



Nr. 339 | 02. Februar 2011

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

Seite 2

Lotto Stiftung verleiht Förderpreis

Seite 3

Liebe zu Mombach früh entdeckt – Wolfgang Krämer wird mit Mombacher Ehrennadel ausgezeichnet

Seite 6

Spende für Haus Haifa

Seite 7-10

Frühjahrs-Kursangebote des Mombacher Turnvereins 1861 e.V.

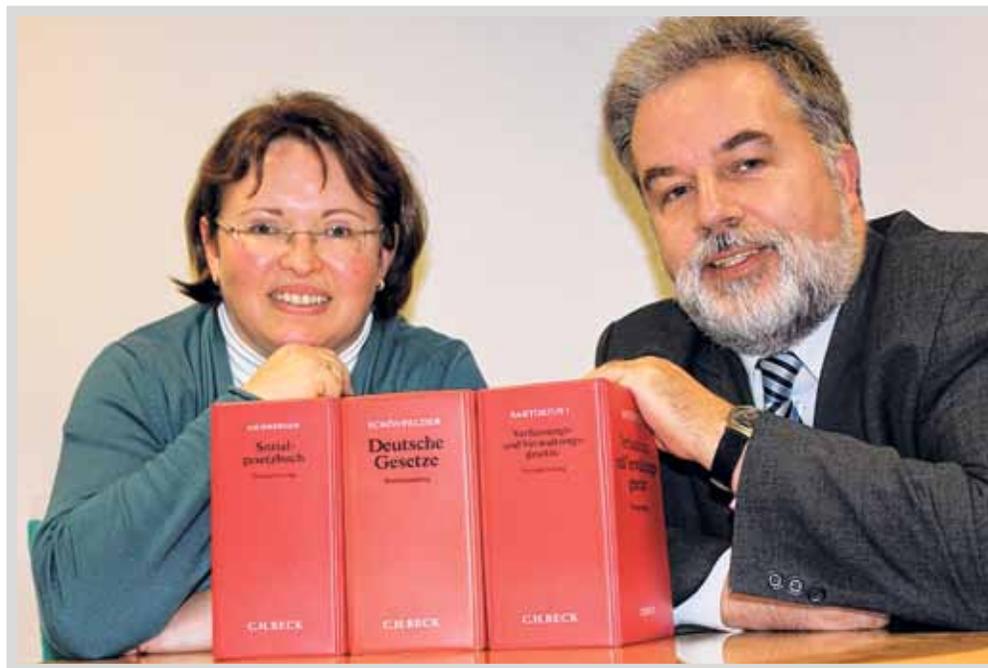
Seite 11

Soziale Stadt 2011 – Wie geht's weiter?

Seite 13

Foto-Wettbewerb „Mombachs schöne Gärten & Plätze“

BUSCH & BURGER: EINE ANWALTSKANZLEI MIT VIelfÄLTIGEN KOMPETENZEN



Da die Rechtsanwälte Britta Burger und Thomas Busch schon über Jahre sehr gut zusammen arbeiten, haben sie Anfang des Jahres die Partnerschaftsgesellschaft Busch & Burger gegründet. Das bedeutet: Rechtsanwältin Britta Burger ist seit Anfang 2011 als Partnerin in die alteingesessene Mombacher Anwaltskanzlei von Thomas Busch eingestiegen.

Kanzlei mit Mombach verbunden

Die Anwaltskanzlei im Neubau der Genobank Mainz ist seit 23 Jahren in Mombach etabliert. Thomas Busch ist hier zur Schule gegangen, hat in Mainz studiert und ist Mombach bis heute treu verbunden. Dies zeigt sich auch in seinem vielfältigen ehrenamtlichen Engagement vor Ort. Britta Burger, die seit 1994 als Anwältin zugelassen ist, arbeitet bereits seit acht

Jahren in der Kanzlei als freie Mitarbeiterin in Teilzeit. „Je älter meine Kinder wurden, desto größer wurde mein Stundenumfang in der Kanzlei“, erinnert sie sich. Seit 01. Januar 2011 widmet sie sich in Vollzeit ihrer Arbeit. „Unsere Rechtsgebiete ergänzen sich fachlich gut und menschlich haben wir von Anfang an sehr gut zusammen gearbeitet“, erläutert Thomas Busch.

Effektive Arbeitsweise spart Kosten

Schwerpunkt der Tätigkeit von Rechtsanwältin Britta Burger ist neben weiteren Rechtsgebieten, die von ihr bearbeitet werden, das Familienrecht, wenn es um Scheidungen, Sorgerecht und Umgangsrecht oder um Unterhalt geht. Hier berät sie nicht nur die Mandantinnen und Mandanten außergerichtlich, wenn diese plötzlich vor einer veränderten persönlichen Si-

tuation stehen, sondern vertritt diese auch dann im gerichtlichen Verfahren vor dem zuständigen Familiengericht, nicht nur in Mainz, sondern auch in anderen Städten. Außerdem ist sie fit im Mietrecht und Verkehrsrecht, insbesondere was die Abwicklung von Unfallschäden angeht. „Ich arbeite grundsätzlich sachlich und zielorientiert. Gerade im Familienrecht muss man darüber hinaus ein offenes Ohr für die Gefühlslage der Mandanten haben und sich in sie hineinversetzen, womit ich gut zurechtkomme,“ beschreibt die Anwältin ihre Arbeitsweise. Grundsätzlich sieht auch Rechtsanwalt Thomas Busch in seinen Rechtsgebieten einen Trend zu mehr Effizienz und außergerichtlichen Einigungen, nicht nur weil diese billiger und schneller, sondern weil sie auch oft vorteilhafter für die Mandanten sind. „Rechtsanwälten kommt

in den heutigen Zeiten immer mehr die Aufgabe zu, die zwischen den streitenden Parteien erstorbene Kommunikation wieder in Gang zu setzen. Damit dienen wir als emotionaler Katalysator unserer Mandanten.“ Rechtsanwalt Thomas Busch muss es wissen, denn er beschäftigt sich überwiegend mit Erbrecht, Arbeitsrecht und Strafrecht. Die Mandanten kommen von überall her, der besondere Bezug zu Mombach bleibt jedoch selbstverständlich. Auch wenn viele Interessierte inzwischen die Rechtsanwälte Busch & Burger über das Internet und den Internetauftritt der Kanzlei finden, war und ist es immer noch so, dass die meisten Mandanten dadurch kommen, dass ihnen von zufriedenen Mandanten die Anwaltskanzlei im Zentrum von Mombach empfohlen worden ist.

Und noch jemand hat seinen Sitz in der Hauptstraße 112: Rechtsanwalt Dr. Dieter Landmann unterhält mit den Rechtsanwälten Busch & Burger eine Bürogemeinschaft.

Rechtsanwälte Busch & Burger

Hauptstraße 112
55120 MainzTelefon: 06131/96966-0
Telefax: 06131/96966-33E-Mail:
kanzlei@rabusch-mz.de

www.rabusch-mz.de

Keine MOGRI im Briefkasten?

Schreiben Sie uns bitte eine E-Mail mit Ihrer kompletten Anschrift an:
verteilung@mogri.de

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mogri.de

LOTTO STIFTUNG VERLEIHT FÖRDERPREIS IN DER KATEGORIE WOHLFAHRTSPFLEGE/SOZIALES AN EHEPAAR URSULA UND ERWIN TRAUTMANN

Vier engagierte Menschen wurden für ihren sozialen Einsatz geehrt.

Seit drei Jahren gibt es die Lotto Rheinland-Pfalz-Stiftung, die gemeinnützige und mildtätige Anliegen in Rheinland-Pfalz durch Geld- und Sachspenden unterstützt – und verleiht 2010 zum zweiten Mal einen Förderpreis an sozial besonders engagierte Menschen. Die Preisträger der mit jeweils 4.000 Euro dotierten Auszeichnung sind im Rahmen einer Preisverleihung gewürdigt worden.

Das Ehepaar Ursula und Erwin Trautmann vom Verein Meenzer Leisetreter aus Mainz haben die Auszeichnung in der Kategorie Wohlfahrtspflege/Soziales erhalten.

In der Kategorie Sport erhielt die Auszeichnung Norbert Thines, der sich im Verein „Alt-Arm-Allein“ um bedürftige Menschen ab 60 Jahren in und um Kaiserslautern

kümmert. Der Verein hilft mit Sachzuwendungen und organisiert für die einsamen alten Menschen u.a. Ausflüge.

In der Kategorie Kunst/Kultur wurde Django Reinhardt für sein Engagement u.a. für SOLWODI und für den Verein „Django Reinhardt Music Friends“ geehrt. Integration und Wahrung eigener Tradition ist die Leitlinie seines 2009 gegründeten Kultur- und Beratungsbüros für Sinti & Roma.

Ursula und Erwin Trautmann nahmen mit Freuden im Rahmen einer kleinen Feierstunde in der Lotto-Zentrale in Koblenz die Förderung entgegen, bedeuten die 4.000 Euro doch, ein Jahr lang keine Sorgen mehr um Miete und sonstige Nebenkosten zu haben.

Das Ehepaar Trautmann bedankt sich ganz herzlich bei allen Vereinsmitgliedern, die immer so tatkräftig im Vereinsgeschehen engagiert



V.l.n.r. Dr. Salvatore Barbaro (Aufsichtsratsvorsitzender der Lotto RLP GmbH), Magnus Schneider (Vorsitzender der Lotto-Stiftung), Ursula Trautmann, Erwin Trautmann (Verein Meenzer Leisetreter), Ulla Gloos (Sportbund Rheinhessen)

sind. Ohne die Zusammenarbeit mit allen wäre es nicht möglich, den Verein so lebendig zu erhalten. Der Förderpreis ist der sichtbare Beweis dafür: Gemeinsam sind wir stark und gemeinsam schaffen wir es! Der Verein hat zur Zeit 155 Mitglieder, zuhören,

miteinander reden, anpacken und helfen, all dies wird ehrenamtlich für die Mitglieder des Vereins geleistet. Zum Verein „Meenzer Leisetreter“ kann jeder kommen, ob alt oder jung, mit oder ohne Behinderung. Im Verein wird viel unternommen aber es gibt

nicht immer Programm, man hat auch Zeit füreinander, hört sich manchmal einfach nur zu – man ist füreinander da! Wer Mitglied werden möchte oder Lust auf ein Ehrenamt hat, ist uns jederzeit herzlich willkommen, Mail: info@meenzer-leisetreter.de.

KRIPPENFIGUREN DER EV. KIRCHE HABEN WIEDER EINEN STALL

In den letzten Jahren standen sie etwas verloren auf einem Tisch oder dem Altar, jetzt haben sie ein neues Zuhause gefunden: die Krippenfiguren der Evangelischen Kirchengemeinde. Küster Otto Wiegel hatte im Advent Hand angelegt und einen passenden Stall geschreinert. Insbesondere die Kinder, aber auch viele ältere Kirchenbesucher freuten sich über den neuen Stall. Den Weihnachtsbaum hatte wie jedes Jahr ein Mombacher Bürger gespendet, der in diesem Jahr bei Schnee und Eis mit tatkräftiger Unterstützung der Schlosserei Uwe Martin zur Friedenskirche transportiert worden war.



