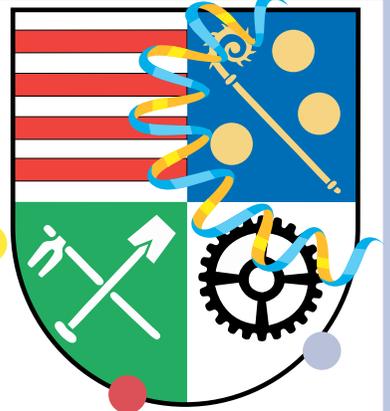


# mogri



Und das ist drin ...

AUSGABE 1/2017 | 17.02.2017

Kostenlos an alle Haushalte in Mombach, Budenheim u. Teilen Gonsenheim's · Auflage 12.000

## Seite 2

Narrenlob und Sturm auf die Mombacher Verwaltung

Geänderte Zugstrecke beim Schissmellezug am Fastnachtsdienstag

## Seite 4

„Großer Stern des Sports“ in Gold geht an den Mainzer Schwimmverein 1901

## Seite 5

12. Friedensgebet und ökumenischer Neujahrsempfang in der Mombacher Herz-Jesu-Kirche

## Seite 7-9

MTV-Kursprogramm zum Heraustrennen

## Seite 12

Bunte Welt beim Stiftungsfest des Mombacher Turnvereins

## Beilagen

NOVUM Gemüseabo



BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

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

## Ganz viel Herz und Spaß im BISTRO TORNADO

ANZEIGE



Das BISTRO TORNADO, welches etwas versteckt mitten in Mombach liegt, ist geprägt von Herzlichkeit und Gastfreundschaft. Diese Herzlichkeit ist ganz eng mit der Besitzerin Angela verbunden. Diese lässt sich immer etwas Neues einfallen, um ihren Gästen das Schöne und Besondere zu bieten. Dabei gehen die verrückten Ideen vom Oktoberfest, über Fastnacht bis hin zum gemeinsamen Schauen der 05er-Spiele, bei denen es bei jedem Tor der Mainzer einen Klopfer geschenkt gibt, auch gibt es immer viele Leckereien zu den Spielen. Auch können alle Gäste, die eine Rechnung über 11,11 haben, bis Ostern ihren Bon vorlegen und erhalten dafür eine gute Flasche Rotwein.

Angela kümmert sich stets um ihre Gäste und beherrscht dabei nicht nur die „lauten Töne“, auch bei den besinnlichen Festen ist Angela für ihre Gäste da. So richtet sie jedes Jahr zu Weihnachten ein Fest aus, bei dem es für alle,

die keine Familie haben, umsonst zu essen gibt. „Gastfreundschaft wird bei mir in der Heimat sehr groß geschrieben“, lächelt die sympathische Inhaberin. Die gebürtige Polin kommt aus dem schönen Breslau, wo sie für den Handel selbstständig war. Schon hier merkte sie, dass ihr die Nähe zu den Menschen ganz besonders wichtig ist.

Nachdem sie 2005 nach Wiesbaden kam, merkte sie schnell, dass sie unbedingt nach Mainz wollte. 2009 konnte sie sich den Traum vom eigenen Restaurant erfüllen. Nach einer schweren Erkrankung fasste sie den Mut, die Krombacher Pilsstube zu übernehmen und daraus das BISTRO TORNADO zu machen. „Unsere Gäste müssen sich aber keine Sorgen machen“, so Inhaberin Angela, „bei uns macht der Tornado nichts kaputt, sondern wir geben all unsere positive Energie. Der Name kommt von meinem Charakter! Egal, ob du schlecht gelaunt bist, es dau-

ert nicht lange und das ändert sich bei uns. Volle Energie, volle Power und immer gute Laune.“ Daraus resultiert natürlich die beste Gastfreundschaft, die man sich vorstellen kann. Ihren Erfolg des Bistros teilt sich Angela aber auch gerne mit ihren vier wundervollen Mitarbeitern und einer Menge Stammgäste, die jeden neuen Gast herzlich willkommen heißen.

