



Und das ist drin...

Ausgabe Nr. 351 | 06.02.2013

Kostenlos an Haushalte in Mombach, Budenheim u. Teile Gonsenheim's · Auflage 11.000 Stück

Seite 2

MOGRI-Weihnachtsgrillen

Seite 3

Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz

Seite 4

Rechtstipps

Seite 5-7

Frühjahrs-Kursangebote des Mombacher Turnvereins 1861 e.V.

Seite 9

Die Soziale Stadt Mombach berichtet

Seite 10

Terminkalender

Seite 12

MOGRI-Rätsel: Jetzt mitmachen und gewinnen

BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

www.mogri.de

Geruchsbelästigung in Mombach

„Die aktuelle Einschätzung der Geruchsbelastung in Mombach durch die umliegenden Industriebetriebe, wie sie jetzt von der Struktur- und Genehmigungsdirektion Süd veröffentlicht wurde, sehe ich als sehr erfreulich an“, so die Ortsvorsteherin von Mombach, Dr. Eleonore Lossen-Geißler.

„Die Beurteilung durch die Geruchsprüfer im letzten Jahr hat uns Mombacher nicht überrascht. Wie denn auch, wo wir schon seit Jahrzehnten in enger Nachbarschaft zur Industrie leben.“ Bereits vor 10 Jahren hat die Ortsvorsteherin erstmals zu

einem „Runden Tisch zur Geruchsbelastung“ eingeladen; erstes Ergebnis war 2003 ein Faltblatt für die Bevölkerung, in dem sich die beteiligten Firmen (Nestle, Cargill, Ineos Paraform, Klärwerk) mit ihren geruchsintensiven Produkten vorstellten und auch jeweils eine Rufnummer zur Meldung von Störfällen angaben.

Zweites Ergebnis war eine gut besuchte Informationsveranstaltung, bei der sich die Firmen den Bürgern vorstellten.

Zum „Runden Tisch“, an dem Ortsbeirat sowie Umweltamt und Gewerbeaufsicht betei-



ligt sind, werde Lossen-Geißler auch in diesem Jahr wieder einladen, um das Merkblatt zu aktualisieren und um über Neuentwicklungen an den Produktionsstätten zu diskutieren. „Ich bin überzeugt, dass die Firmen das technisch Notwendige tun, um die Geruchsemissionen weiter zu verringern; für ganz wichtig

halte ich es aber, im „nachbarschaftlichen Gespräch“ zu bleiben und den Bürgerinnen und Bürgern ihre Maßnahmen und Abläufe zu erklären. Ein stets kritisches Hinterfragen der Anstrengungen und Maßnahmen der Unternehmen dient dem Ziel der Geruchsreduzierung;“, stellt die Ortsvorsteherin fest.

Wasserspiel & Badespaß für die ganze Familie „Family Treff“ jeden 1. Sonntag im Monat im Mombacher Schwimmbad

(wa) Langeweile am Sonntag? Dagegen gibt es ein wirksames „Heilmittel“ – zumindest jeden ersten Sonntag im Monat. Denn da bietet der Mainzer Schwimmverein (MSV) einen „Family Treff“ im Hallenbad in Mombach an.

Mit viel Elan und frischen Ideen überlegt sich der Verein jedes Mal ein neues spaßiges Programm am und im Wasser – ganze drei Stunden, für die ganze Familie.

So zum Beispiel verschiedene Schwimmspiele, Wettschwimmen (auch für die Kleinen), Aqua Fitness oder „Jumptime“, also Sprünge vom



Ein- und Drei-Meter-Brett. „Der Family Treff wird gut angenommen, viele Besucher kommen

explizit deswegen hier her. Es ist voller als an normalen Sonntagen“, so Silke Rump-Scheer,

2. Vorsitzende des Mainzer Schwimmvereins. Ein weiterer wichtiger Programmpunkt sind die Lifeguard-Kurse, die von der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) angeboten werden.

Beim Familientreff stehen sechs Rettungsschwimmer für den Fall der Fälle am Beckenrand. Die beiden nächsten Termine für den Family Treff sind der 3. Februar sowie der 3. März. Dabei gibt es jedes Mal ein neues Programm.

Der Eintrittspreis bleibt beim Familientag der gleiche, das Programm ist im Preis mit inbegriffen.

Die schönste Verbindung zwischen Mombach und Budenheim Große Einweihung am Sonntag, 10. März

(wa) Wenn das keine traumhafte Städte-Verbindung ist: der neue Freizeit-, Sport- und Erholungspark am Lenneberg, idyllisch und zentral zwischen unseren beiden Städten/Stadtteilen gelegen, wird als Erholungs- und Sportrefugium fertig ge-

stellt und eingeweiht. Entgegen der Meinung einiger Bürgerinnen und Bürger, ist das „riesige Parkgebiet kein abgeschotteter Bereich für ein elitäres (Golf-) Klientel, sondern für Jedermann zugänglich. Wir wollen einen offenen Platz, in dem auch die

Bevölkerung die Möglichkeit hat, den Ausblick, die Natur und den großen, erholsamen Grünbereich ausgiebig zu genießen“, so der Budenheimer Ortsbürgermeister Rainer Becker.

Am Sonntag, 10. März, soll die Nord-Süd-Verbindung frei-



Mogri-Weihnachtsgrillen und Andacht

Gut besucht und eine schöne Gelegenheit, Freunde und Bekannte kurz vor Weihnachten noch einmal am offenen Feuer und bei Glühwein und Würstchen zu treffen: das schon traditionelle MOGRI-Grillen, das der Mombacher Gewerbering am 3. Advent bereits zum 6. Mal in und vor der evangelischen Friedenskirche veranstaltete. Bratwurst und Brötchen gab es kostenlos, nur für den Glühwein musste ein kleiner Obulus gespendet werden. So kamen an diesem Abend fast 300 Euro zusammen, den der Mogri an die evangelische und katholische Kirchengemeinde Mombach zu gleichen Teilen spendete. Vor dem gemütlichen Beisammensein gab es den traditionellen ökumenischen Gottesdienst, den die beiden Pfarrer Stephan Müller-Kracht und Gottfried Keindl gemeinsam abhielten. Auch 2013 wird diese Veranstaltung wieder stattfinden; der 15.12.2013 ist als Termin schon fest geplant.



Fotos: Hans-Joachim Walter (7), Peter Kossok (1)

Fortsetzung von Seite 1

gegeben werden, Treffpunkt ist um 14 Uhr am Tennis-Clubhaus. „Es geht an der Driving Range vorbei, dann schlängelt sich der Weg durch ein paar Windungen auf die Höhe hoch“, so Becker. „Dort hat man einen traumhaften Blick auf das Rheintal und kommt dann auf der Gonsenheimer Straße raus. Außerdem hat man an einigen Stellen einen tollen Blick auf die große Seenlandschaft, die ja auch von seltenen und geschützten Arten bewohnt wird – hier seien nur die kanadische Graugans oder Komorane aufge zählt.“ Aber auch schützenswerte Orchideen und viele Uhus werden dem Jogger oder Wanderer begegnen. Für diesen wunderschönen Erholungsweg wird man eine Laufzeit von 20 bis 30 Minuten benötigen.

„Übrigens braucht niemand Angst vor Golfbällen zu haben“, so Becker, denn die Wege wurden extra so angelegt, dass kein Golf-Abschlag in der Nähe ist.



Als Schutz vor der Driving Range wird ein hoher Zaun dienen; aber dies ist die einzige künstliche Schutzzone – den hoffentlich vielen Besuchern wird sich ansonsten ein herrlicher Blick auf die freie Landschaft erschließen.“

Genügend Parkplätze wird es auch geben; am Gonsenheimer Weg am Waldrand (auf unserem Foto unten links) wird ein Parkplatz eingerichtet; an der

Driving Range gibt es bereits genügend Parkplätze.