WEIHNACHTSFEIER DER AWO-MOMBACH

Weihnachtslieder, Tanz und Ehrungen prägten die traditionelle Weihnachtsfeier der AWO Mombach. Die Zweite Vorsitzende, Irene Diezinger, eröffnete die Veranstaltung mit dem Gedicht: „Wär' ich der liebe Weihnachtsmann“ von der erkrankten Vorsitzenden Uschi Bohn. In ihrem Grußwort lobte Ortsvorsteherin Dr. Eleonore Lossengeißler die gute Zusammenarbeit im Ortsgeschehen, bevor Andrea Roth mit ihren „Nikoläusen“ 170 Mitglieder erfreute. „St. Niklas war ein Seemann“ sang Winfried Boden und Adolf Meier erzählte vom Weihnachten der Tiere. Zugabe erntete auch Stefanie

Hahn mit ihren einstudierten Tänzen, „Vampire“ und „Weihnachtskugeln“, Hennes Diezinger brachte „Meenzerisches.“ Der Mombacher Gesangsverein verzauberte alle mit bekannten Stücken wie „Lob den Herrn der Welt“ (Leitung: Ingrida Schwedass).

Geehrt wurden für 15 Jahre Mitgliedschaft fünf Mitglieder, für 20-jährige Treue drei Mitglieder und für 25 Jahre: Annemarie Heil, Franziska Wolff, Betty Hueck, Martina Koch und Helmut Rippel.

Die musikalische Umrahmung der gelungenen Veranstaltung übernahm Thomas Mühlbauer.

Tholi
GETRÄNKE-ABHOLMARKT

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

LIEBE ZU MOMBACH FRÜH ENTDECKT

Wolfgang Krämer wird mit Mombacher Ehrennadel ausgezeichnet



Die Mombacher Ehrennadel ist eine Auszeichnung des Ortsbeirates für all jene Mombacher, die sich im Stadtteil besonders engagiert haben. Als fünfter Preisträger wurde im Dezember bei einer kleinen Feierstunde in der Ortsverwaltung auch Wolfgang Krämer diese Ehre zuteil. Laut Ortsvorsteherin Dr. Eleonore Lossen-Geißler war man sich bei der Vergabe über die Parteigrenzen hinweg einig gewesen. „Meiner persönlichen Vision eines schönen

und lebenswerten Mombachs bin ich bereits näher gekommen“, sagte der ursprünglich aus Jena Stammende in seiner Dankesrede. 1936 in Thüringen geboren, musste er 1945 im Rahmen einer Zwangsevakuation des „Zuges der 41 Glasmacher“ mit seinen Eltern seine Heimat verlassen. Über Umwege kam er 1953 nach Mainz. Als Mitbegründer der heutigen Mombacher Maletengarde begann Krämer schon damals eine tiefe Verbundenheit zum Mainzer

Stadtteil zu entwickeln. Nach Beginn seines Ruhestandes durch eine schwere Krankheit vor 15 Jahren rief er 1998 die Mombacher Website www.mombach.de ins Leben, die inzwischen über 1000 Seiten umfasst und ständig von ihm aktualisiert wird. „Mombach war zum Zeitpunkt der Gründung meiner Seite im Web unterrepräsentiert“, so Krämers damalige Intention. Als „medialer Chronist“ halte er all die Ereignisse mit seiner Kamera fest, bei denen man

nicht selbst dabei sein könne, betonte auch Laudator Georg Hammerschmidt.

Ausgehend von der Webseite setzte sich Krämer von da an auch außerhalb des Internets für Mombach ein, zum Beispiel als aktives Mitglied in den Organisationen/Vereinen „Schöneres Mombach“, Maletengarde usw. sowie Mombacher Stadtteilrunde, dem Programm „Soziale Stadt“, als Spielplatzpate „Am Mahnes“ und langjähriges Ortsbeiratsmitglied.

„Viele wären nach solchen Schicksalsschlägen, wie du sie in deinem Leben erlebt hast, nicht mehr aufgestanden. Du hast es aber trotzdem immer wieder getan“, sagte

Hammerschmidt. So verneigte er sich mit großem Respekt vor dem Geehrten. Dem konnte sich Oberbürgermeister Jens Beutel nur anschließen.

Da er nicht persönlich anwesend sein konnte, bedankte er sich in einem Brief bei Krämer für sein „engagiertes Wirken“, das wahre Vorbildfunktion habe. Das ist auch Krämers größtes Anliegen für die Zukunft: „Meine Vision von einem Stadtteil, in dem sich alle wohlfühlen, kann wirklich nie zu Ende gehen. Gerade deshalb wünsche ich mir, dass andere meinem Beispiel folgen.“

Natascha Krämer

ÖKUMENISCHER NEUJAHRSEMPFANG IN MOMBACH

Oikos – Leben im gemeinsamen Haus Mombach, unter diesem Thema stand der Neujahrsempfang der Evangelischen und Katholischen Kirchengemeinde in Mombach.

Zahlreiche Menschen waren am Abend des 9. Januar in der Nikolauskirche zusammenkommen. Neben festlicher Musik, vorgetragen von Claudia Reichert und Hannelore Reifenberg mit Violine und Orgel sowie gesanglichen Beiträgen des Ökumenechors Mombach unter Leitung von Dr. Mechthild Schade-Busch, stand in diesem Jahr das Thema Zusammenleben im Mittelpunkt des Empfangs. Pfarrvikar Norbert Pfaff begrüßte die zahlreichen Gäste, unter ihnen viele Repräsentanten aus Politik, Vereinen, Institutionen und Gewerbe. Pfarre-

rin Sabine Kazmeier-Liermann sowie die Pfarrer Gottfried Keindl und Stephan Müller-Kracht beleuchteten das Thema Oikos – Zusammenleben in Mombach aus historischer, biblischer und aktueller Sicht.

Gemeinsam traten sie ein für ein tolerantes Miteinander im Stadtteil. Verschiedene Konfessionen und Religionen seien keine Katastrophe. Seit Beginn der Schöpfung gelte das Prinzip Vielfalt, also seien alle eingeladen, mitzuwirken an einem guten und bereichernden Miteinander. In Mombach sei man da bereits auf einem guten Weg, so die Geistlichen.

Oberbürgermeister Jens Beutel und Ortsvorsteherin Dr. Eleonore Lossen-Geißler überbrachten Grüße aus Rathaus und Ortsverwaltung. Da-

nach wurde das Mombacher Friedensgebet vorgetragen, in diesem Jahr mit Frau Caliskan, der interkulturellen Mitarbeiterin im Evangelischen Kindergarten Mombach, auch unter Beteiligung einer muslimischen Vertreterin des Stadtteils. Beim anschließenden Empfang nutzten viele Mombacher Bürgerinnen und Bürger die Gelegenheit zu Gespräch und einer kleinen Stärkung. Die Ökumenesprecher der beiden Kirchengemeinden Hedwig Eigler und Ralf Gerz meinten am Ende des diesjährigen Neujahrsempfangs übereinstimmend: Fortsetzung folgt – wir freuen uns auf 2012, dann wieder in der Friedenskirche am Pestalozzplatz.

Stephan Müller-Kracht

Robert Nonnenmacher
BAUDEKORATION
Wb. Bernd Nonnenmacher e.K.

Putz-, Stuck-, Maler-, Tapezierarbeiten
Trockenausbau · Bodenverlegung
Wärmedämmverbundsysteme
Fassadenrenovierung · Kreative Oberflächen

Tel.: (06131) 34951 · Fax: (06131) 335764
An der Schanze 26a · 55128 Mainz-Zahlbach
www.baudekoration-nonnenmacher.de

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

Bäcker
Schwind
„...uns Kunden Freunde sind!“

**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.baekerei-schwind.de

STUDENTISCHE UNTERNEHMENSBERATUNG: AUS DEM HÖRSAAL IN DIE PRAXIS

Studierende der Universität Mainz bieten Unternehmen ihre Leistungen an – und haben Erfolg

Es ist Dienstagabend 18 Uhr, während mehr und mehr Studenten aus den Hörsälen nach Hause strömen, füllt sich der Besprechungsraum von Berater e.V. der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Hier treffen sich die „Berater“, um neue Projekte zu besprechen und Neuigkeiten auszutauschen. „Wie laufen die Projekte?“, fragt der Vereinsvorsitzende in die Runde. Studenten der Wirtschaftswissenschaften, Naturwissenschaften, Psychologie, IT und vieler anderer Fachrichtungen erheben sich und berichten von Marketingkonzepten, Prozessoptimierungen und Kontakten zu neuen Unternehmen. Denn neben dem Uni-Alltag bieten diese Studenten ihre im Studium und schulungsintensiven Verein erworbenen Fähigkeiten als Unternehmensberater an.

Seit 1999 erbringen die „Berater“ originelle und kreative Lösungen für unterschiedlichste Fragestellungen von hauptsächlich kleineren und mittelständischen Unternehmen. Für Betriebe dieser Größe ist die studentische Unternehmensberatung eine preiswerte Alternative zu normalen Beratungsunternehmen. Immer öfter wenden sie sich deshalb an die studentischen Berater, welche im Projekt von der Nähe zur Theorie und ihrem unkonventionellen Denken profitieren. „Trotz der Vielzahl an unterschiedlichen Aufgabenstellungen haben sich in der Vergangenheit besonders Businesspläne, Marktanalysen und Internet Marketing als gängige Beratungsprojekte etabliert“, meint Vereinsvorsitzender Benedikt Schnellbacher. Die Beratung der Mainzer Studenten

kostet ein Unternehmen 200 Euro pro Manntag, d.h. für die Tagesarbeit eines der Berater. Damit liegt die studentische Unternehmensberatung bei ungefähr 10% der Kosten einer Beratung aus der freien Wirtschaft.

Der studentische Hintergrund stellt für die erfolgreiche Projektarbeit kein Hindernis dar. Das liegt vor allem an der internen Organisation von Berater e.V. Beauftragte Unternehmen die studentische Unternehmensberatung mit einem neuen Projekt, müssen sich die Mitglieder zunächst intern dafür bewerben. Die am besten geeigneten Bewerber werden ausgewählt und bilden ein Kompetenzteam, welches sich von nun an mit dem Auftrag befasst.

Schon vor dem Projektstart haben sich die Teammitglieder durch regelmä-

ßige interne Schulungen über den deutschlandweiten Dachverband des JuniorConsultants-Networks und viele externe Schulungen von Referenten bekannter Unternehmen reichlich Fachwissen und Methodik angeeignet, welche zusätzlich zu dem im Studium erlernten Wissen eine solide Beratungsbasis schaffen. Darüber hinaus sichert die partnerschaftliche Unterstützung von sieben wissenschaftlich und auch praktisch orientierten Lehrstühlen der Universität Mainz den Erfolg einer professionellen Beratung. Ehemalige, sich im Berufsleben befindliche Berater-Mitglieder leisten durch ständige Weitergabe ihrer Beratungserfahrung einen weiteren Beitrag zur kompetenten Arbeitsweise des Vereins.

Berater e.V. hat Erfolg, sowohl auf studentischer, also

auch unternehmerischer Seite. Letztes Semester verzeichnete der Verein einen hohen Zuwachs an neuen Mitgliedern und auch die Anfragen der Unternehmen nahmen zu. „Die Vergangenheit hat gezeigt, dass Berater e.V. in der Lage ist, einen Mehrwert für die involvierten Unternehmen und Studenten zu liefern und wir freuen uns natürlich diesen Weg weiter zu gehen.“, meint Philipp Jochimsen, ein Mitglied.

Denise Ott

Berater e.V.
Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Jakob-Welder-Weg 4
Raum 00-159

Telefon 06131 39 208 78
Fax 06131 39 268 18
kontakt@berater-mainz.de

www.berater-mainz.de

Termin zur öffentlichen Fraktionssitzung der FDP

Die FDP-Fraktion im Ortsbeirat hält ihre nächste öffentliche Fraktionssitzung **am Dienstag, 08.02.2011 bzw. 05.04.2011, jeweils um 19.00 Uhr** im Restaurant El Sombrero in der Suderstraße ab.