Mittlerweile schon bekannt sind auch die Spielerunden im BISTRO TORNADO: Ab März wird einmal die Woche ein Würfeltourier veranstaltet, für das Sie sich unter Tel. 015234088268 anmelden können. Darüber hinaus wird täglich das Kartenspiel „Schwimmen“ gespielt. Dabei kann jeder mitmachen. „Ab 1. März 2017 ist dienstags und donnerstags zwischen 20.00 Uhr und 21.00 Uhr Happy Hour“, lacht Angela, „wer da nicht kommt, ist selbst schuld.“

Auch privat hat Angela ihr Glück gefunden, ist mit ihrem

Freund seit mittlerweile sieben Jahren zusammen. Besonders freut sie sich auf den 1. Juli: Hier wird ab 16.00 Uhr das 8-jährige Jubiläum des BISTROS TORNADO gefeiert. Alle Gäste sind zum Essen eingeladen. „Es sind alle eingeladen“, so Angela, „auch die, die uns noch nicht kennen. Es wäre schön, sie an diesem Tag kennenzulernen“. Angela plant schon heute die polnisch-deutschen Gerichte und stellt eine deutsche Musik-Liste zusammen. Kommen Sie also vorbei, besuchen Sie das BISTRO TORNADO.

MGr

### Kontakt

**Bistro TORNADO**  
Inh. Angela Zabek

Nestlestraße 63, 55120 Mainz  
Telefon 06131 5868570

# Narrenlob und Sturm auf die Mombacher Verwaltung



Die ersten noch eher verhaltenen närrischen „Scharmützel“ zum Jahresbeginn auf den städtischen Straßen sind vollbracht und auf der Mombacher Narrenbühne hat der „CCM die Eulenspiegel“ die örtliche Saalfastnacht eröffnet. Da lädt Gemeindepfarrer Gottfried Keindl – gleichzeitig Hausherr von Hl. Herz Jesu – alle Fastnächter zum traditionellen Narrenlob in seine Kirche ein. Es ist quasi die närrische Mobil-

machung mit einer durchaus ernst gemeinten besinnlichen Komponente.

Für das farbenfrohe Bild sorgten einmal mehr die Mombacher Abordnungen der Bohnebeitel, der Prinzen- und Maletengarde, der Meenzer Herzcher, der Eulenspiegel, der Bohnegard und vieler befreundeter Korporationen aus dem gesamten Stadtgebiet, die unter den Klängen des Narrhallamarschs dirigiert von

Marco Herold den Altarraum eingenommen hatten. Keindls närrischer Mitbruder Pfr. Norbert Pfaff erschien dann als vierter der Hl. Drei Könige. Mit seinen Gaben – „do rappelt de Handkäs in der Bix“ – hatte er einen weiten Weg aus dem heiligen Land über Eilat und Jerusalem auf sich genommen und ließ nun im Versmaß seinen „Stern über Mombach“ erstrahlen: wunderschöner Kokoloeres. Ebenso glänzend wurde aus den

Händen von Bohnebeitelchef Heinz Meller das goldfarbene Figürchen der „Fraa Bohnebeitel“ für die Standartenspitze an Uwe Ferger überreicht. „Möge die närrische Achse Bohnebeitel und Bohnegard alle Zeit funktionieren“, ergänzte Meller. Der Mombacher Bohnecorps "Die Bohnegard" e.V. – erst 2015 gegründet und bereits 80 Mitglieder zählend – erhielt nun mit feierlicher Enthüllung und Seg-

nung der Fahne durch Gottfried Keindl das offizielle Zeichen der Gemeinschaft. Trom-Peter Kosok spielte begleitend „il silenzio“ während die Bohnegard und ihr Chef Ferger den Fahneneid sprachen. Der Chor Mystic sang im „Schatten des Doms“ und Christian & Finnya Bartmann von den Schwarzen Husaren verlasen die Fürbitten für die närrischen Tage.