Nach und nach sollen auf der Strecke Aussichts- und Ruhepunkte eingerichtet werden, angedacht ist auch ein Steinlehrpfad mit Findlingen. Das geplante Neubaugebiet im Südwesten des Areals auf den Flächen des Entsorgungsbetriebs soll Ende 2013 oder Anfang 2014 von der Gonsenheimer Straße aus erschlossen werden.



Mombacher Fassenacht 2013

DIENSTAG, 12.02.2013

- 9.33 Uhr Maskentreiben auf Mombachs Straßen**
Närrisches Leben „Am Brünchen“ mit Speisen und Getränken
- 11.11 Uhr Eintreffen der Schnorrer „Am Brünchen“**
- 14.33 Uhr Mombacher Schissmelle-Dienstagszug**
Der traditionelle Umzug durch Mombachs Straßen startet wie jedes Jahr in der Oberen Kreuzstraße und führt durch die Suderstraße, Albert-Knoll-Straße, Hauptstraße bis zur Kreuzstraße

Es laden ein: Ortsvorsteherin Dr. Eleonore Lossen-Geißler und die Mombacher Fastnachtsskorporationen MCG Maletengarde 1953 e.V., Carnival Club Mombach „Die Eulenspiegel“, Mombacher Prinzensgarde 1886 e.V., Mombacher Carneval-Verein „Die Bohnebeitel“ 1886 e.V. sowie die Fastnachtsgesellschaft „Meenzer Herzjer“ e.V. mit Zugmarschallin Siggie Peege.

Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz

In der Caritas Sozialstation Heilig Geist in Mainz-Mombach hat, wie geplant, die Einrichtung einer Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz ihre Tätigkeit aufgenommen. Das Betreuungsangebot richtet sich in Mainz und Umgebung insbesondere an Demenzerkrankte und ihre Angehörigen, um diese zu entlasten.

Montags und donnerstags von 9 bis 15 Uhr können bis zu acht Personen in den Räumen in der Emrichstraße 33 zu Gast sein. Dort kümmert man sich, von gerontopsychiatrischem Wissen geleitet, um die (meist) älteren Menschen mit dementiellen Einschränkungen.

„Wir sorgen in einer angenehmen Atmosphäre für Beschäftigung und Aktivierung der uns anvertrauten Gäste, und vermitteln Wertschätzung und Geborgenheit“, sagt Mag-

dalene Ley, ausgebildete Krankenschwester, die schon seit vier Jahren in der Betreuung von Menschen mit Demenz Erfahrung gesammelt hat.

Magdalene Ley ist in der Tagesbetreuung verantwortlich für die tägliche Arbeit. „Betreuung heißt für uns möglichst individuell auf die sehr unterschiedlichen persönlichen Belange der Menschen einzugehen. Wir beschäftigen uns mit deren Lebensläufen, entdecken förderungsfähige Fertigkeiten und möchten erreichen, dass sie wieder kleine alltägliche Verrichtungen möglichst eigenständig vollbringen können. So kann zum Beispiel Handgymnastik helfen, dass man sich selbst die Jacke zuknöpfen kann“.

Singen, Musizieren, Sitztanz, Gymnastik, Vorlesen, Basteln, Sprechübungen, Spaziergänge: die Angebotspalette

der Caritas-Einrichtung ist sehr breit. Angehörige können sich nach Anmeldung im Rahmen eines Schnuppertages vor Ort ein Bild machen.

Die Kosten für 6 Stunden Betreuung betragen 59,00 Euro. Sie werden je nach Schwere der Beeinträchtigung zurzeit mit 100 Euro oder 200 Euro pro Monat durch die Pflegekasse erstattet, wenn ein erheblicher Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung und Betreuung vorliegt.

Der Pflegestützpunkt Mombach/Gonsenheim (Telefon 06131/69311-20 oder 21) berät zur Finanzierung im Detail.

Näheres dazu kann man auch bei der Sozialstation Heilig Geist, Emrichstraße 33, Telefon 06131/626722, oder per E-Mail (sozialstation-heilig.geist@caritas-mz.de) erfragen.

Ökumenischer Neujahrsempfang



„Stay hungry“ – unter diesem Thema stand der Neujahrsempfang der Evangelischen und Katholischen Kirchengemeinde in Mombach. Zahlreiche Menschen waren am Abend des 6. Januar in der Nikolauskirche zusammengekommen.

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 „Stay hungry – was Mombach 2013 von Apple-Gründer Steve Jobs lernen kann“ im Mittelpunkt des Empfangs. Ökumenebeauftragte Claudia Kumpf begrüßte die zahlreichen Gäste, unter ihnen viele Reprä-

sentanten aus Politik, Vereinen, Institutionen und Gewerbe.

Pfarrer Stephan Müller-Kracht setzte sich in seinem Impuls mit dem Vermächtnis des verstorbenen Apple-Chefs Steve Jobs auseinander: Stay hungry – stay foolish. Lust auf Neues sei etwas, was dem Stadtteil und seinen Institutionen gut tue, gleichzeitig warnte er davor, dabei in die Burnout-Falle zu tappen. Manchmal dürfe man sich auch in Mombach der um sich greifenden Wachstums-ideologie entziehen und der Tragkraft des Psalmwortes vertrauen: Den Seinen gibt's der Herr im Schlafe.

Ortsvorsteherin Dr. Eleonore Lossen-Geißler überbrachte Grüße aus Rathaus und Ortsverwaltung. Danach wurde das

Mombacher Friedensgebet vorgelesen. Beim anschließenden Empfang nutzten viele Mombacher Bürgerinnen und Bürger die Gelegenheit zu Gesprächen und einer kleinen Stärkung.

Die Ökumenesprecher der beiden Kirchengemeinden Claudia Kumpf und Ralf Gerz meinten am Ende des diesjährigen Neujahrsempfangs übereinstimmend: Fortsetzung folgt – wir freuen uns auf 2014, dann wieder in der Friedenskirche am Pestalozziplatz.

Stephan Müller-Kracht

mogri

Für die nächsten Ausgaben brauchen wir Verstärkung! Deshalb suchen wir einen engagierten

Anzeigenberater (m/w)

Bewerbung schriftlich an: mogri@tmc-werbeagentur.de oder TMC Werbeagentur GmbH Rathenauplatz 12 65203 Wiesbaden

Einlegeblatt für den Mogri-Veranstaltungskalender 2013

Im neuen Veranstaltungskalender 2013 für Mombach, der ja vom Mombacher Gewerbering kostenlos an alle Haushalte verteilt wurde, sind leider die Termine der evangelischen Friedenskirche vergessen worden. Diese möchten wir Ihnen aber nicht vorenthalten; daher können Sie sich diese hier ausschneiden und in den Kalender legen.

Jahresplanung Evang. Kirche

FEBRUAR

- 15.02. Beginn der ökumenischen Frühwachen in Heilig Geist (6 Uhr)
- 20.02. Kurs-Beginn : Erwachsen Glauben – Expedition zum Ich. Vorherige Anmeldung erforderlich.