§ RECHTSTIPP

Neuregelung des Versorgungsausgleichs bei Scheidung

Durch die gesetzliche Änderung zum 01.09.2009 wurde auch der Ausgleich der von beiden Ehegatten während der Ehe erworbenen Rentenanwartschaften neu geregelt.

Sämtliche auf beiden Seiten vorhandenen Rentenanwartschaften werden hinsichtlich des Werts, der sich auf die Ehezeit bezieht, hälftig geteilt und die Hälfte auf das entweder schon vorhandene oder noch zu bildende Anwartschaftskonto des Ehegatten übertragen.

Wollten die Ehegatten nach der alten Regelung keinen entsprechenden Ausgleich, so mussten sie eine notarielle Vereinbarung schließen oder vor Gericht im Wege des Vergleiches verzichten. Die Wirksamkeit dieses Vergleiches hing jedoch davon ab, ob der Richter den Vergleich genehmigte. Die Genehmigungspflicht des Gerichts existiert nicht mehr, das Gericht muss den Willen der Beteiligten grundsätzlich akzeptieren. Ein entsprechender Vergleich kann jedoch im Termin nur dann geschlossen werden, wenn beide Ehegatten durch einen Rechtsanwalt vertreten sind.

Rechtsanwältin Burger
Rechtsanwälte Busch & Burger

FRAUENTREFF AM 22. FEBRUAR

WollArt: Gefilzter Schmuck und Blüten

Wir filzen Kugeln, Schnüre, Nuggets und Blüten, um daraus ausgefallene, individuelle Schmuckstücke zu gestalten. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 begrenzt, deshalb bitten wir um verbindliche **Anmeldung bis zum 15. Februar 2011**. Es fallen Materialkosten an. Durch den Abend führt Rosi Heigert-Doepfner von WollArt, Werkstatt für die Gestaltung mit Wolle und Naturmaterial! Es freut Sie auf Sie: Pfarrerin Kazmeier-Liermann und Team

Der Frauentreff der Friedenskirche startete im September 2010. In regelmäßigen Abständen von etwa sechs Wochen möchten wir interessierten Frauen ein Forum bieten, um miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Frauen kennen zu lernen. Bei den Treffen soll neben dem Austausch über frauenspezifische Themen aus Kirche,

Gesellschaft, Politik und Kultur auch Raum sein für Bewegung, Entspannung und Kreativität. Eingeladen sind Frauen aller Altersgruppen und Lebenssituationen, die Lust und Neugier mitbringen, sich mit anderen auszutauschen, mit- und voneinander zu lernen und nicht zuletzt gemeinsam Spaß zu haben.

Die Vorbereitungsgruppe (Sabine Ebling, Karin Engelman, Sabine Kazmeier-Liermann und Martina Klein) freut sich auf interessierte Frauen. Wir werden uns **um 19.30 Uhr im Kirchenzentrum**, Pestalozziplatz 4, treffen.

Weitere Termine im 1. Halbjahr: 5. April und 17. Mai 2011.

ELEKTRO KROST



Elektroinstallation OHG

**Ihre Elektromeister
Peter Ungerer & Edgar Lahr**

**In der Dalheimer Wiese 3
55120 Mainz-Mombach**

Tel.: 06131-690469

Fax: 06131-681607

email: info@elektro-krost-mainz.de



FRÖHLICHE WEIHNACHT BEIM VdK MOMBACH



Die Augen der VdK-Mitglieder und -Freunde strahlten, als sie die große Halle des Mombacher Turnvereins betraten. Viele Helfer hatten sie in einen festlich geschmückten Saal verwandelt. Allen Helfern möchten wir auf diesem Weg unser Dankeschön ausdrücken.

Nach der Begrüßung der Gäste durch die 1. Vorsitzende Ingeborg Gräbel und einem gemeinsam gesungenen Weihnachtslied, das unser musikalischer Leiter Thomas Mühlbauer anstimmte, traten vom Mombacher Turnverein die Rope-Skipping-Gruppe unter der Leitung von Julia Mikelat, Thea und Johanna Mentges auf.

Wir hatten auch diesmal auf unserer Weihnachtsfeier wieder liebe Ehrengäste zu begrüßen. Die Ortsvorsteherin Dr. Eleonore Lossen-Geißler

und der Bundestagsabgeordnete Michael Hartmann sprachen in ihrem Grußwort über die Wichtigkeit des Ehrenamtes und die Arbeit, die vom VdK Mombach geleistet wird. Ulla Brede-Hoffmann (Mdl) beglückte uns mit einer Weihnachtsgeschichte. Außerdem konnten wir vom VdK Kreisverband Anni Klauer, von der katholischen Nikolaus-Kirche Pfarrer Gottlieb Keindl, Dagmar Hefner (Soziale Stadt), Birgit Nebrich (Mombacher Turnverein), Wolfgang Krämer (Träger der Mombacher Ehrennadel 2010) und unsere Ehrenmitglieder Marga Aufleger und Franz Ritzheim begrüßen.

Das Rheinhessen-Duo, Edith Zimmermann und Bernd Dieter Sommer brachten uns „Weihnachten in den Bergen“ gesanglich nahe. Anni Klauer vom VdK Kreisverband ehrte zusammen mit der ersten

Vorsitzenden viele verdiente Mombacher VdK-Mitglieder.

So konnten für 60 Jahre Treue Emil Schäfer, für 30 Jahre Helga Frenz und für 20 Jahre Marga Aufleger, Gerda Surges und Ernst Lüdgen geehrt werden und 35 weitere Mitglieder erhielten die Auszeichnung für 10 Jahre Treue zum VdK Ortsverband Mombach.

Anschließend wurden für besondere Verdienste im Herbert Bagus, Monika Emrich, Niko Emrich und Kurt Sauerwein mit der Landesverdienstnadel in Gold ausgezeichnet.

Wir danken allen für ihre Treue und besonderen Verdienste; dies alles gibt uns die Gewissheit, dass unser Ortsverband sehr lebendig ist. Nach so vielen Worten stimmte Thomas Mühlbauer ein Weihnachtslied an und alle sangen mit. Ein Weihnachtsgedicht, das uns in frühere Tage versetzte, wurde von Gudrun Hupperich vorgelesen. Die Tanzgruppe vom MTV unter der Leitung von Katrin Hannappel dürfen bei uns nie fehlen; sie sind ein reizender und fester Programmpunkt.

Wenn das Nikolauslied erklingt, ist der Nikolaus und sein Engelchen nicht mehr weit. Der Nikolaus wurde in den verdienten Ruhestand verabschiedet und sein Nach-

folger wurde gleich vorgestellt. Wir hoffen, dass er uns noch lange erhalten bleibt. Ebenfalls wurden die beiden neuen Zeitungsträger vorgestellt und Herbert Bagus verabschiedet, der nach vielen Jahren als Zeitungsausträger ausscheidet.

Nach der Bescherung kamen 45 Kinder der Pestalozzischule mit ihren Betreuerinnen Frau Schmidt, Frau Rupp, Frau Müller und Frau Büscher auf die Bühne. Es war wunderbar, ihren Liedern zuzuhören. Stimmlich sehr klar und deutlich; man hat jedes Wort verstanden. Die Rektorin der Schule, Frau Blumenthal, bedankte sich für die Einladung und die kleine Spende für ihren sozialen Fond.

Als nächster Programmpunkt wurde das Märchen „Der Froschkönig“ aufgeführt. Uschi Mühlbauer-Anton las vor und Thomas Mühlbauer (Froschkönig), Margot Schenkel (Prinzessin), Nikolaus Werum (König), Monika Emrich (Königin), Edmund Hupperich (Diener), Heinz Zerfaß (Heinrich), Frank Schultz (Pferd), Jupp Schmitt (Pferd), spielten die einzelnen Figuren. Mit lautem Peitschenknallen dirigierte Kutscher Heinrich die Pferde durch den Saal. Sie wurden vom Beifall des Publikums begleitet. Für

die Technik war Paul Schätzel, für's Licht Ronald Heßler und als Souffleuse war Helga Zerfaß verantwortlich. Die gesamte Dekoration wurde wieder gekonnt von Heinz Zerfaß gebaut.

Eine Weihnachtsgeschichte in Mainzer Mundart von Hildegard Bachmann las Thomas Mühlbauer vor. Es war zum schmunzeln, echt Meenz.

Was Omi Zimmermann kann, kann Enkelin Clara auch; sie sang mit Michael Bertram „Winterkinder“ und „In der Weihnachtsbäckerei“. Etwas ernster wird es, wenn Inge Gräbel ein selbst geschriebenes Gedicht vorträgt. Diesmal geht sie zur Krippe, sieht aber auch, was die Menschen bedrückt. Einen wunderschönen Abschlusspunkt setzte der Mombacher Männergesangsverein unter der musikalischen Leitung von Herrn Kern. Bei den weihnachtlichen Chorälen wurden wir auf das Fest eingestimmt. Mit einem gemeinsam gesungenen Weihnachtslied ging unsere stimmungsvolle Feier zu Ende. Vielen Dank an alle Helfer vor und hinter der Bühne, allen Spendern und Gönnern des VdK Mombach, der MTV-Küche und Bedienung.

I. Gräbel

Stiftung Friedenskirche DIE RISIKOLOSE GELDANLAGE?

Zu einer Informationsveranstaltung lädt die „Stiftung Friedenskirche Mombach“ ihre Stifterinnen und Stifter sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger ein.

Es geht dabei nicht um die Frage, wie das Stiftungskapital angelegt wird, sondern um praktische Denkansätze rund um das Thema: „Risiko bei Geldanlagen“. Spätestens

durch die letzte Finanzmarktkrise bekommt dieses Thema viele neue Facetten.

Der Vortrag informiert über grundsätzliche Zusammenhänge und soll eine Hilfestellung geben, ein gesundes Risikobewusstsein bei Geldanlagen zu wecken.

Alle Interessierten sollten sich den Termin am Donnerstag, 17.03.2011 um 17.00 Uhr

im Evangelischen Kirchenzentrum, Pestalozziplatz 4 notieren.

Die Stiftung konnte einen kompetenten Fachmann gewinnen, der das Thema allgemeinverständlich nahebringt. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Gerhard Grimm, Vorsitzender des Stiftungsrates

mmmh... frisch! und lecker von meinem Bäcker!

Bäckerei KAI OLEMUTZ

Kunterbunte Kreppel-Vielfalt!
Wählen Sie Ihren Liebling aus 7 Sorten:
Pudding, Eierlikör, Champagner, Schokolade, Pflaumenmus, Himbeer-Johannisbeer, Natur

Kreppel vom 7.-12. Februar im Angebot!

Hauptstraße 61 Mombach Tel. 68 13 96	Suderstraße 82 Mombach Tel. 4.80 59 30	Boppstraße 54 Mainz Tel. 67 13 80
--	--	---

www.olemutz.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

AUTO - SALON

Meisterbetrieb

↳ TÜV/AU	↳ Klima - Wartung
↳ Reparaturen aller Fabrikate	↳ Auto-Glas
↳ Inspektionen	↳ Aufbereitung

Efdal Özkan
Hauptstr. 191
55120 Mz-Mombach

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

PHILIPP KÖHLER

Verlegung von keramischen
Wand- und Bodenfliesen

Dietzestraße 22 | 55120 Mainz
Telefon 06131.682590 | Fax 06131.688537
Mobil 0170.4764498

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 !!!
Schnell + zuverlässig !!!
Spitzenleistung

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

Blumenshop
by Salvatore Barba

Blumenshop
Nestlestr. 63 · 55120 Mainz · Telefon: (06131) 625256
Fax: (06131) 6278515 · Mobil: (0171) 4625594

Wir führen für Sie fachgerecht und zuverlässig aus:
Gartengestaltung und -pflege, Planung und Pflanzung, Wegebau, Zäune,
Rankgerüste und Pergolen, Spielgeräte, Hecken und Bäume schneiden, Grabpflege

Obst- & Gemüseshop
by Salvatore Barba

Obst- & Gemüseshop
Hauptstraße 79 (bei Fisch-Jakob) · 55120 Mainz
Mobil: (0171) 4625594

In unserem Obst- und Gemüseshop
finden Sie **täglich frische Produkte** aus der Region.

