenlose Verteilung an alle Haushalte in Mainz-Mombach und Budenheim

**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