MÄRZ

- 1.3. Weltgebetstag der Frauen in St. Nikolaus (19 Uhr)
- 14.3. Stifterversammlung: Gut Ernährt! (17 Uhr)
- 15.-17.3. Kloster-Wochenende: Expedition zum Ich. Vorherige Anmeldung erforderlich.
- 22.3. Konzert: Friedenskirche rockt (19.30 Uhr)
- 30.3. Osterfeuer auf dem Pestalozziplatz – Feier der Osternacht (21 Uhr)

APRIL

- 7.4. Ausstellungseröffnung: Werke von Anne Marie Sprenger (11 Uhr)
- 28.4. Konfirmation

MAI

- 1.-5.5. Fahrt zum Evangelischen Kirchentag Hamburg
- 19.5. Pfingsten | Festgottesdienst und Empfang: 5 Jahre Stiftung Friedenskirche (10 Uhr)
- 20.5. Pfingstmontag: Gottesdienst im Volkspark (11 Uhr)
- 24.5. Konzert: Friedenskirche rockt (19.30 Uhr)
- 28.5. Start neuer Konfirmationskurs

JUNI

- 5.6. Seniorenausflug nach Bad-Münster am Stein und Ebernburg. Vorherige Anmeldung erforderlich.
- 23.6. Feier der Goldenen und Diamantenen Konfirmation (10 Uhr)

AUGUST

- 20.8. Ökumenische Einschulungsgottesdienste

SEPTEMBER

- 8.9. Tag des offenen Denkmals: Führung durch die Friedenskirche (11 Uhr)

OKTOBER

- 2.10. Ökumenischer Seniorennachmittag (15 Uhr)
- 6.10. Erntedankfest (10 Uhr)
- 31.10. Reformationsgottesdienst: Zentraler Gottesdienst in der Altmünsterkirche (19 Uhr)

NOVEMBER

- 20.11. Buß- und Betttag: Zentraler Gottesdienst in der Christuskirche (19 Uhr)
- 24.11. Ewigkeitssonntag: Gedenkgottesdienst der Verstorbenen mit dem Mombacher MännerGesang-Verein (10 Uhr)

DEZEMBER

- 4.12. Seniorenadventsfeier Friedenskirche (15.00) Beginn Offene Adventskirche (18.00)
- 6.12. Beginn ökum. Frühwachen in Heilig Geist (6 Uhr)
- 15.12. Ökum. Andacht mit anschließendem Grillen auf dem Pestalozziplatz (17 Uhr)

§ RECHTSTIPPS

Verkehrssicherungs-/Streupflicht im gewerblich genutzten Parkraum:

Die Verkehrssicherungs- und Streupflicht kann auch schon dann begründet sein, wenn durch die Anbahnung eines Vertrages bzw. geschäftliche Kontakte es zur Begründung eines Schuldverhältnisses mit Schutz- und Rückspflichtigen im Sinne des § 241 Abs. BGB kommt (§ 311 Abs. 2 Nr. 2/Nr. 3 BGB). Bereits in diesem Stadium besteht die Pflicht, sich so zu verhalten, dass Körper, Leben, Eigentum und sonstige Rechtsgüter des anderen Teils nicht verletzt werden, wobei diese Pflicht unabhängig davon besteht, ob es zum Zeitpunkt des Unfalls bereits zu konkreten Kaufverhandlungen gekommen war. Bei Geschäften, die zu Fuß erreichbar sind, beginnt der Schutz in der Regel mit Erreichen des Eingangs, wobei die BGH-Rechtsprechung es bisher nicht ausgeschlossen hat, dass eine solche Haftung ausschließlich das Betreten des Geschäftes ist. Vielmehr erstreckt sich der Schutz auch auf einen zumindest möglichen Kunden, welche z.B. den gewerblichen Parkplatz

des Geschäftes benutzen und im Falle eines ihnen entstehenden Schadens nach dem Aussteigen aus ihrem PKW bzw. auf dem Weg zum Geschäft bekunden, sie hätten in Kaufabsicht den Parkraum genutzt (OLG Karlsruhe, Urteil v. 18.04.2012, Az. 7 U 254/10). Hat der Gewerbetreibende seine Streupflicht von einem von ihm hierzu gesondert beauftragten Unternehmen wahrnehmen lassen, muss er im Schadensfall darlegen und beweisen, dass er bei der Auswahl dieses Unternehmens die notwendige Sorgfalt beachtet hat (§ 831 Abs. 1 Satz 2 BGB).



Kanzlei Bernhard Schäfer & Kollegen
Hindenburgstrasse 42
55118 Mainz
Telefon 06131/270010
www.ra-schaefer-mainz.de

Rechtsanwalt Schäfer hat sich auf das (versicherungsspezifische) Haftungsrecht und die Vermeidung der persönlichen Haftung der jeweiligen Firmeninhaber mittels Compliance-Beratung spezialisiert. Es ist eine derzeit noch weitgehend unbekannt Tätigkeit, die aus seiner Erfahrung als Prozessanwalt in Haftpflicht- und auch Strafprozessen resultiert.

Ansprüche des Fluggastes bei Flugausfall oder Verspätung

Die Reisezeit steht vor der Tür. Für Reisende ist es deshalb wichtig zu wissen, welche Rechte sie bei Reiseverzögerungen etc. haben. Nach der EU-Verordnung 261/2004 steht Fluggästen eine Ausgleichszahlung dann zu, wenn ihr Flug storniert wurde oder sie wegen Überbuchung nicht einsteigen konnten oder der Flug mehr als drei Stunden Verspätung hatte. Die Höhe der Ausgleichszahlung richtet sich dabei nach der Länge der Flugstrecke. Darüber hinaus ist die Airline verpflichtet, den Fluggast bei erheblicher Verspätung auf ihre Kosten telefonieren oder Nachrichten versenden zu lassen. Verzögert sich der Flug so stark, dass eine Weiterreise erst am nächsten Tag möglich ist, so hat die Airline sich um

eine Übernachtungsmöglichkeit zu kümmern. Auch wenn ein Koffer nach dem Flug nicht mehr auffindbar ist, stehen dem Fluggast entsprechende Schadenersatzansprüche zu. Hierzu ist es jedoch wichtig, dass er den Wert des Koffers, sowie des Kofferinhalts nachweisen kann.

RA Britta Burger



Rechtsanwälte Busch & Burger
Hauptstraße 112, 55120 Mainz
Telefon 06131/96966-0
Telefax 06131/96966-33
www.rabusch-mz.de

Impressionen der Mombacher Saal-Fassenacht 2013



Fotos: W. Tannenberger, K. Finger, privat

PRIVATE KLEINANZEIGEN

ZU VERMIETEN:

**Lager in Mombach
ca. 130 m² (EG + Souterrain)
Telefon: 06131/680683**

**Garage oder
Scheune als
Abstellplatz
gesucht.
0162-2340000**



Sport ist Jungbrunnen – Sport hält fit

Unsere Pluspunkt Gesundheits-Angebote sind mit dem Pluspunkt gekennzeichnet:



Frühjahrs-Kursangebote 2013 im Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Entspannt in den Tag

Mit Yoga für ein besseres Wohlbefinden sorgen. Yoga bedeutet Einheit und bietet eine Möglichkeit, Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander wirken. Bitte Iso-Matte und Handtuch mitbringen.

Donnerstag, 9:30 – 10:30 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Foyer
Wann	ab 28. Februar – 16. Mai 2013 10 Einheiten (nicht am 4.4. und an Feiertagen)
ÜL	Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“, DTB-Pilates-Trainerin, DTB-Kursleiterin Yoga
Preis	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 50,- Euro (Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)

Rücken-Fitness

SITZEN! – Ist der größte Feind unseres Rückens. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Rücken wieder fit bekommen, und zeigen die effektivsten Übungen zum Vorbeugen, bei akuten und chronischen Rückenschmerzen.

jeden Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Gym.Halle
Wann	ab 28. Februar – 16. Mai 2013 9 Einheiten (nicht am 28.3. / 11.4. und an Feiertagen)
ÜL	Annette Epting, Dipl. Sportwissenschaftlerin, 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“
Preis	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 45,- Euro (Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)

Relax Everyday

Ein wirkungsvolles Kräftigungs- und Entspannungsprogramm, in dem für uns alle die Chance steckt, innere und äußere Balance zu erfahren. Ideal für einen entspannten Abend. Bitte Handtuch und Matte mitbringen.