Keine MOGRI im Briefkasten?
Das sollte nicht passieren! Schreiben Sie uns bitte eine
E-Mail mit Ihrer kompletten Anschrift an:
verteilung@mogri.de **Vielen Dank!**

Ambulante Pflege mit Herz

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

Telefon: (06131) 690126
www.pflegemitherz.de

OMA, WARUM MACHST DU EIGENTLICH KEINEN SPORT?

„Ach weißt Du Kind, dafür bin ich schon zu alt!“ bekam die Enkelin auf ihre Frage zur Antwort. Früher war Sport in das Leben der Menschen nicht so integriert wie heute, der Fitnessgedanke nicht so verbreitet. Es war nicht selbstverständlich, dass alle Kinder Schwimmen oder Fahrradfahren gelernt haben. Ganz zu schweigen davon, dass sie Sport in einem Verein getrieben hätten.

Heute hat jeder freien Zugang zu sportlichen Angeboten. Kinder, Erwachsene und sogar Senioren. Deshalb ist es für viele Enkel, auch wenn sie es so kennen, schwer vorstellbar, wieso ihre Großeltern ein Leben ohne Sport führen, wo doch jeder weiß, dass Sport Gesundheit und Wohlbefinden fördert. Vor allem, da es vorbildliche Vereine wie zum

Beispiel den Mombacher Turnverein (MTV) gibt, die sich der demographischen Entwicklung angepasst haben und für kleines Geld gezielt Sport und Begegnungs-Stunden für Ältere anbieten.

So startet nach Fastnacht wieder der Kurs Bewegung und Begegnung. Dieser Kurs ist besonders für ungeübte Einsteiger. Mit Stuhlgymnastik, Gehirnjogging und geselliges Beisammensein und vor allem mit Fahrdienst. Die Teilnehmer können auf Wunsch abgeholt und heim gebracht werden. Bitte informieren Sie sich bei Angelika Kräuter-Uhlig unter 06131/471587 oder beim Mombacher Turnverein unter 06131/625604.

Außerdem gibt es die Stunden Gymnastik 60^{Plus} (Di 9-10 und 15-16 Uhr) mit seniorenrechtlicher Bewegung

für Anfänger oder Sport für SeniorInnen (Di 10-11 Uhr) ebenfalls mit altersangepasstem Fitnessstraining. Für fitte Senioren bietet die Frauengymnastik mittwochs 9-10 abwechslungsreiches Training mit Handgeräten und neuen Fitnessgeräten (Zielgruppe 50^{Plus}). Ganz besonders gerne besuchen Senioren auch das vereinseigene Fitnessstudio des MTV mit fachkundiger Anleitung und Betreuung (mit Frühbesucherrabatt!).

„Um mit Sport anzufangen ist es nie zu spät!“ sagt nicht nur die Enkelin zu den Großeltern. Ganz besonders leicht ist der Einstieg beim Mombacher Turnverein. Einfach anrufen und mitmachen: 06131/681858.

Tina Sauerwein

SPENDE AN HAUS HAIFA

Anlässlich des Richtfestes von „Haus Haifa“, dem Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum, überreichte Andrea Beck, Mitarbeiterin des „Haar-Treffs“, ein prall gefülltes Geldsäckchen an den Leiter der Begegnungsstätte, Stefan Keller. Dies war der Erlös eines von Jürgen Sesterhenn, Chef des „Haar-Treffs“ initiierten „anderen“ Straßenfests: „Das Ende der Hauptstraße glüht nach...“, eine Veranstaltung mit Glühwein, Waffeln, Würstchen, Kaffee und Brezeln, getragen von den Geschäftsleuten im Bereich Hauptstraße/Wieslücke: Auto Salon Özkan, Fußpflege Steffan, Bauservice Schulz, Büroorganisation Lichtinghagen, Immobilien Merten und Haar-Treff.

MOMBACHER FASSENACHT 2011

Erstürmung der Bürgermeisterei
Samstag, 05. März 2011, 11.11 Uhr:
Abmarsch der Korporationen um 11 Uhr an der Eintrachthalle über die Hauptstraße · Erstürmung der Bürgermeisterei · Aufstellung des Narrenbaums · Verköstigung der närrischen Mitbürger zum Nulltarif

Maskentreiben auf Mombachs Straßen
Dienstag, 08. März 2011
09.33 Uhr: Närrisches Leben „Am Brünchen“, mit Speisen und Getränken · Gegen 11.11 Uhr Eintreffen der Schnorrer „Am Brünchen“
14.33 Uhr: Um 14.33 Uhr setzt sich der traditionelle Mombacher Schissmelle-Dienstagszug in Bewegung (Zugweg: Obere Kreuzstraße, Suderstraße, Hauptstraße)

Es laden ein: Dr. Eleonore Lossen-Geißler (Orstvorsteherin), Zugmarschallin Siggie Peege und die Mombacher Fastnachtskorporationen „Die Bohnebeitel“, „Mombacher Prinzengarde“, „Die Eulenspiegel“, „Meenzer Herzjer“ und „Maletengarde“.

BÜROGEMEINSCHAFT HAUKE · APPELTOFFT STEUERBERATER RECHTSANWALT

Dieter Hauke
Dipl. Betriebswirt
Vereidigter Buchprüfer
Steuerberater

Stefan Appeltöff
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Steuerrecht
Steuerberater

Elbeistr. 4 · 55122 Mainz
Telefon 06131.6232603

- 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



Sport ist Jungbrunnen – Sport hält fit

Unsere Pluspunkt Gesundheits-Angebote sind mit dem Pluspunkt gekennzeichnet:



Frühjahrs-Kursangebote 2011 im Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Frauen-Fitness mit Kinderbetreuung!

Starten Sie durch mit unserem Bauch-Beine-Po plus Rücken Programm. Ideal zum Auspowern am frühen Morgen! (für muslimische Frauen geeignet!) Auch für „Mama's“ – mit Kinderbetreuung!

Freitag, 10:15 bis 11:15 Uhr	
Wo	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
Wann	11.03. kostenlose Schnupperstunde! 18.03.-10.06.2011 (nicht an Karfreitag, den 22.04. und am 27.05.)
ÜL	Margareta Masur, staatlich geprüfte Sportlehrerin
Preis	Vereinsmitglieder: können bereits <u>ab sofort</u> dieses Angebot wahrnehmen Nichtmitglieder: 45,- Euro (nur im vorgegebenen Zeitrahmen)

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!

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 ein Handtuch (Auch für muslimische Frauen geeignet!)

Jeden Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr	
Wo	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
Wann	ab sofort
ÜL	Annette Epting, Dipl. Sportlehrerin und 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“

Special-Turbo-Mix

Ein Mix aus Ausdauer und Kraft kombiniert. Mit und ohne Zusatzgeräte und gezielte 15 min. Bauch-Express. Nicht nur ein paar Schweißperlen, sondern auch viel Vergnügen bietet das Allroundtraining.

Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr	
Wo	MTV Sportzentrum, Große Halle
Wann	16.03. – kostenlose Schnupperstunde! 23.03.-08.06.2011 (nicht am 25.05.)
ÜL	Margareta Masur, staatlich geprüfte Sportlehrerin
Preis	Vereinsmitglieder: können bereits <u>ab sofort</u> dieses Angebot wahrnehmen Nichtmitglieder: 45,- Euro (nur im vorgegebenen Zeitrahmen)

„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 11 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.

Dienstag, 14:00 bis 15:30 Uhr	
Wo	MTV Sportzentrum, Fitness-Studio
Wann	12.04.-21.06.2011
ÜL	Margareta Masur, staatlich geprüfte Sportlehrerin
Preis	Studiomitglieder: 23,- Euro Vereinsmitglieder: 60,- Euro Nichtmitglieder: 92,- Euro (Bitte informieren Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)

Begleitetes Fasten

Den Körper umfassend reinigen, die Verdauungsorgane deutlich entlasten. Diese Entgiftung des Körpers stärkt das Immunsystem, beugt Allergien vor und entlastet den Stoffwechsel.

Die Sinne werden geschärft und man entdeckt die gesunden und natürlichen Instinkte wieder. Mit dem Entschluss zu fasten, übernimmt man die Verantwortung für seinen Körper und gibt ihm die Chance zu regenerieren.

„Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt, er gibt die Größe des Einfachen“
Ebenso ist die Fastenwoche die ideale Vorbereitung für eine Ernährungsumstellung (siehe auch das Angebot „Ein sicherer Weg zum Wohlfühlgewicht“).

Infoabend: Mittwoch, 2. März 2011, 19.15 – 20.30 Uhr (Bitte vorab bis spätestens 25.02. anmelden und Telefon-Nr. hinterlassen!)	
Wo	MTV Sportzentrum
Wann	Fastenzeit: Fr/Sa 11./12. - Fr/Sa, 18./19. März 2011
	Treffen in der Fastenwoche: Montag, 14.03.2011, MTV-Sportzentrum im Spiegelsaal, 18:00-19:00 Uhr in bequemer Sportkleidung, Matte und Handtuch, Thema Stretch + Relax Mittwoch, den 16.03.2011, MTV-Sportzentrum in der Gymnastikhalle, 19:00-20:00 Uhr in bequemer Sportkleidung, Matte und Handtuch, Thema: Yoga-Feeling Freitag, den 18.03.2011, MTV-Sportzentrum, ab 18:15 Uhr, gemeinsames Fastenbrechen
ÜL	Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“, DTB-Kursleiterin Yoga, DTB-Trainerin Pilates Mechthild Jochimsen, Ernährungs- und Diätberaterin, Happy-n-ess
Preis	Vereinsmitglieder: 35,- Euro Nichtmitglieder: 55,- Euro

Wer sich bereits am Info-Abend für die Fastenwoche entscheidet und die Kursgebühr entrichtet bezahlt 5,- Euro weniger. Bei gleichzeitiger Buchung des Ernährungskurses werden weitere 5,- Euro erlassen.

Ein sicherer Weg zum Wohlfühlgewicht – Bewegung und gesunde Ernährung

Die Teilnehmer/innen sollen mit viel Spaß den Weg zu einer Möglichkeit der gesunden Ernährungsumstellung finden. Um schneller zum Ziel zu gelangen, informieren wir zusätzlich über Kurse mit Schwerpunkt Herzkreislauftraining und bieten vorab eine Fastenwoche an. Die Kurse sind separat zu buchen.

Noch Fragen? Wir beraten Sie gerne:

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

Zielgruppe: 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 Rezept austausch sowie einer Kocheinheit. Alles Wissenswerte über Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß und Co wird in den Theorie-Einheiten nach neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen mitgeteilt! Kleine Entspannungs- und Meditationseinheiten bringen Ausgeglichenheit und Wohlbefinden dem Teilnehmer ein Stück näher.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr	
Wo	MTV Sportzentrum, Haupteingang - Verwaltungsbüro
Wann	23. März – 18. Mai 2011 (nicht am 27. April 2011) (Kocheinheit: nach Rücksprache mit der Gruppe am Mittwoch, den 20.04.2011 in der Mittagszeit – Alternativen möglich)
ÜL	Andrea Roth, (2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“, DTB-Pilates-Trainerin und DTB-Kursleiterin Yoga)
	Mechthild Jochimsen, Ernährungs- und Diätberaterin, Happy-n-ess
Preis	Vereinsmitglieder: 50,- Euro Nichtmitglieder: 65,- Euro

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.