Nach dem Segen und besinnlichen Innehalten zog der Tross zur Mombacher Verwaltung. Um 11.11 Uhr war das süße Nichtstun in den Amtsstuben um Ortschefin Eleonore Lossen-Geißler, die sich Hilfe von OB Michael Ebling geholt hatte, vorüber. Ansgar Klein (CCM) hatte das möglich gemacht: „Ele rückt die Schlüssel raus, die Narre wern heit Herr im Haus“. Schnell waren die profanen Würdenträger in Ketten gelegt und die fastnachtliche Kontrolle über Aurea Moguntia Mumbaticum konnte vollzogen werden.

Text: Gerd Plachetka  
Foto: Elke Faulk

## Geänderte Zugstrecke beim Schissmellezug am Fastnachtsdienstag



Wegen der Dauerbaustelle in der Mombacher Hauptstraße wurde der Zugweg des traditionellen Mombacher Schissmelle-Dienstagsumzugs in diesem Jahr geändert: In dieser Kampagne wird der Aufstellplatz in der Turmstraße zwischen „Am Schützenweg“ (Kaiserbalkon) und der Suderstraße sein.

Der Zugweg beginnt an der Kreuzung Suderstraße/Turmstraße in Richtung Kreuzstraße. Er biegt rechts in die Kreuzstraße ein und folgt dem Straßenverlauf bis zum „Kleinen Mombacher Kreisel“. Auflösen wird sich der Zug im Bereich der Kreuz-

straße zwischen Kreisel und Industriestraße.

Am 28.02.2017 sind deshalb die Straßen des Zugweges einschließlich „Kleiner Mombacher Kreisel“ ab 13:30 Uhr bis zur Freigabe nach dem Ende des Zuges für den gesamten öffentlichen Verkehr gesperrt.

Der Westring ist in dieser Zeit nur über „Am Polygon“ zu erreichen und zu verlassen.

Das Wohngebiet „Am Lemmchen“ und angrenzende Straßen können in dieser Zeit nur über den Waldfriedhof „Am Schwarzen Weg“ erreicht und verlassen werden. **Siggi Peege**

## Schnell und gut zum Führerschein – Fahrschule Erol macht es möglich

ANZEIGE

Wer hat nicht den Traum vom Führerschein? Die Unabhängigkeit, die mit diesem einhergeht, ist riesig und gerade für junge Menschen ein großer Schritt in Richtung Freiheit. Damit auch Ihr Traum vom Führerschein in Erfüllung gehen kann, müssen Sie sich eine gute Fahrschule suchen. Die Fahrschule Erol hat seit Dezember ihre Tore in Mombach geöffnet. Bahar Erol hat den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt und es sich zum Ziel gesetzt, ihre Schüler, egal ob jung oder alt, zum Führerschein zu führen. Mit modernen Räumen lädt die Fahrschule Sie ein, Ihre

Theoriestunden in schöner Atmosphäre abzuleisten und so die solide Grundlage für die anstehenden Fahrstunden zu schaffen. „Der 17. Dezember war für uns ein ganz besonderer Tag“, berichtet Bahar Erol, „hier konnten wir uns endlich den Traum von einer eigenen Fahrschule erfüllen. Mit unserem Traum, der Fahrschule, können wir vielen anderen helfen, ihren Traum vom Führerschein wahr werden zu lassen. Darauf freuen wir uns sehr!“ Warten Sie also nicht, sondern machen auch Sie Ihren Führerschein bei der Fahrschule Erol und werden auch Sie zum „Straßenheld“. **MGR**