Donnerstag, 20:10 – 21:10 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
Wann	ab 28. Februar – 16. Mai 2013 9 Einheiten (nicht am 4.4./11.4. und an Feiertagen)
ÜL	Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“, DTB-Pilates-Trainerin, DTB-Kursleiterin Yoga
Preis	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 45,- Euro (Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)

Sport – Ernährung – Wellness

Das Wohlfühl-Wochenende beim MTV

An diesem Wochenende steht das Wohlfühl im Vordergrund. Übergewicht, Osteoporose, chronische Müdigkeit und Antriebschwäche, Nerven-, Muskel- und Gelenkschmerzen sind nur ein Teil möglicher Beschwerden, die durch eine Übersäuerung ausgelöst werden können. Damit physiologische Vorgänge im Körper optimal funktionieren, muss ein empfindliches Säure-Basen Gleichgewicht erhalten werden. Wir wollen in diesem Wochenend-Seminar darüber informieren, basisch zu kochen und zu frühstücken und zeigen, wie sich das Ganze durch Sport optimieren lässt. Wer mag, kann dieses Wochenende mit einen Saunagang in unserem Fitnessstudio entspannt ausklingen lassen. Mindestteilnehmerzahl für den Kurs: 8 Personen

**Freitag, 18-20 Uhr / Samstag 9.30-ca.17 Uhr /
Sonntag 9.30-ca.15 Uhr**

Wo	MTV Sportzentrum, Foyer
Wann	Fr – So 22. März - 24. März 2013
ÜL	• Mechthild Jochimsen, Ernährungs- und Diätberaterin, happy-n-ess Abnehmstudio • Andrea Roth, 2. Lizenzstufe in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ und „HerzKreislauf“ u.v.m.
Preis	Vereinsmitglieder: 149,- Euro Nichtmitglieder: 198,- Euro (Preise inkl. Lebensmittel, Unterlagen)

*Nach mit,
halt dich fit!*



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	28. Februar – 16. Mai 2013
ÜL	Hans Forstner, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention, Profil „Herz-Kreislauf-Training“
Preis	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 50,- Euro (Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)

Schwing Dich fit

Mit dem Flexi-Bar® haben wir die Möglichkeit, auf einfache Art und Weise die Tiefenmuskulatur zu kräftigen. Ein Rundum-Training zur Verbesserung der Fitness, Haltung und des Muskelaufbaus. Unabhängig von Alter und Fitnesszustand kann jeder teilnehmen. DIE TEILNEHMERZAHL ist AUF 18 TN BESCHRÄNKT! Bitte Iso-Matte und Handtuch mitbringen.

Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
Wann	26. Februar – 30. April 2013
ÜL	Thomas Larisika
Preis	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 50,- Euro

AROHA®

Fitnesssport und Prävention in Einem! Ein effektives und unkompliziertes Ganzkörperworkout im ¾ Takt, das sich durch die besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Aroha ist der optimale Fett- und Kalorienkiller ... und Spaßbringer ;-)

Donnerstag, 18:00 – 18:45 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
Wann	ab 28. Februar – 16. Mai 2013 10 Einheiten (nicht am 4.4. 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: 50,- Euro (Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!)

Nordic-Walking Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Der Trendsport aus Finnland ist eine gelenkschonende Art, um aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining mit maximalen Übungseffekten zu erzielen. Mitzubringen sind Nordic-Walking-Stöcke, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe!

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Wo	Gonsenheimer Wald, 14-Nothelfer-Kapelle
Wann	11. April 2013 – 27. Juni 2013 (nicht an den Feiertagen)
ÜL	Klaus Braun / Karl Henn
Preis	Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 50,- Euro

Tanz-Workshop für Paare (Anfänger/innen)

Lernen Sie Standard- und Lateinamerikanische Tänze kennen in netter und entspannter Gesellschaft.

Es können max. 20 Paare teilnehmen.

jeden Mittwoch, 18:45 – 20:00 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Gymnastikhalle
Wann	27. Februar – 08. Mai 2013
ÜL	Andreas Schmidt
Preis	Vereinsmitglieder: 10,- Euro/Person Nichtmitglieder: 50,- Euro/Person

ZUMBA®

ZUMBA® ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchte.

Montag, 19:30 – 20:15 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Große Halle
Wann	8. April – 17. Juni 2013 (nicht an Feiertagen)
ÜL	Andrea Roth, B-Lizenz Choreografie, Salsa-Aerobic-Kursleiterin, Zumba-Instructorin
Preis	Vereinsmitglieder: 10,- Euro Nichtmitglieder: 50,- Euro



Inliner-Workshop

Durch Erlernen und Vertiefen der Grundtechnik, Kanten- und Gleichgewichtsgefühl, Bremstechniken, Slalom fahren und natürlich richtig „hinfallen“! Für Kinder und Jugendliche besteht Schutz-ausrüstungspflicht! (Ellbogen-, Knieschützer und Helm!)

Die Inliner sollten vorzugsweise mit Stopper ausgerüstet sein.

Erwachsene gehen als gutes Beispiel voran!

Samstag, den 13.04. / 27.04. / 04.05. / 18.05.2012

Wo	Ort: noch nicht bekannt	
Wann	Kinder/Jugendliche ab 6 Jahre 09.30 – 11.00 Uhr (Teilnehmerzahl begrenzt) Erwachsene 11.00 – 13.00 Uhr (Mindestteilnehmerzahl 8)	
ÜL	Thomas Larisika	
Preis	Vereinsmitglieder:	Kinder / Jugendliche 12 Euro Erwachsene 20 Euro
	Nichtmitglieder:	Kinder / Jugendliche 18 Euro Erwachsene 30 Euro

Bitte hinterlassen Sie bei der Anmeldung Anschrift, Alter des Kindes und Tel.Nr. !

Bewegung und Begegnung – ein Angebot für Ältere, Einsteiger und Ungeübte

Wir wollen mit Bewegung dem körperlichen und geistigen Abbau im Alter entgegenwirken! Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Spielen und Gymnastik wollen wir viel Neues und Altbekanntes wieder entdecken. Sie sind nicht mobil? Kein Problem – für den Bereich Gonsenheim und Mombach schicken wir unseren Fahrdienst.

Donnerstags, 15:00 – 16:00 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Gymnastikhalle	
Wann	28. Februar – 16. Mai 2013	
ÜL	Angelika Uhrig-Kräuter	
Preis	Vereinsmitglieder:	können bereits ab sofort kostenfrei dieses Angebot wahrnehmen
	Nichtmitglieder:	zahlen für den vorgegebenen Zeitraum 30,- €

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

Gutschein-Aktion

Für alle Älteren und Einsteiger haben wir ab sofort einen Extra-Übungsplan
„Fit werden, fit bleiben – das Sportprogramm für alle Älteren und Einsteiger“

Das Besondere: Für alle Junggebliebenen **ab 60 Jahre** bieten wir die Möglichkeit, über drei Monate das Trainingsprogramm kostenlos zu testen, um sich DANN erst für eine Mitgliedschaft zu entscheiden.

Den Übungsplan sowie den dazu gehörenden *Gutschein* gibt es im Studio, im Foyer, auf der Homepage und bei den jeweiligen Übungsleiter/innen.

Bitte beachten Sie ebenfalls unsere Änderungen im Übungsplan seit 01.01.2013!

Informieren Sie sich auch über das umfangreiche Programm und zusätzliche Kinderbetreuung in unserer „Kinderwelt“! Achten Sie bitte bezüglich Ferienzeiten 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!

Wir freuen uns auf Sie

Mach mit,
halt dich fit!