Montag, 20:00 – 20:45 Uhr	
Wo	MTV Sportzentrum, Gymnastikhalle
Wann	28.03.2011 – kostenlose Schnupperstunde 04.04.-27.06.2011 (nicht am 23.05. und an Feiertagen)
ÜL	Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“
Preis	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 45,- Euro <small>(Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)</small>

Mittwoch, 10:15 – 11:00 Uhr	
Wo	MTV Sportzentrum, Große Halle
Wann	16.03.2011 – kostenlose Schnupperstunde 23.03.-15.06.2011 (nicht am 27.04. und 25.05.2011)
ÜL	Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“
Preis	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 45,- Euro <small>(Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)</small>

Walk-Fit

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

Donnerstag, 9:30 – 11:00 Uhr	
Wo	Gonsenheimer Wald, 14-Nothelfer-Kapelle
Wann	17.03.2011 – kostenlose Schnupperstunde 24.03.-19.05.2011
ÜL	Hans Forstner, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention, Profil „Herz-Kreislauf-Training“
Preis	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 38,- Euro <small>(Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)</small>

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!

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr	
Wo	Gonsenheimer Wald, 14-Nothelfer-Kapelle
Wann	31.03.-16.06.2011 (nicht an den Feiertagen)
ÜL	Klaus Braun / Karl Henn
Preis	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 45,- Euro

Donnerstag Surprise

Ob Flexibar, Yoga, Pilates, Aroha, Drums and moves oder ein Bodystyling-Programm mit immer wieder wechselnden Handgeräten – Hier erwartet Sie ein stark abwechslungsreiches Fitnessprogramm, welches Ihnen in alle Sparten des Trend-Sports Einblick gewährt. Die Stundeninhalte werden rechtzeitig in den Schaukästen ausgehängt und als Handzettel verteilt.

Donnerstag, 20:10 – 21:10 Uhr	
Wo	MTV Sportzentrum, Gymnastikhalle
Wann	24.03.-16.06.2011 (nicht am 26.05.2011 und an Feiertagen)
ÜL	Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“, Drums Alive® - Instructor, DTB-Pilates-Trainerin, DTB-Kursleiterin Yoga
Preis	Vereinsmitglieder: können bereits <u>ab sofort</u> dieses Angebot wahrnehmen Nichtmitglieder: 38,- Euro (nur im vorgegebenen Zeitrahmen)

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- muskulatur 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.

Donnerstag, 17:00 – 18:30 Uhr	
Wo	MTV Sportzentrum, Kinderwelt
Wann	17.03.-16.06.2011 (nicht in den Osterferien und an Feiertagen sowie dem 26.05.2011)
ÜL	Heidrun Krost, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“
Preis	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 25,- Euro (nur im vorgegebenen Zeitrahmen) <small>(Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)</small>

*Nach mit,
halt dich fit!*



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

Donnerstag, 18:00 – 18:45 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
Wann	10.03.2011 – kostenlose Schnupperstunde 17.03.-16.06.2011 (nicht am 28.04., 26.05. und an Feiertagen)
ÜL	Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“ Aroha®-Advanced Trainerin
Preis	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.

Donnerstag, 9:30 – 10:30 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Foyer
Wann	24.03.2011 – kostenlose Schnupperstunde 31.03.-16.06.2011 (nicht am 28.04., 26.05. und an den Feiertagen)
ÜL	Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“, DTB- Kursleiterin Yoga
Preis	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 38,- 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! Bitte Isomatte, dicke Socken und ein Handtuch mitbringen! Auf diesem Kurs bauen die Kurse ‚Wellnessfeeling: Pilates mit Yogaym‘ und ‚Neue Kräfte mobilisieren durch Pilates und Entspannung‘ auf.

Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr

Wo	Pestalozzischule Mombach
Wann	15.03.2011 – kostenlose Schnupperstunde! 22.03.-17.05.2011
ÜL	Melanie Druba, 2. Lizenzstufe in der Prävention „Sport der Älteren“ und „präventive Wirbelsäulengymnastik“, DTB-Pilates-Kursleiterausbildung
Preis	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 38,- Euro <small>(Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)</small>

Orientalischer Tanz für AnfängerInnen

Der Orientalische Tanz eröffnet einem eine Welt sinnlicher Bewegungen – von sanften Wellen zu pointierten Akzenten. Nicht nur Bauch und Hüfte, sondern die gesamte Muskulatur wird schonend beansprucht. Orientalischer Tanz ist Training für Körper und Geist. Im AnfängerInnenkurs lernen wir die Grundbewegungen kennen, entwickeln ein Gespür für isolierte Bewegungen und üben mit leichten Schrittkombinationen die Bewegung im Raum. Bitte mitbringen: eng anliegende Gymnastikbekleidung, Schlappchen und ein (möglichst klimperfrees) Tuch für die Hüfte. Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr

Wo	Eintrachthalle, Spiegelsaal
Wann	16.03.2011 – kostenlose Schnupperstunde 23.03.-15.06.2011 (nicht am 25.05.2011)
ÜL	Charlet Flauaus
Preis	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 45,- Euro

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.

Donnerstag, 15:00 – 16:00 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Gymnastikhalle
Wann	17.03.-16.06.2011 (nicht am 26.05.2011 und an den Feiertagen)
ÜL	Angelika Uhrig-Kräuter
Preis	Vereinsmitglieder: können bereits <u>ab sofort</u> dieses Angebot kostenlos wahrnehmen Nichtmitglieder: 45,- Euro (nur im vorgegebenen Zeitrahmen)

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

Ab sofort wieder Plätze frei!

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 Selbstständigkeit im Alltag.

Jeden Donnerstag, 10:30 – 12:00 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Gymnastikhalle
ÜL	Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Herz-Kreislauf-Training“ und Herzsportlizenz

Herzsport

Stundeninhalte wie vor, jedoch mit medizinischer Betreuung im Notfall durch den Arzt.

Jeden Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Jeden Donnerstag, 8:00 – 9:30 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Große Halle
ÜL	Margareta Masur, staatlich geprüfte Sportlehrerin mit Herzsportlizenz

Qi Gong

Bewegte und stille Übungen, die nicht nur den Körper stärken und beweglicher machen, sondern auch die geistigen Fähigkeiten fördern. Sie können sich besser konzentrieren, werden flexibler, können trotz hoher Anforderungen des Alltags schneller abschalten, dem Alltagsstress besser widerstehen und finden so einen entspannteren Übergang ins Wochenende

Freitag, 18:30 – 19:30 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
ÜL	Angelika Schmitt, Übungsleiterin Qi-Gong



Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Jeden Dienstag von 20:00 – 21:30 Uhr

Wo Eintrachthalle, Spiegelsaal
ÜL Charlet Flauaus

Turnen für Jungs ab 6 Jahren

Wie keine andere Sportart fördert das Turnen vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. Über fantasievolle Bewegungslandschaften und Kletterparcours wollen wir Ihre Jungs zum lebenslangen Sporttreiben und zu einem bewegten Lebensstil motivieren

jeden Montag, 16:30 – 18:00 Uhr

Wo MTV Sportzentrum , Große Halle
Wann ab sofort

HipHop – Let's move

Mit PowerMoves, Jump Style, New Style und wirkungsvollen Tanz Schritten wird eine HipHop Choreografie nach fetten Beats einstudiert. Für alle ab 14- 22 Jahre, die Spaß am Tanzen haben. „Tanzen ist Lebensfreude!“

Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Wo Eintrachthalle, Spiegelsaal
ÜL Melanie Wohn

Pilates / Entspannung

Neue Kräfte mobilisieren durch Pilates und Entspannung. Ruhig und konzentriert ausgeführte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Körperwahrnehmung, Atmung und ausgiebige Entspannung – Erste Vorkenntnisse von Vorteil

Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Wo MTV Sportzentrum, Gymnastikhalle
ÜL Melanie Druba, 2. Lizenzstufe in der Prävention „Sport der Älteren“ und „präventive Wirbelsäulengymnastik“, DTB-Pilates-Kursleiterausbildung

MTV STARTETE SPORTLICH INS NEUE JAHR!

Die after x-mas Aerobic-Party des Mombacher Turnvereins am 2. Januar bildete den sportlichen Jahresauftakt des MTV. Mit der Rekordzahl von über 70 Teilnehmern sind die Veranstalter rundum zufrieden. Bei der alljährlichen Aerobic-Party können nicht nur

Vereinsmitglieder, sondern vor allem auch Nichtmitglieder einen Querschnitt durch die MTV-Fitness-Stunden erleben und ausprobieren.

Zusätzlich zu den neuen Stunden Zoomba Sa (Auspowern auf Lateinamerikanisch), Aroha (unkomplizierter, effek-

tiver Fatburner im Dreiviertel-takt) und Handgeräte Surprise (erstaunlich was man mit einem halb aufgepumpten Ball alles machen kann) konnten sich die Sportwilligen beim Step-Aerobic-Finale so richtig austoben. Alles in allem ein willkommener, spaßiger

Fatburner-Nachmittag nach den Feiertagen und Festtagsmenüs.

Wer die Aerobic-Party verpasst hat, kann jederzeit in alle Übungsstunden des Mombacher Turnvereins reinschnuppern. Einfach vorbei kommen und mitmachen. Wem's ge-

fällt, der wird Mitglied. Für nur 8 Euro im Monat bietet der MTV ein sensationell vielseitiges Sportprogramm für alle Altersgruppen. Nähere Infos unter www.mombacher-turnverein.de oder telefonisch unter 06131/625604.

Tina Sauerwein

REINE FRAUENSACHE

Frauen unter sich! Der Mombacher Turnverein hat sein Kursangebot aus dem Herbst – eine Fitnessstunde nur für Frauen – seit Januar fest in seinen Übungsplan integriert. Willkommen sind alle Frauen, die sich körperlich fit halten oder Fitness aufbauen wollen. Ganz unter Ausschluss der Männerwelt – weil sich vie-

le Frauen damit wohler fühlen, nicht nur aus religiösen oder kulturellen Gründen.

Donnerstagabends von 19:00-20:00 Uhr und freitagvormittag von 10:15-11:15 Uhr im Spiegelsaal des MTV-Sportzentrum in Mombach. Freitagvormittags sogar mit Kinderbetreuung in der MTV-Kinderwelt.

Auch das vereinseigene Fitnessstudio des MTV hat eine männerfreie Öffnungszeit eingerichtet: Samstags von 10-13 Uhr. Nähere Infos gibt es unter www.mombacher-turnverein.de oder telefonisch unter 06131 / 681858.

Tina Sauerwein

Die Kursgebühren sind jeweils in der 1. Stunde bzw. nach der Schnupperstunde beim ÜL zu entrichten!

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

Bitte beachten Sie unsere Änderungen im Übungsplan!

Informieren Sie sich auch über das umfangreiche Programm und zusätzlicher Kinderbetreuung in unserer „Kinderwelt“!

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!

NEU und Probeweise:

Frauentag im Studio!

Ab sofort ist unser Fitness-Studio jeden Samstag von 10:00 – 13:00 Uhr nur für Frauen geöffnet. 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!

Tel. 06131 625604

Mach mit,
halt dich fit!



Mombacher
Turnverein 1861 e. V.

Haupteingang Pestalozzistraße
55120 Mainz

Telefon 06131/625604

www.mombacher-turnverein.de



Soziale Stadt Mombach

SOZIALE STADT 2011 – WIE GEHT'S WEITER?