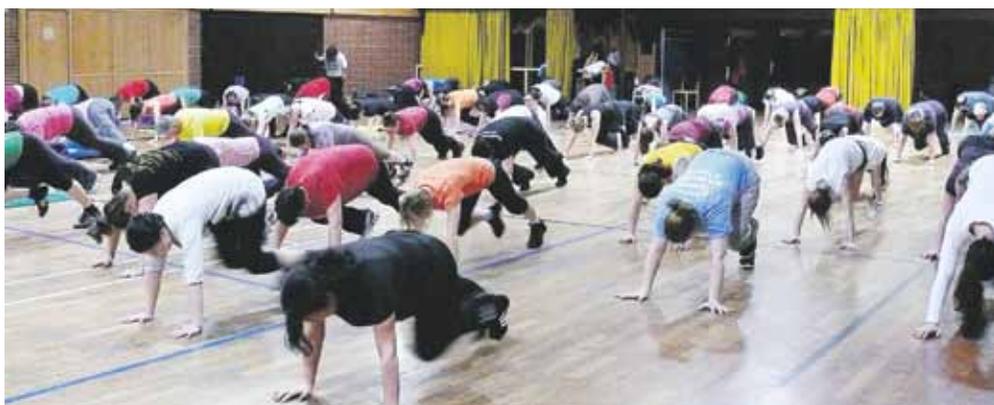
After X-mas Fitness-Party lockte über 80 Teilnehmer zum Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Seit einigen Jahren verabschiedet der Mombacher Turnverein das zu Ende gehende Jahr mit einem außergewöhnlichen Sport-Event.

Mit seiner mitreißenden After X-mas Veranstaltung lockte der Verein zum sportlichen Jahresausklang am 30. Dezember 2012 über 80 Teilnehmer in das MTV-Sportzentrum.

Vereinsmitglieder und Neugeringe kamen nach den üppigen Festtagen zum dreistündigen, abwechslungsreichen Training, um gemeinsam zu schwitzen und den Weihnachtspfunden den Kampf anzusagen. Alle Stunden sind sowohl für Geübte als auch für Neueinsteiger bewährt und eignen sich hervorragend zum Schnuppern.

2012 stand die Veranstaltung ganz im Zeichen neuer Sportangebote: Cardio-Power, Muscle-Power, Indian-Balance®



und Zumba® inklusive Warm Up und Stretching.

Gestartet wurde mit einer 40-minütigen CARDIO-POWER, einem intensiven Tabata-Intervalltraining. Entsprechend der Teilnehmerstruktur wurden alle Übungen in drei Intensitäts-Leveln angeboten: mittel, intensiv und hochintensiv.

Etwas ruhiger aber nicht weniger intensiv und effektiv ging es 70 Minuten lang mit

MUSCLE-POWER auf die Isomatte. Unterschiedliche Muskelgruppen der unteren und oberen Extremitäten wurden dabei abwechslungsreich gekräftigt. Mit 20 Minuten INDIAN-BALANCE® kam der ausgewogene Körper durch fließende Bewegungsabläufe und Gleichgewichtstechniken wieder in Balance. Dieses indianische Training sorgt für geistige und körperliche Fitness.

Und wer danach immer noch nicht genug hatte, konnte beim 30-minütigen ZUMBA® Weihnachtsstress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“. Bei heißer Musik z.B. aus Salsa, Merengue, Calypso und Reggaeton werden mit richtig viel Spaß und Lebensfreude Kalorien verbrannt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Man benötigt keinerlei Vorkenntnisse, die Abfolgen

sind leicht erlernbar und einen Tanzpartner braucht man auch nicht.

Feuriger kann man das sportliche Jahr nicht ausklingen lassen. Mit großem Applaus und erschöpften aber doch glücklichen Gesichtern wurde das Trainer-Team verabschiedet. Ein intensiver und Spaß bringender Abend, da waren sich die Teilnehmer einig.

Wer das neue Jahr mit sportlichen guten Vorsätzen beginnen will, kann dies beim Mombacher Turnverein hervorragend tun. Mit 120 Trainingsangeboten in 2 Sporthallen und einem vereinseigenen Fitnessstudio sind persönlichen Vorlieben fast keine Grenzen gesetzt. Interessierte finden weitere Informationen unter www.mombacherturnverein.de.

Tina Sauerwein

...wir sind ausgezeichnet:
Laut Gourmet-Magazin DER FEINSCHMECKER 2013 eine der besten Bäckereien in ganz Deutschland.

Tradition seit über 145 Jahren

Öffnungszeiten an Fastnacht		Öffnungszeiten	
Sonntag	8.00-11.00 Uhr	Montag - Freitag	6.00 Uhr - 18.30 Uhr
Rosenmontag	6.30-11.11 Uhr	Samstag	5.30 Uhr - 13.00 Uhr
Fastnacht-Dienstag	7.00-16.00 Uhr	Sonntag	8.00 Uhr - 11.00 Uhr

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

CDU-Mombach auf Gratulationstour: Zu Besuch bei Dr. Günter Wagner

Der beste zeitgenössische Kenner der Mainzer Musikgeschichte lebt in Mombach und feierte am Heiligen Abend seinen 75. Geburtstag.

Deshalb statteten der stellvertretende CDU Kreisvorsitzende Nils-Oliver Freimuth und der Mombacher CDU-Vorsitzende Dr. Christian Moerchel dem Geburtstagskind einen Gratulationsbesuch ab.

Günter Wagner studierte an der Mainzer Universität Schulmusik, Musikwissenschaft, Geschichte und Kunstgeschichte. Über den Komponisten Franz Lachner promovierte er, um dann nach einer Station am Eleonoren-Gymnasium in Worms, in Gonsenheim am Gonsbach-



Das Ehepaar Wagner umgeben von Nils-Oliver Freimuth (links) und Dr. Christian Moerchel (rechts).
Foto: W. Krämer

Gymnasium als Oberstudienrat zu unterrichten. Für seine musikwissenschaftlichen Forschungen über den Mainzer

Komponisten Peter Cornelius wurde er mit der Peter Cornelius-Plakette des Landes Rheinland-Pfalz ausgezeichnet.

VOLLMER. BOCK. WINDISCH. RENZ. LYMPERIDIS

RECHTSANWÄLTE FACHANWÄLTE STEUERKANZLEI

<p>RA Peter W. Vollmer Fachanwalt für Erbrecht Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht Immobilienrecht . Privates Baurecht . Erbrecht</p>	<p>RA Benedict Bock Fachanwalt für Arbeitsrecht Verkehrszivilrecht . Mietrecht Öffentliches Recht . Arbeitsrecht</p>	<p>RA Sebastian Windisch Fachanwalt für Familienrecht . Mediator Familienrecht . Strafrecht . Mediation Verkehrsstrafrecht</p>
<p>RA Andreas Renz Fachanwalt für Steuerrecht . Dipl. Finanzwirt (FH) Steuerrecht . Steuerstrafrecht . Steuererklärungen . Buchhaltung</p>	<p>RA Dr. Ioannis Lympferidis Fachanwalt für Familienrecht . Mediator BAFM Familienrecht . Erbrecht . Gesellschaftsrecht</p>	

RUFEN SIE UNS AN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER.

55120 Mainz An der Brunnenstube 25 T 06131.576397 0	65185 Wiesbaden Adelheidstraße 82 T 0611. 157463 9	60487 Frankfurt Rödelheimer Str. 32 T 069. 770622 55	www.vbwr.de mail@vbwr.de F 06131.576397 97
---	--	--	---

Altenzentrum Ursel-Distelhut-Haus

Das AWO Altenzentrum Ursel-Distelhut-Haus sucht **einen Helfer im haustechnischen Bereich** auf geringfügiger Beschäftigungsbasis.

Die Einsatzzeiten sind jeweils Dienstag und Donnerstag. Telefonische Kontaktaufnahme unter 0 6131/9689-0

Generationentreff im Ursel Distelhut Haus



**SOZIALE STADT
MOMBACH**



Mitglieder der Ahmadiyya Muslim Gemeinde überbringen den Bewohnern des Ursel Distelhut Hauses herzliche Weihnachtsgrüße

Am 15. Dezember besuchten die jungen Mädchen und Frauen der Ahmadiyya Muslim Gemeinde das Ursel Distelhut Haus, um den Altenheimbewohnern eine kleine Freude zu machen und für weihnachtliche Stimmung zu sorgen.