Nachdem der Bund Ende des Jahres 2010 beschlossen hatte, seine Finanzhilfen zur Durchführung des Städtebauförderungsprogrammes „Soziale Stadt“ drastisch zu kürzen, bestand in den Mainzer Sozialen Stadt Quartieren ernsthafte Sorge um den Fortbestand der Sozialen Stadt.

In zahlreichen Schreiben machten sich der Mombacher Ortsbeirat, die Mombacher Ortsvorsteherin, Fr. Dr. Los-

sen-Geißler, die Mombacher Stadtrunde, das Bürgergremium der Sozialen Stadt und die Mombacher Bürgerinnen und Bürger für den Erhalt der Sozialen Stadt stark.

Dieses Engagement hat Wirkung gezeigt. Das Ministerium des Innern und für Sport bewilligte Mombach 300.000 Euro zur Umsetzung weiterer Projekte und Maßnahmen. Allerdings wurde die geplante Umgestaltung und Aufwertung

der Hauptstraße seitens des Landes mit Auflagen verbunden. Nach Abklärung, wie diese Auflagen mit der bestehenden Planung in Einklang gebracht werden können, hoffen wir auf die Umsetzung des ersten Bauabschnittes.

Wir werden Sie zur gegebenen Zeit darüber informieren und bedanken uns herzlich für Ihr Engagement!

EINLADUNG ZUM FRAUENFRÜHSTÜCK

Am Dienstag, den 18.02.2011 findet im caritas-zentrum St. Rochus, in der Emrichruhstraße 33 von 10 – 11.30 Uhr wieder das Mombacher Frauenfrühstück statt. Alle Mombacherinnen sind herzlich eingeladen, mal Pause zu machen und bei einer guten Tasse Kaffee oder Tee und einem leckeren Frühstück, mit anderen Frauen ins Gespräch zu kommen.

Das Angebot ist kostenlos, aber es wäre schön, wenn sie sich mit einer Kleinigkeit zu Essen an der Bestückung unseres Frühstücksbüfettis beteiligen würden.

Wir freuen uns auf Sie!

MEHRSPRACHIGE KULTURSENSIBLE GESUNDHEITSBERATUNG

Im Rahmen des Café KIBS findet am Donnerstag, den 24.02.2011 um 10 Uhr im caritas-zentrum St. Rochus, Emrichruhstraße 33, die mehrsprachige, kultursensible Gesundheitsbera-

tung statt. Thema diesmal: „Erziehungsfragen – Umgang mit pubertierenden Jugendlichen. Die Veranstaltung findet in türkischer und deutscher Sprache statt.

Informationen/Aktuelles

Stadtteilbüro, Strunkgasse 20, 55120 Mainz, Telefon 06131/8376894
Öffnungszeiten: Di 16 bis 18 Uhr, Do 10 bis 12 Uhr

FORTUNA MOMBACH SETZT EIN ZEICHEN ZUM JAHRESSTART

Was war das für eine Vorrunde. Wetter bedingt fielen drei Spiele aus. Die Analysten haben vergeblich nach Vergleichbarem gesucht.

Einvernehmlich haben die Mannschaftenverantwortlichen mit dem Klassenleiter Anfang Dezember die Saison beendet. Traditionell haben die Erste und die Zweite Mannschaft am Mombacher Schiedsrichterhallenturnier teil.

Die Zweite schied in einer Todesgruppe in der Vorrunde aus. Die Erste kam nach einer

super Vorstellung in die Finalrunde und scheiterte im letzten Gruppenspiel mit einer schlechten Chancenauswertung. So verpasste man den Einzug ins Finale.

Viel Freude macht uns die Entwicklung unserer zweiten Mannschaft. Trainer D. Lauer, unterstützt durch C. Bittmann und J. Schmenger, haben Schritt für Schritt die Mannschaft stabilisiert und verbessert. Mittlerweile ist ein großer Zulauf von Spielern zu verzeichnen. Die Mannschaft belegt einen Mittelfeldplatz

und ist Erster in der Fairnistabelle. In unserer Jugendabteilung verzeichnen wir in dieser Saison wieder einen guten Zulauf. Jugendleiter Norbert Köbler, unterstützt von seiner Frau Brigitte und dem 2. Vorsitzenden Jürgen Mayer, hatten sich als Ziel gesetzt, mit qualifizierten Trainern die meist jahrgangsjüngsten Mannschaften in die Runde zu begleiten. Am 22. und 23. Januar findet der „3. Indoor Soccer Cup“ in der Laubheimer Sporthalle statt. Weitere Informationen erhalten

Sie auf der Homepage. Besuchen Sie mal die wohl beste Jugendwebseite in Rheinhessen www.fortuna.mombach.de/Jugendmannschaften.

Die Engpässe auf der Mombacher Sportanlage sind absehbar. Planmäßig wurde der alte Rasenplatz zum Kunstrasenplatz umgebaut, der allerdings überwiegend von der TSV Schott belegt sein wird. Leider ist der für die Mombacher Vereine geplante alte kleine Hartplatz zum Kunstrasenplatz noch nicht fertig und die Bauarbeiten

werden sich bis ins Frühjahr hinziehen. Ohne Frage haben wir dann die schönste Sportanlage weit und breit.

Zum Schluss wünschen wir allen Mitgliedern Freunden, Gönnern und Sponsoren ein gutes, gesundes Jahr 2011.

Unter der immer aktuellen Webseite www.fortuna-mombach.de können sich alle Interessierte rund um die Fortuna informieren.

*Bernd Stengel,
Vorstand*

VOLLMER	BOCK	WINDISCH	RENZ
RECHTSANWÄLTE	FACHANWÄLTE	STEUERKANZLEI	
RA PETER W. VOLLMER FACHANWALT FÜR ERBRECHT FACHANWALT FÜR BAU- UND ARCHITEKTENRECHT IMMOBILIENRECHT PRIVATES BAURECHT ERBRECHT TESTAMENTSGESTALTUNG	RA BENEDICT BOCK MIETRECHT ARBEITSRECHT VERKEHRZIVILRECHT ÖFFENTLICHES RECHT	RA SEBASTIAN WINDISCH FACHANWALT FÜR FAMILIENRECHT FAMILIENRECHT MEDIATION STRAFRECHT VERKEHRSSTRAFRECHT	
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			

	BESTATTUNGSINSTITUT MICHEL OHG
	MAINZ · KAISER-WILHELM-RING 81 MAINZ-MOMBACH · MEIXLERSTRASSE 27
ERD-, FEUER- UND SEEBESTATTUNGEN · ÜBERFÜHRUNGEN ERLEDIGUNG SÄMTLICHER FORMALITÄTEN BESTATTUNGSVORSORGE	
JEDERZEIT ERREICHBAR TELEFON (06131) 683266	

Nachbargemeinde Budenheim



BUDENHEIM SOLL NOCH FAMILIENFREUNDLICHER WERDEN. MACHEN SIE MIT!

Am 22.02.11 veranstaltet das Lokale Bündnis für Familie mit dem „Familienzentrum Mühlrad“ einen Planungsworkshop von 18:00 bis 21:00 Uhr in der Mensa der Grund- und Realschule Plus in Budenheim. Dabei geht es darum, wie Budenheim noch familienfreundlicher werden kann. Eingeladen sind alle, die sich in einem Lokalen Bündnis für Familie engagieren möchten: Vertreterinnen und Vertreter örtlicher Institutionen, Einrichtungen, Initiativen, Vereine und Unternehmen sowie Bürgerinnen und Bürger. Im

Workshop können Sie Ihre Ideen für noch mehr Familienfreundlichkeit in Budenheim einbringen, bereits vorhandene Projektideen konkretisieren und deren Umsetzung zu planen. Der Workshop wird von der Servicestelle für Lokale Bündnisse bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in RLP moderiert.

Einige Projektideen, die das Lokale Bündnis für Familie „Familienzentrum Mühlrad“ umsetzen könnte, gibt es bereits. Denkbar wäre zum Beispiel die Einrichtung eines Besuchsdienstes für Menschen

mit Behinderung, die Realisierung eines Vorlesepatenprojektes in Kooperation von Schule und Seniorenzentrum, eines Familienpatenprojektes zur Alltagsunterstützung von Familien in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt oder die Unterstützung des Projektes „BürgerCafe“ im Familienzentrum. Auch, wer noch nicht so recht weiß, wo und wie sie oder er sich einbringen kann, ist herzlich willkommen. Vielleicht springt ja ein Funke über. Wir freuen uns auf Sie!

Seit März 2010 ist das Familienzentrum Mühlrad zent-

rale Anlaufstelle für Themen rund um die Familie in Budenheim. Für Kinder, Jugendliche, Familien, Alleinerziehenden, Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Migrationshintergrund gibt es hier verschiedene Angebote aus den Bereichen Bildung, Beratung, Betreuung und Begegnung. Träger des „Familienzentrums Mühlrad“ ist die Gemeinde Budenheim und der Caritasverband Mainz. Das Familienzentrum verfolgt das Ziel, ein Netzwerk für Familie aufzubauen, das unterschiedliche Angebote für Bu-

denheimer Bürgerinnen und Bürger bereithält, an denen verschiedene Kooperationspartner beteiligt sind.

Aktuelle Informationen erhalten Sie beim:

Familienzentrum Mühlrad
Dagmar Delorme
Mühlstraße 28
55257 Budenheim

Telefon 06139/290784

E-Mail:
d.delorme@caritas-mz.de

KINO IN BUDENHEIM

„Licht aus – Film ab!“, heißt es bei der Turngemeinde Budenheim im Jubiläumsjahr gleich fünf Mal. Für Kinder ab 5 Jahre und Kinder ab 10 Jahre zeigt die Turngemeinde Budenheim immer samstags tolle Filme mit Spaß, Spannung und Happy-End.

Für die Jüngerer beginnt die Vorstellung um 15.00 Uhr, für die Älteren um 18.00 Uhr. Mit einem Euro seid ihr dabei.

Bei der ersten Vorstellung am 22.01. zeigten wir von der Augsburg Puppenkiste: Das

Burggespenst Lülü, in der Spätvorstellung lief Emil und die Detektive. Das Ganze findet in der ehemaligen Vereinsgaststätte der Turngemeinde Budenheim statt.

Jetzt auch schon die nächsten Kinotage vor-merken:

→ 26.03.2011

→ 07.05.2011

→ 03.09.2011

→ 05.11.2011

„WIE VIELE BROTE HABT IHR?“ WELTGEBETSTAG 2011

Der Weltgebetstag ist die größte ökumenische Laienbewegung von Frauen und wird in über 170 Ländern in ökumenischen Gottesdiensten begangen. Er wird vor Ort von Frauen vorbereitet; zu seiner Feier sind alle Frauen und Männer eingeladen. Üblicherweise findet der Weltgebetstag am ersten Freitag im Monat März statt, doch wegen der Fastnachtstage begehen wir in diesem Jahr den Weltgebetstag in Mombach eine Woche später: Freitag, 11. März 2011.

Die Gottesdienstordnung wird alljährlich von Frauen eines bestimmten Landes erstellt und die Frauen bringen in die Texte und Gebete der Gottesdienstordnung die eigenen Hoffnungen und Ängste, die Freuden und Sorgen, die Wünsche und Bedürfnisse

sowie die eigene Kultur mit ein. 2011 kommt die Gottesdienstordnung aus dem südamerikanischen Chile, das wegen seiner Ausdehnung und geografischen Lage (fast 4.700 km lang und durchschnittlich nur etwa 200 km breit) zu den ungewöhnlichsten Ländern der Erde zählt.