Mit weihnachtlichen Liedern wurden kleine Engel und Grußkarten zum Fest an die Heimbewohner verteilt. Einige der besuchten Altenheimbewohner

brachen in Tränen aus und besaßen noch die Weihnachtssterne vom letzten Jahr.

Schon seit Jahren besucht die Ahmadiyya Muslim Gemeinde in Mainz regelmäßig Altersheime, um den Bewohnern eine Freude zu machen.

Nicht nur die Zusammengehörigkeit zwischen Gruppen verschiedener religiöser Herkunft sollte unterstrichen werden, sondern auch der Respekt ge-

genüber älteren Menschen, der im Islam einen hohen Stellenwert hat.

Humaira Aslam

Die Soziale Stadt lädt ein:

- **Do, 21.02.2013**
AG „Senioren und Barrierefreiheit“, um 16 Uhr im caritas-zentrum St. Rochus
- **Mo, 25.2.2013**
AG „Sauberes Mombach“, um 18 Uhr im Stadtteilbüro, Strunkgasse 20
- **Sa, 01.03.2013**
Meinungsaustausch zum Thema „Gut älter werden in Mombach“, um 15 Uhr im Gemeindezentrum Heilig Geist
- **Fr, 08.03.2013**
Frauenfrühstück im Haus Haifa

Wir freuen uns auf Sie!
Infos in der Sprechstunde der Sozialen Stadt dienstags von 16-18 Uhr und donnerstags von 10-12 Uhr im Stadtteilbüro Strunkgasse 20 oder telefonisch unter 12 41 95.

Weihnachtszauber am Brünnechen

Extra aus dem Odenwald hat Familie Mikulić eine ca. 6 Meter große Edeltanne nach Mombach transportieren lassen, um damit vor ihrem Restaurant „Zum Brünnechen“ eine weihnachtliche Atmosphäre zu zaubern.

Die Kosten für den prächtigen Weihnachtsbaum, seinen Transport, das Aufstellen und die Beleuchtung, haben Bozana und Zeljko Mikulić komplett aus eigener Tasche finanziert.

Und das ist längst nicht alles: Die jahreszeitliche Bepflanzung der Blumencontainer auf dem Platz vor ihrem Restaurant, eine Spende für die Betriebs- und Wasserkosten des benachbarten Brünnechens und die Unterstützung des KIBS-Fördervereins sind weitere Bei-

spiele Ihres Engagements für unseren Stadtteil.

Ihren außergewöhnlichen Einsatz erklärt Bozana Mikulić so: „Wir freuen uns sehr darüber, dass wir in Mombach so herzlich willkommen geheißen wurden und die Gäste so zahlreich unser Restaurant besuchen. Deshalb ist es uns ganz wichtig und auch selbstverständlich, als Dankeschön etwas zurückzugeben. Was wir tun können, tun wir!“

Für dieses beispielhafte Engagement bedankt sich nicht nur unserer Ortsvorsteherin Dr. Eleonore Lossen-Geißler bei Familie Mikulić.

Ortsvorsteherin Dr. Lossen-Geißler bedankt sich bei Bozana Mikulić für Ihr Engagement.



MTV Herbstaktion für ein sauberes Mombach

Auch der Mombacher Turnverein setzt sich für ein sauberes Mombach ein. Jedes Jahr befreien Vereinsmitglieder zusammen mit unseren Stadtteihelfern

zusätzlich zur städtischen Reinigung an zwei Tagen im Herbst das Gelände und die Parkbuchten rund um den Mombacher Turnverein von Laub und Unrat.

Da kommen schnell mal jeweils vier bis fünf große Säcke an Blattwerk zusammen, die von den Mitgliedern in den Grünschnittbehältern des Werkstoff-

hofes entsorgt werden müssen.

Wir danken dem Mombacher Turnverein für seinen Einsatz ganz herzlich!

Interfraktionelle Gratulation bei Dr. Johann Kretzmer



Die Mombacher Ortsvorsteherin, Dr. Eleonore Lossen-Geißler (SPD), und Stadtrat Dr. Christian Moerchel (CDU) gratulieren zum 80. Geburtstag dem ehemaligen Ministerialrat in der Staatskanzlei, Dr. Johann Kretzmer, der seit 40 Jahren Mitglied der CDU ist.

Köbig expandiert weiter Zehn Prozent mehr Mitarbeiter

Mainz (red). Die auf den Handel mit Baustoffen, Fliesen, Produkte der Haustechnik (Sanitär/Heizung) sowie des Garten- und Landschaftsbaus spezialisierte Unternehmensgruppe Köbig (Mainz), erweitert ihr Engagement im südhessischen Raum mit der Übernahme des Sanitär- und Heizungsfachhändlers Ries GmbH (Darmstadt-Arheilgen). Dies stellt damit die elfte Kö-

big-Niederlassung dar. Außer in Darmstadt-Arheilgen, ist das Unternehmen in Südhessen in Bürstadt vertreten. Weitere Niederlassungen unterhält Köbig in Mainz (auch Gruppencentrale), Wiesbaden, Bürstadt, Koblenz, Frankfurt am Main, Alzey, Eisenberg, Nackenheim und Brauna (bei Dresden).

Zur Gruppe zählt ferner der Fliesen-Treff in Gensingen

und die auf Fliesenverlegung konzentrierte Tochter Köbau. Mittlerweile arbeiten über 600 Mitarbeiter für die Firma; nach einer erheblichen Bauinvestition von fünf Millionen Euro in den im Sommer 2010 eröffneten Köbig-Baupark in Mainz, konzentriert sich das Unternehmen momentan auf die umweltgerechte Erneuerung des gesamten Fuhrparks.

Termin-Kalender

PFARREI ST. NIKOLAUS

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 (nicht in den Schulferien)
- Donnerstag 9:00 Uhr Heilige Messe in Heilig Geist

Samstag, 09. Februar

17:00 Uhr Vorabendmesse in Herz Jesu

Sonntag, 10. Februar

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

Mittwoch, 13. Februar

16:30 Uhr Bußfeier für Kinder und Senioren in Heilig Geist

18:30 Uhr Bußgottesdienst mit Austeilung des Aschekreuzes in St. Nikolaus; anschließend Herings-Essen im Gemeindehaus St. Nikolaus

Samstag, 16. Februar

17:00 Uhr Vorabendmesse in Herz Jesu

Sonntag, 17. Februar

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

9:30 Uhr Hochamt in St. Nikolaus

11:00 Uhr Eucharistiefeier in Heilig Geist

11:00 Uhr Chaldäischer Gottesdienst in Herz Jesu

Dienstag, 19. Februar

16:00 Uhr Gottesdienst für Demenzkranke Menschen im St. Rochus

Samstag, 23. Februar

17:00 Uhr Vorabendmesse in Herz Jesu

Sonntag, 24. Februar

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

9:30 Uhr Hochamt in St. Nikolaus

11:00 Uhr Eucharistiefeier in Heilig Geist

Donnerstag, 28. Februar

19:30 Uhr Elternabend zur Konfirmation

Freitag, 01. März

16:00 Uhr Gottesdienst im Ursel-Distelhut-Haus

Samstag, 02. März

17:00 Uhr Vorabendmesse in Herz Jesu

Sonntag, 03. März

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

9:30 Uhr Hochamt in St. Nikolaus; anschließend INFO-Tag der Jugend

11:00 Uhr Eucharistiefeier in Heilig Geist

11:00 Uhr Chaldäischer Gottesdienst in Herz Jesu

Samstag, 09. März

17:00 Uhr Vorabendmesse in Herz Jesu

Sonntag, 10. März

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

9:30 Uhr Hochamt in St. Nikolaus

11:00 Uhr Eucharistiefeier in Heilig Geist

Samstag, 16. März

17:00 Uhr Vorabendmesse in Herz Jesu

Sonntag, 17. März

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

9:30 Uhr Hochamt in St. Nikolaus

11:00 Uhr Eucharistiefeier in Heilig Geist

11:00 Uhr Chaldäischer Gottesdienst in Herz Jesu

EVANG. FRIEDENS-KIRCHE

Mittwoch 06. Februar

15-17 Uhr Närrischer Seniorennachmittag. Für Kaffee und Kreppel und ein gutes Glas Woi

ist gesorgt. Wer abgeholt werden möchte, bitte bei Küster Wiegell, Tel.: 684433 melden. Es freuen sich auf Sie: Pfarrer Müller-Kracht, Hennes Diezinger am Akkordeon sowie alle närrischen Mitarbeiterinnen. Närrische Beiträge, Reden, Lieder, Koloeres nehmen wir ab sofort gerne entgegen. Bitte melden unter Tel. 684400. Sie dürfen natürlich verkleidet kommen. Die beste Verkleidung erhält einen Preis.

Sonntag, 10. Februar

10.00 Uhr „Morgens ein Cowboy, abends eine Prinzessin“ – der junge Gottesdienst ... für die ganze Familie anschließend Kirchencafé; Pfarrerin Kazmeier-Liermann

Freitag, 15. Februar

16.00 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl im Ursel-Distelhut-Haus Altenheimseelsorgerin Thiel

Sonntag, 17. Februar

10.00 Uhr der verbindende ... Gottesdienst mit Abendmahl; Pfarrer Müller-Kracht

Sonntag, 24. Februar

18.30 Uhr EXTRA ... der etwas andere Gottesdienst am Sonntagabend. „Da bin ich dran schuld vom Umgang mit einem schwierigen Gefühl“; Pfarrerin Kazmeier-Liermann & Team, Pfarrer Jochen Kreyscher, Telefonseelsorge

Samstag, 2. März

15-17 Uhr Kinder-Erlebnis-Gottesdienst; Pfarrerin Kazmeier-Liermann und Team

Sonntag, 3. März

10.00 Uhr der verbindende ... Gottesdienst mit Abendmahl; Pfarrer Stephan Müller-Kracht, Vikar Axel Eisenbast & Jahrgang 1938

Sonntag, 10. März

10.00 Uhr der junge Gottesdienst... für die ganze Familie. Vorstellung der Konfirmanden/innen; Pfarrer Müller-Kracht & Konfiteam & Ev.Band Sprunghaft; anschließend Kirchencafé

Freitag, 15. März

16.00 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl; Ursel-Distelhut-Haus; Altenheimseelsorgerin Thiel

Sonntag, 17. März

10.00 Uhr der klassische ... Gottesdienst; Pfarrer i.R. Dr. Harms

Sonntag, 24. März

18.30 Uhr EXTRA ... der etwas andere Gottesdienst am Sonntagabend; Christsein im Nahen Osten – Erfahrungen und Eindrücke aus dem Libanon; Pfarrer Müller-Kracht & Pfarrerin Ellmenreich

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

ÖKUMENE IN MOMBACH

Freitag, 15. Februar

6.00 Uhr Ökumenische Frühwache „Das Vater unser“; 30 Minuten Morgengebete, danach Frühstück; Heilig Geist. Ökumenische Frühwachen finden jeweils freitags in der Passionszeit statt.

Freitag, 1. März

19.00 Uhr Ökumen. Weltgebets-tagsgottesdienst in St. Nikolaus. „Ich war fremd - ihr habt mich aufgenommen“; vorbereitet von Frauen der ev. und kath. Kirchengemeinde Mombach und Pfrin. Kazmeier-Liermann. Musikalische Gestaltung: Chor Mystik unter der Leitung von Brigitte Wolter. Nach dem Gottesdienst wird zum Beisammensein bei einem kleinen Imbiss eingeladen.

MOMBACHER-KÜNSTLER-KREIS

Die nächsten MKK-Treffen findet statt am:

- Dienstag, den 12.03.2013
- Dienstag, den 09.04.2013
- Dienstag, den 14.05.2013
- Dienstag, den 11.06.2013

Jeweils um 19 Uhr im Gasthaus zur Turnhalle, Turnerstraße 31,55120 Mainz Mombach

KINDERSACHEN UND TEENIEBASAR

2. März 2013

11-13 Uhr Kindersachen und Teeniebasar im Haus Haifa; mit Kaffee- und Kuchenverkauf. Informationen auch unter: www.basarmo2002.de

FASTNACHT

Rosenmontag, 11. Februar

11.11 Uhr startet der Rosenmontagszug in Mainz

Dienstag, 12. Februar

9.33 Uhr Maskentreiben auf Mombachs Straßen, närrisches Leben „Am Brännchen“ mit Speisen und Getränken

11.11 Uhr Eintreffen der Schnorrer „Am Brännchen“

14.33 Uhr Mombacher Schissmelle-Dienstagszug.

Im Notfall

Polizei

Telefon 110

Feuerwehr & Notarzt

Telefon 112

Apothekennotdienst

01805/258825-55120* (14 Cent im dt. Festnetz)

Gifttelefon

Telefon 06131/19 240

Frauenhaus Mainz

Telefon 06131/27 92 92

Störungshotline der Stadtwerke Mainz

Strom & Straßenbeleuchtung
Telefon 06131/12 13 14

Gas & Wasser

Telefon 06131/12 12 12

caritas-zentrum St. Rochus

Mittagstisch im Rochus

Für alle, die nicht alleine essen möchten. Das besondere Mahlzeitenangebot für ältere Menschen: bedarfsgerecht, gesundheitsbewusst, in netter Atmosphäre. Anmeldung am gleichen Tag bitte bis 9 Uhr. Montag-Freitag ab 12 Uhr.

Mahl-Zeit: preiswert Mittagessen für 2 Euro

Bürger kochen für Bürger - Ehrenamtliche der Mombacher Kochwerkstatt laden einmal im Monat zu einem preisgünstigen, frisch zubereiteten Mittagessen ein. Termine: jeweils donnerstags 12:30 Uhr, 21. Februar (Heringessen), 21. März (Osteressen), 18. April. Anmeldung Telefon 6267-11.

Gehirnjogging

Anregende Übungen in geselliger Runde fördern die Konzentration, steigern die Merkfähigkeit, sensibilisieren die Wahrnehmung. Termin: jeweils am 1. und 3. Montag von 13:15 Uhr - 14:15 Uhr, 21. Januar 2013, 4. Februar und 18. Februar 2013, 4. und 18. März 2013.

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. Termin: jeweils am 2. und 4. Montag von 13:15 Uhr - 14:15 Uhr, 28. Januar 2013, sowie 25. Februar 2013, 11. und 25. März 2013

Werkstatt Seidenmalen

Für alle, die Freude haben, mit anderen kreativ zu gestalten. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Termin: donnerstags 10:00 - 12:00 Uhr

Spieletreff

Ob „Rommee, Skat oder Mensch ärgere Dich nicht und Co.“, ein Angebot für alle, die in gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele spielen möchten, dazu gibt es ein Kaffeeangebot mit frisch gebackenem Kuchen.

Termin: jeweils am 2. und 4. Mittwoch 14:30-17:00 Uhr, nächste Termine 30.01.2013, 13.02. und 27.02. 13.03. und 27.03.2013.