In Chile ist Brot das wichtigste Nahrungsmittel. Es darf bei keiner Mahlzeit fehlen und Brot-Teilen ist auch Ausdruck von Gastfreundschaft. So war es naheliegend, dass die chilenischen Frauen die diesjährige Liturgie unter das Thema gestellt haben „Wie viele Brote hast du?“

Das ökumenische Vorbereitungsteam von Mainz-Mombach unter der Leitung von Frau Pfarrerin Kazmeier-Liermann lädt alle herzlich dazu ein, den Weltgebets-

tag 2011 mitzufeiern! Die musikalische Gestaltung liegt bei Tobias Finger und den FINGERTIPs.

Nach dem Gottesdienst wird im Gemeindesaal der Herz Jesu-Kirche bei einem kleinen Imbiss noch Gelegenheit zu Gespräch und Begegnung sein. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Freitag, 11. März 2011,
19.00 Uhr, Herz Jesu-Kirche, Hauptstraße 65,
Mainz-Mombach

Sie wollen mitmachen?

Der zeitliche Aufwand ist begrenzt, die Entdeckung anderer Christen und ihrer Länder ist ein spannendes Unternehmen.

Wer ins Team einmal hinein schnuppern möchte, ist herzlich dazu eingeladen!

Vielleicht sind Sie beim nächsten Mal schon dabei!

Werbung und Internet zu fairen Konditionen!

TakeTool
Web&Print
Werbung Online & Offline

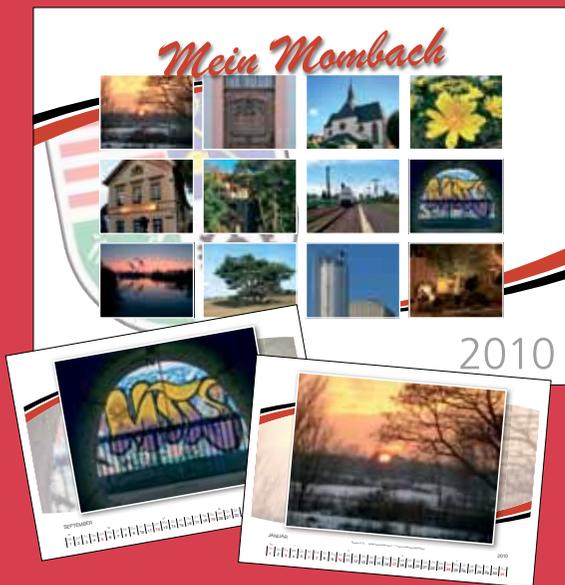
www.taketool.de

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

u.a.
mogi.de
gosenheim.de
hc-gosenheim.de
solar-budenheim.de
gemeindewerke-budenheim.de

Budenheim Online:
www.budenheim.de

Foto-Wettbewerb „Mombachs schöne Gärten & Plätze“



Nach dem Erfolg des ersten Kalenders „Mein Mombach“, möchten wir für das Jahr 2012 wieder einen Bildkalender mit dem Titel: „Mombachs schöne Gärten & Plätze“ herausgeben. Hierzu benötigen wir Ihre schönsten Bilder und laden Sie daher zu unserem Fotowettbewerb ein.

Senden Sie bitte bis zum 15. Oktober Ihre Bilder

(mind. 10x15 cm), Dias oder - am besten - Digitalfotos (Auflösung mind. 2 Mio Pixel) per Mail oder Post (Ortsverwaltung, Hauptstr. 130, 55120 Mainz) mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und Ihrem Geburtsdatum. Mailanschrift: dr.eleonore.lossen-geissler@stadt.mainz.de

Eine Jury wählt die 12 schönsten Motive aus. Natürlich erwarten die Gewinner neben dem Abdruck auch kleine Preise.

Ich lade Sie herzlich zum Mitmachen ein und bin gespannt auf die schönen Gärten und Plätze in unserem Mombach!

Dr. Eleonore Lossen-Geißler, *Ortsvorsteherin*

JULIA KLÖCKNER REFERIERTE IN DER HERZ-JESU-KIRCHE

Pfarrer Keindl, van Lier und Dr. Moerchel luden zum 2. Ketteler-Forum-Mombach ein



Erneut hatte das Ketteler Forum Mainz-Mombach eingeladen und dieses Mal kam die parlamentarische Staatssekretärin Julia Klöckner, um den Vortrag „Partei, Kirche, Gesellschaft-christliche Parteien- Nostalgie oder Zukunftsmodell“ zu halten.

Die studierte Theologin referierte über die Grundpfeiler der deutschen Kultur und Gesetzgebung, die vom Christentum geprägt waren und ließ sich über die Frage aus, ob

die CDU als Volkspartei noch zeitgemäß wäre.

Für Klöckner ist das „C“ kein automatisches Gütesiegel, sondern ein Programm zur grundsätzlichen Orientierung.

Ihre christliche Prägung wirkte sich auch auf ihre politischen Standpunkte aus; das legte sie exemplarisch bei zwei von ihr abgelehnten medizinischen Themen dar: der Patientenverfügung und der Präimplantationsdiagnostik.

Das Ketteler Forum Mainz-Mombach wird nach Aussagen der Initiatoren Karl-Heinz von Lier von der Konrad-Adenauer-Stiftung, dem katholischen Pfarrer Gottfried Keindl und dem Stadtratsmitglied Dr. Christian Moerchel weitere Politiker einladen, um weitere Themen Kettelerscher Prägung aufzugreifen. So werden auch Politiker anderer Parteien nach Mombach kommen.

KINDERSPIELFEST BEIM MOMBACHER TURNVEREIN

Der Mombacher Turnverein veranstaltet im Rahmen seines 150-jährigen Jubiläums ein großes Kinderspielfest in den Hallen des MTV Sportzentrums. Euch erwartet ein abwechslungsreiches Angebot: eine Hüpfburg, die

MTV Kinderwelt, verschiedene Spielstationen, Kinderschminken und Basteln, für jeden ist etwas dabei.

20. März 2011
von 14 – 17 Uhr

Kommt doch einfach vorbei, tobt euch mal wieder so richtig aus und bringt eure Freunde mit, für Kaffee und Kuchen ist ebenfalls gesorgt. Wir freuen uns auf Dich, dein Jugendausschuss des Mombacher Turnvereins.

Mombacher-Künstler-Kreis

Die nächsten MKK-Treffs finden statt am:

Dienstag, den 08.02.2011
um 19:00 Uhr

Dienstag, den 22.03.2011
um 19:00 Uhr

Gaststätte zur Turnhalle,
Turnerstraße 31, Mombach

Interessierte Künstler und Kunsthandwerker können Kontakt aufnehmen mit:

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

Haus Haifa – Medienwoche „lokal-global.de“

07.02. – 11.02.2011

Montag: 16:30 Uhr PS2-Turnier; **Dienstag:** 16:00 Uhr Netzwerk-Turnier, **Mittwoch:** T-Shirt Print für Kids Games und Infos für Kids, **Donnerstag:** 16:00 Uhr T-Shirt Print, 19:00 Uhr Inforeveranstaltung, **Freitag:** 19:00-24:00 Uhr Medienabend (mit Voranmeldung)

Haus Haifa · Quellwiesstraße · **Bahnhof Mombach**

Kindersachen- und Teeniebasar

2. April 2011

von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr in der MTV-Halle,
Turnerstraße 31-33, Mainz-Mombach

Mit Kaffee- und Kuchenverkauf. Informationen auch unter: www.basarmo2002.de

Termin- Kalender

FRIEDENSKIRCHE AM PESTALOZZIPLATZ

Sonntag, 6. Februar
10.00 Uhr der klassische ...
Gottesdienst mit Taufen,
Pfarrer Stephan Müller-Kracht

Samstag, 12. Februar
15-17 Uhr Kinder-Erlebnis-
Gottesdienst. Pfarrerin
Kazmeier-Liermann und Team

Sonntag, 13. Februar
10.00 Uhr der klassische ...
Gottesdienst mit Betrachtung
der neuen Bilder. Pfarrerin
Kazmeier-Liermann
11.00 Uhr Ausstellungs-
eröffnung „Religion heute“:
Ein Kreuz mit dem Kreuz
mit Malerin Barbara Rhode,
Mainz. Für einen kleinen
Imbiss ist gesorgt.

Freitag, 18. Januar
16.00 Uhr der verbindende
... Gottesdienst mit Abend-
mahl im Ursel-Distelhut-
Haus. Pfarrerin Oettinger

Sonntag, 20. Februar,
10.00 Uhr der verbindende
... Gottesdienst mit Abend-
mahl. Pfarrer Müller-Kracht

Sonntag, 27. Februar,
18.30 Uhr EXtRA ... der
etwas andere Gottesdienst
am Sonntagabend. Warum

uns Mord und Todschatz so
faszinieren. Pfarrer Stephan
Müller-Kracht & Team.
Krimiautorin Pfarrerin Dr.
Angela Rinn

Sonntag, 6. März
10.00 Uhr der klassische ...
Gottesdienst mit Taufen,
Pfarrer Müller-Kracht

Samstag, 12. März
15-17 Uhr Kinder-Erlebnis-
Gottesdienst, Pfarrerin
Kazmeier-Liermann und Team

Sonntag, 13. März
10.00 Uhr der klassische ...
Gottesdienst anschließend
Kirchencafé, Pfarrer Müller-
Kracht

Freitag, 18. März
16.00 Uhr der verbindende
... Gottesdienst mit Abend-
mahl im Ursel-Distelhut-
Haus, Pfarrerin Oettinger

Sonntag, 20. März
10.00 Uhr der verbindende
... Gottesdienst mit Abend-
mahl, Pfarrerin Kazmeier-
Liermann

Sonntag, 27. März
18.30 Uhr EXtRA ... der
etwas andere Gottesdienst.

Abgelaufen – von unserem
Umgang mit Lebensmitteln.
Pfarrer Müller-Kracht & Team,
mit Mitarbeitern der Mainzer
Tafel

Sonntag, 3. April
10.00 Uhr der junge ... Fami-
liengottesdienst mit Taufen –
anschließend Kirchencafé,
Vorstellungsgottesdienst
der Konfirmandinnen und
Konfirmanden. Pfarrer Müller-
Kracht & Konfirmationskurs
Musikalische Gestaltung:
Kirchenband

Sonstige Veran- staltungen

Mittwoch 02.02.
15-17 Uhr Senioren-Nach-
mittag für Junggebliebene.
Zu Gast ein Mitarbeiter der
Johanniter-Unfallhilfe, der
über den häuslichen Notruf
und andere wichtige Senio-
renthemen informiert.
Pfarrer Stephan Müller-Kracht
und Team. Wenn Sie abge-
holt werden möchten: Bitte
Küster Wiegel 06131/684433
benachrichtigen.

Mittwoch 09.02.
20.00 Uhr Offener Meditati-
onsabend

Donnerstag, 10.02.–12.02
Konfirmationsfreizeit auf der
Jugendburg Hohensolms

Sonntag 13.02.
11.00 Uhr Ausstellungser-
öffnung „Religion heute“: Ein
Kreuz mit dem Kreuz mit Ma-
lerin Barbara Rhode, Mainz.
Für einen kleinen Imbiss ist
gesorgt.

Donnerstag 17.02.
17.00 Uhr Projekt Jugend-
band: Probetermin bis 18.30

Donnerstag 24.02.
17.00 Uhr Projekt Jugend-
band: Probetermin bis 18.30

Freitag 25.02.
20.00 Uhr Konfi-Disco
in der Lutherkirche

Mittwoch 02.03.
15-17 Uhr Närrischer Seni-
orennachmittag. Für Kaffee
und Kreppel und ein gutes
Glas Woi ist bestens gesorgt.
Wer abgeholt werden möch-
te, bitte bei Küster Wiegel
06131/684433 melden.