Kochwerkstatt

Offener Treff zum Thema. „Wir kochen wie bei Müttern“ Informationen, Tipps, Beratung und gemeinsames Kochen und Genießen. Nächste Termine: 07. Februar, 07. März, 04. April 2013 10:00 bis ca. 12:00 Uhr

InternetCafé

Jung und Alt kann gegen eine kleine Gebühr von 1 Euro pro Besuch in unserem Internetcafé an den folgenden Tagen surfen, bei Fragen geben wir gerne Hilfestellungen. Dienstag und Mittwoch jeweils von 10:00 - 16:00 Uhr und Freitag von 10:00 - 12:00 Uhr

Wortgottesdienste für Menschen mit/ohne Demenz

Mit besonderen Formen und seelsorgerischer Betreuung möchten wir Ihnen die Gelegen-

heit bieten, den Glauben neu zu leben und zu erleben.

In der Regel jeweils am 3. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr, beginnend mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken. Anschließend um 16:00 Uhr ist der Gottesdienst. Die nächsten Termine: 19.02.2013, 19.03.2013, 16.04.2013

VERANSTALTUNGEN

Fassenacht im Rochus

Neben dem Mainzer Prinzenpaar sind unter anderem auch Heinz Meller, sowie Pfarrer Gottfried Keindl in der Rochus-Bütt. Donnerstag, 31. März, 15:11 Uhr, Kostenbeitrag 3,33€

Bürgerworkshop im Westring

01. März 2013, 15:00 Uhr, „In Mombach bin ich zuhause“ - Älter werden im Stadtteil, Ort: Katholisches Gemeindezentrum Heilig-Geist, Veranstalter: Quartiersmanagement, Soziale Stadt und caritas-zentrum St. Rochus, nähere Informationen: Tel. 124195 oder 626727.

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

caritas-zentrum St. Rochus
Emrichruhstr. 33
55120 Mainz-Mombach
Telefon: 06131/6267-0

Optima(h)l ernährt

Die „Stiftung Friedenskirche Mombach“ lädt zu einer Informationsveranstaltung ein, bei der es viele Tipps und kleine Häppchen rund um eine gesunderhaltende und vitalitätsfördernde Ernährung für Personen ab 50plus gibt. Oft genügen

schon kleine Umstellungen oder Ergänzungen unserer Einkaufsliste. Die Veranstaltung findet statt am Donnerstag, 14. März um 17:00 Uhr im Evangelischen Kirchenzentrum.

Die Stiftung konnte hierzu Ernährungs- und Diätberaterin

Mechthild Jochimsen als Referentin gewinnen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Der Eintritt ist frei, wer will kann etwas für die Stiftung tun.

Gerhard Grimm
Vorsitzender des Stiftungsrates

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

Maler- und Lackierbetrieb HEINZ PHILIPPI

Wir führen aus:
Maler- und Lackiererarbeiten
Tapezier- und Bodenarbeiten
Innen- und Außenputz

Schönbergstr. 6 · Mz-Mombach
Telefon + Fax 06131/681515

Ralf Hartmann
Generalvertretung der Allianz

Provinzialstr. 2 b
55425 Waldalgesheim
Telefon 0 67 21.99 06 06
Telefax 0 67 21.9 90 60 70
agentur.hartmann@allianz.de
www.hartmann-allianz.net

Allianz

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

AUTOSALON
meisterwerkstatt

Hauptstrasse 191
55120 Mainz-Mombach

Tel. 06131.69 00 31
efdal.oezkan@hotmail.com

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

Bäckerei KAI OLEMUTZ

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

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

Nächste Ausgabe #352 erscheint am 20.03.2013, Redaktionsschluss 04.03.2013

Jetzt mitmachen und gewinnen

Zweigstelle	Blumengebilde	Höhenzug im Weserbergland	Vorname des Weltreisenden Polo	berühmtes Musical	Strom durch Florenz	über längere Zeit bestehen	griechischer Buchstabe	Schreibutensil
Fehler	4		13	ein Erdachsenpunkt				9
			Krawatte	Hypothese			3	
islam. Name für Gott	Aktienmarkt	sehr trocken (Sekt)			französische Zustimmung			Sohn Isaaks (A.T.)
Orden, Emblem		12		2		Gelände	sächliches Fürwort	
Ozean		Weltorganisation (Abk.)		Ureinwohner Japans	traurig, öde			6
	8		erheiternde Wirkung	Schriftstücke		11	fair, anständig	
griech. Sagenheld	Luft der Lunge	ostafrikanischer Staat			Vorname der Fitzgerald	Leu-mund		
		1		im Stil von (franz.)	unser Planet		griech. Vorsilbe: neu	
			akademischer Grad (Abk.)	Schaufensterdekoration		5		Unternehmensform
Mutter der Nibelungenkönige	Gurkenwürz			Schliff im Benehmen			Rheinmündungsarm	10
Eigenschaft				7	entsprechend			14

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

ZU GEWINNEN GIBT ES:

1.-4. Preis

je einen Reisegutschein im Wert von 100 Euro

5. Preis

Gutschein für einen Kuchen der Bäckerei Olemutz

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und senden diese mit vollständigem Absender an:

TMC Werbeagentur
Redaktion MOGRI
Rathenauplatz 12
65203 Wiesbaden

Einsendeschluss ist der 01.03.2012

(Datum des Poststempels)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Impressum

Herausgeber:
Zeitung des Mombacher Gewerberings e.V.

Verantwortlicher:
Ali Sanli, 1. Vorsitzender
Kaiser-Wilhelm-Ring 79
55118 Mainz
Telefon 06134/709910-111
ali.sanli@mogri.de

Anzeigen, Redaktion, Layout und Produktion:
TMC Werbeagentur GmbH
Rathenauplatz 12
65203 Wiesbaden

Telefon 0611/69071-0
Fax 0611/69071-10
mogri@tmc-werbeagentur.de
redaktion@mogri.de

Objektleitung: Julian Henn
Auflage: 11.000

Kostenlos an alle Haushalte in Mombach, Budenheim und Teile von Gonsenheim

Feste feiern nach Mainzer Art 2013

Infos über Feierlichkeiten in Mainz und seinen Stadtteilen

Neben dem vom Mombacher Gewerbering kostenlos an alle Haushalte verteilten Veranstaltungskalender 2013, in dem alle wichtigen Veranstaltungen in Mombach aufgelistet sind, gibt es für die Stadt Mainz und deren Stadtteile ein weiteres Falblatt mit den Höhepunkten des Jahres 2013. Die

Broschüre bietet wie stets Termine der „Mainzer Märkte“, der beliebten Veranstaltungsreihe „Mainz lebt auf seinen Plätzen“ oder des 14. „Novo Nordisk Guttenberg Marathon Mainz“, der erneut stattfindenden Mainzer Minipressenmesse oder des 39. Open Ohr Festivals. Weitere Höhepunkte sind das Interkulturel-

le Fest oder die Mainzer Museumsnacht, die am 15. Juni erneut weite Teile der Stadt auf kulturelle Fahrten bringen wird.

Das Falblatt ist kostenfrei erhältlich und liegt im Rathaus, im Stadthaus (Lauteren-Flügel), im Büro der Touristik Centrale Mainz im Brückenturm sowie in den Ortsverwaltungen aus.

Bereits jetzt vormerken!

Die MOGRI Erscheinungstermine für 2013

Ausgabe 352 (Ostern)
erscheint am: 20.03.2013
Redaktionsschluss: 04.03.2013

Ausgabe 353
erscheint am: 15.05.2013
Redaktionsschluss: 29.04.2013

Ausgabe 354
erscheint am: 07.08.2013
Redaktionsschluss: 22.07.2013

Ausgabe 355
erscheint am: 23.10.2013
Redaktionsschluss: 07.10.2013

Ausgabe 356 (Weihnachten)
erscheint am: 11.12.2013
Redaktionsschluss: 25.11.2013

Weitere Informationen & Termine finden Sie auf: www.mogri.de

EURONICS

REPARATUREN
TV · HIFI · VIDEO · SAT

685656

...schnell und preiswert

Rühr
TV HIFI-VIDEO
Hauptstraße/Gastellstr. 1 · 55120 Mainz Mombach

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