Pfarrer Müller-Kracht, Hennes
Diezinger am Akkordeon so-
wie alle närrischen Mitarbei-
terinnen. Närrische Beiträge,
Reden, Lieder, Kokolores
... nehmen wir ab sofort
gerne entgegen. Telefon
06131/684400

P.S. Sie dürfen natürlich ver-
kleidet kommen. Die beste
Verkleidung erhält einen
kleinen Preis. Freunde und
Bekannte gerne willkommen.

Mittwoch 09.03.
20.00 Uhr Offener Meditati-
onsabend

Donnerstag 10.03.
17.00 Uhr Projekt Jugend-
band: Probetermin bis 18.30

Donnerstag 17.03
17.00 Uhr Stiftung Friedens-
kirche aktuell. Die risikolose
Geldanlage? Vortragsabend
des Stiftungsrates unter
Vorsitz von Gerhard Grimm
sowie einem Finanzfachmann

Donnerstag 24.03.
17.00 Uhr Projekt Jugend-
band: Probetermin bis 18.30

Donnerstag 31.03
17.00 Uhr Elternabend zur
Konfirmation

FRIEDENSKIRCHE AM PESTALOZZIPLATZ

Regelmäßige Gottesdienste während der Woche

Dienstags 9 Uhr
Heilige Messe in Herz Jesu

Mittwochs 17.30 Uhr
Rosenkranz für den Frieden
in Herz Jesu

Donnerstags 9 Uhr
Heilige Messe in Heilig Geist

Samstag 29.01.11
17 Uhr Vorabendmesse in
Herz Jesu

Sonntag 30.01.11
9:00 Uhr Heilige Messe in

ital. Sprache in Herz Jesu
9:30 Uhr Hochamt in St.
Nikolaus

11:00 Uhr Heilige Messe in
Heilig Geist
11:00 Uhr Chaldäischer
Gottesdienst in Herz Jesu

Mittwoch 02.02.11
19:00 Uhr Darstellung des
Herrn, Lichtmess, Eucharis-
tiefeyer in St. Nikolaus

Freitag 04.02.11
16:00 Uhr Krankenkommunion,
Eucharistiefeyer im
Ursel-Distelhut-Haus

Samstag 05.02.11
17:00 Uhr Vorabendmesse
in Herz Jesu

Sonntag 06.02.11
9:00 Uhr Heilige Messe in
ital. Sprache in Herz Jesu
9:30 Uhr Hochamt in St.
Nikolaus
11:00 Uhr Heilige Messe in
Heilig Geist

Samstag 12.02.11
17:00 Uhr Vorabendmesse
in Herz Jesu

Sonntag 13.02.11
9:00 Uhr Heilige Messe in
ital. Sprache in Herz Jesu

9:30 Uhr Hochamt in St.
Nikolaus
11:00 Uhr Heilige Messe in
Heilig Geist
11:00 Uhr Chaldäischer
Gottesdienst in Herz Jesu

Samstag 19.02.11
17:00 Uhr Vorabendmesse
in Herz Jesu

Sonntag 20.02.11
9:00 Uhr Heilige Messe in
ital. Sprache in Herz Jesu
9:30 Uhr Hochamt in St.
Nikolaus
11:00 Uhr Heilige Messe in
Heilig Geist

Samstag 26.02.11
17:00 Uhr Vorabendmesse
in Herz Jesu

Sonntag 27.02.11
9:00 Uhr Heilige Messe in
ital. Sprache in Herz Jesu
9:30 Uhr Hochamt in St.
Nikolaus
11:00 Uhr Heilige Messe in
Heilig Geist
11:00 Uhr Chaldäischer
Gottesdienst in Herz Jesu

Freitag 04.03.11
16:00 Uhr Krankenkommunion,
Eucharistiefeyer im
Ursel-Distelhut-Haus

CaféKIBS **K**ontakt · **I**nformation · **B**eratung · **S**ervice

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

Frauenföhstück

Freitag 18. Februar 2011, 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 zu Arbeitslosengeld II und Sozialhilfe. Termine: Montags 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 „Rezepte aus aller Welt“. Information, Haushaltsberatung, praktische Tipps und gemeinsames Kochen günstiger Rezepte. Termine: jeder 1. und 3. Donnerstag, 9 – 12 Uhr

Miniclub Kunterbunt

Ein Angebot für Eltern und Kinder im Alter von 1½ bis 2 Jahren. Kursinhalte: gemeinsam Spielen, Singen, Basteln etc.. Termine: mittwochs ab 2. Februar – 25 Mai 2011. Teilnahme nur nach Anmeldung möglich

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

07. Februar bis 28. Februar 2011. 4 x 2 Std., montags, 10.00 – 12.00 Uhr

Internet für Einsteiger

03. Februar bis 24. Februar. 4 x 2 Std., donnerstags, 10.00 – 12.00 Uhr

Sprachkurse

Neue Kurse im Frühjahr 2011

Frauenföhstück

Freitag 18. Februar 2011, 10 Uhr.

Mehrsprachige und kultursensible Gesundheitsberatung

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz werden Termine zu Themen aus dem Gesundheitswesen angeboten. Termine 2011 auf Anfrage

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**

Gedächtnstraining

Anregende Übungen in geselliger Runde fördern die Konzentration, steigern die Merkfähigkeit, sensibilisieren die Wahrnehmung. **jeweils am 1. und 3. Montag 13.00 – 14.00 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) **jeweils am 2. und 4. Montag von 13.00 – 14.00 Uhr**

Werkstatt Seidenmalen

für alle, die Freude haben, mit anderen kreativ zu gestalten. Vorkenntnisse nicht erforderlich. **Donnerstags 10.00 – 12.00 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**

Spielenachmittag

Für alle, die in gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele spielen möchten. **Freitags 14.00 – 16.00 Uhr**

Anmeldung und Infos im Caritas-Zentrum

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

ÖKUMENE MOMBACH

Freitag, 11. März

19.00 Uhr Ökumenischer Weltgebetstags-Gottesdienst vorbereitet von Frauen der ev. und kath. Kirchengemeinde Mombach und Pfrin. Kazmeier-Liermann. Musik: Tobias Finger & FINGERTIPS, Kirche Herz Jesu. Nach dem Gottesdienst wird zum Beisammensein mit kleinem Imbiss eingeladen.

Sonstige Veranstaltungen

Freitag 11.03.

6 Uhr Ökum. Frühwache, Heilig Geist Kirche, 30 Minuten Morgengebet, danach Frühstück. Ökum. Frühwachen finden jeweils freitags in der Passionszeit statt: 11./18./25. März 2011
01./08./15. April 2011

Montag 14.03.

20.00 Uhr Ökumenisches Bibelgespräch, Ev. Kirchenzentrum Pestalozziplatz, mit Pastoralreferent Wittig, katholische Gemeinde

Samstag 05.03.11

17:00 Uhr Vorabendmesse in Herz Jesu

Sonntag 06.03.11

9:00 Uhr Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu
9:30 Uhr Hochamt in St. Nikolaus
11:00 Uhr Familiengottesdienst in Heilig Geist. Kinder können in Verkleidung kommen.

Mittwoch 09.03.11

19:00 Uhr Aschermittwoch – Bußandacht

Freitag 11.03.11

6:00 Uhr Ökumenische Frühwache in Heilig Geist
19:00 Uhr Ökumenischer Weltgebetstag in Herz Jesu

Samstag 12.03.11

17:00 Uhr Vorabendmesse in Herz Jesu
Sonntag 13.03.11
9:00 Uhr Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu
9:30 Uhr Hochamt in St. Nikolaus

11:00 Uhr

Heilige Messe in Heilig Geist
11:00 Uhr Chaldäischer Gottesdienst in Herz Jesu

Samstag 19.03.11

17:00 Uhr Vorabendmesse in Herz Jesu

Sonntag 20.03.11

9:00 Uhr Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu
9:30 Uhr Hochamt in St. Nikolaus
11:00 Uhr Heilige Messe in Heilig Geist
18:00 Uhr Stadtjugendgottesdienst YOU GO in der Karmeliterkirche

Freitag 25.03.11

19:00 Uhr Gottesdienst zur Verkündigung des Herrn in St. Nikolaus

Samstag 26.03.11

17:00 Uhr Vorabendmesse in Herz Jesu

Sonntag 27.03.11

9:00 Uhr Heilige Messe in ital. Sprache in Herz Jesu
9:30 Uhr Hochamt in St. Nikolaus
11:00 Uhr Heilige Messe in Heilig Geist
11:00 Uhr Chaldäischer Gottesdienst in Herz Jesu

Freitag 01.04.11

16:00 Uhr Krankenkommunion, Eucharistiefeier im Ursel-Distelhut-Haus

VdK MOMBACH:

Kreppelkaffee-kappesitzung

am 16.02.2011 um 15.11 Uhr

im Gymnastiksaal der Mombacher Turnhalle, Turnerstraße.

Eintritt frei!



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:



Top Ausstattung!



Für Kapitalanleger!

Bretzenheim

Exklusiv & Hochwertig! Großzügige rd. 140 m² Wfl., Terrasse m. Garten, erstkl. EBK, 2 exquisite Badezimmer, für nur **365.000 €**

Lerchenberg

Gepfl. Eigentumswhg., rd. 82 m² Wfl., 4-Zimmer, Süd-West-Balkon, Außenstellpl., Tageslichtbad mit Wanne, G-WC, für nur **115.000 €**

Großberg

Großzügige & gut vermietete, 2-Zimmer-Maisonette-Whg., rd 78 m² Wfl., saniert 2003, Carport, S/W-Terrasse, für nur **119.000 €**

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



Die nächste Ausgabe erscheint ...

Ausgabe Nr. 340 • Erscheinungstermin: 06.04.2011
Redaktionsschluss: 21.03.2011

MOGRI-Ausgaben im Jahr 2011

Ausgabe Nr. 339 (Erscheinung: 02.02.2011) • Redaktionsschluss: 17.01.2011

Ausgabe Nr. 340 (Erscheinung: 06.04.2011) • Redaktionsschluss: 21.03.2011

Ausgabe Nr. 341 (Erscheinung: 08.06.2011) • Redaktionsschluss: 23.05.2011

Ausgabe Nr. 342 (Erscheinung: 17.08.2011) • Redaktionsschluss: 01.08.2011

Ausgabe Nr. 343 (Erscheinung: 26.10.2011) • Redaktionsschluss: 10.10.2011

Ausgabe Nr. 344 (Erscheinung: 07.12.2011) • Redaktionsschluss: 21.11.2011

Sie haben etwas zu berichten?

Schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an:

redaktion@mogri.de



REPARATUREN
TV • HIFI • VIDEO • SAT

685656

...schnell und preiswert



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

Rechtsanwälte
Busch & Burger
Hauptstraße 112
55120 Mainz

THOMAS BUSCH

- Erbrecht
- Strafrecht
- Arbeitsrecht

BRITTA BURGER

- Familienrecht
- Verkehrsrecht
- Mietrecht

in Bürogemeinschaft mit

DR. DIETER LANDMANN

- Ehrenschutz
- Nachbarrecht
- Baurecht

www.rabusch-mz.de
kanzlei@rabusch-mz.de
Tel. 061 31/9 69 66-0
Fax 061 31/9 69 66-33

RECHTSANWÄLTE BUSCH & BURGER

Mehr Möglichkeiten als Sie nutzen können.

Wenn Sie Ihre Möglichkeiten in diesem Jahr wirklich ausschöpfen wollen, müssen Sie mindestens 50 Mal täglich Geld abheben. Das BankCard ServiceNetz mit 18.600 Geldautomaten bundesweit eines der dichtesten Servicenetze Europas.

1 von 18.600 Geldautomaten immer in Ihrer Nähe!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