Inh. Gülbahar Erol  
0173 710 456 6

Am Mahnes 2  
55120 Mainz

Telefon 06131 88 49 950  
Telefax 06131 88 49 706

### Öffnungszeiten

Mo.–Do. 11.00 – 18.30 Uhr  
Fr. + Sa. 10.00 – 15.00 Uhr

### Theorie Unterricht

Di. + Do. 18.30 – 20.00 Uhr

info@fahrschule-erol.de  
www.fahrschule-erol.de

# 1. Kneipensitzung der Bohnegard – Saalbau wurde zur Narrhalla

Am Samstag, den 4.2. feierte das 2015 gegründete Mombacher Bohne Corps „Die Bohnegard“, ihre erste Kneipensitzung im Mombacher Saalbau unter dem Motto: „Seit Zwanzigfünzfzehn gibt's uns schon, des is gelebte Tradition!“ In bunten Verkleidungen strömten die Böhnchen, Bohnen und Bohnitas gut gelaunt in die Narrhalla. Der Eintritt war frei; es durfte geschmatzt und geschluckt werden.

Das Protokoll zauberten drei Kadettcher der Ranzengarde hervorragend auf die Bühne. Lukas und Jasmin Naas und Milena Kahl stürmten gleich zu Beginn als Meenzer Dreigestirn Weck, Worscht und Woi auf die närrische Rostra und verzauberten das Narrenvolk mit einem appetitanregenden Protokoll. Den Gästen lief das Wasser im Munde zusammen, so dass daraufhin sofort Schnitzel, Lende, Braten und weitere Köstlichkeiten bestellt und am Tisch stürmisch verschlungen wurden.

Im Anschluss machte ein Schlager-Moderator auf seinem Weg von Singapur nach Rio de



janeiro in Mumbach kurz halt. Frank Golischewski versetzte am Klavier die Zuschauer mit seinen Interpretationen in Entzücken.

In einer Kneipensitzung darf ein professioneller Wirt nicht fehlen. Horst Radelli von den Mombacher Bohnebeiteln fegte als „Wirt vom närrische Dippe“ wie ein Wirbelwind über die Bühne und schlug einer Bodenluft-Rakete gleich, mit Volldampf

in die Narrenherzen ein, die ihm den Spitzen-Vortrag mit stehenden Ovationen dankten.

Die Märchenprinzessin Hildegard Bachmann erschien auf der Suche nach ihrer goldenen Kugel. Schnell wurde ein Frosch gefunden, der den Sprung ins kühle Wasser wagte. Mit diesem brillanten Vortrag und musikalischer Begleitung durch ihren kongenialen Partner Frank Golischew-

ski brachten sie unter „Zugabe, Zugabe“-Rufen die Narrhalla im Herzen von Mumbach zum Kochen. Danach stürmten die beiden hünenhaften Standartenträger der Bohnegard Thommy Steinbach und Oli Walther die Kneipensitzung, mit einem erfrischenden Gradelied als Mombacher Bänkelsänger.

Das Finale nach vier gut gelaunten und sättigenden Stunden, mehreren Saalliedern aus dem nicht-existenten Liederheft und zahlreichen Schunkel-Runden feierte der „Drittel-Maledo“ und Gardepräsident Al-Cabohn Uwe Ferger, der mit Mombacher Worschtliedern alle Dämme bre-

chen ließ. Generalfeldmarschall Bohneparte Hubi Held und Sitzungspräsident Ulli Bohland schwadronierten noch bis in die Nacht hinein mit den Böhnchen, Bohnitas und Stangenbohnen.

Neben mehreren Neu-Eintritten in die Garde, sprudelten noch tolle Ideen für die kommenden Kampagnen. Man bräuchte Reiterei, für Umzüge wurden Ochsenespanne gefordert und am Rosenmontagszug solle ein grün-weißer Zeppelin in Bohnenform über dem Zugweg die Garde begleiten und es Bohnen auf das Narrenvolk herniederregnen lassen.

Ulli Bohland



Hier sind Ihre Füße in besten Händen.

**Jonny Sakezi**  
Inhaber

---

PRAXIS FÜR FUBPFLEGE  
Nestlestraße 64  
55120 Mainz-Mombach

---

06131 684106  
sakezi@t-online.de  
www.die-füsse.de

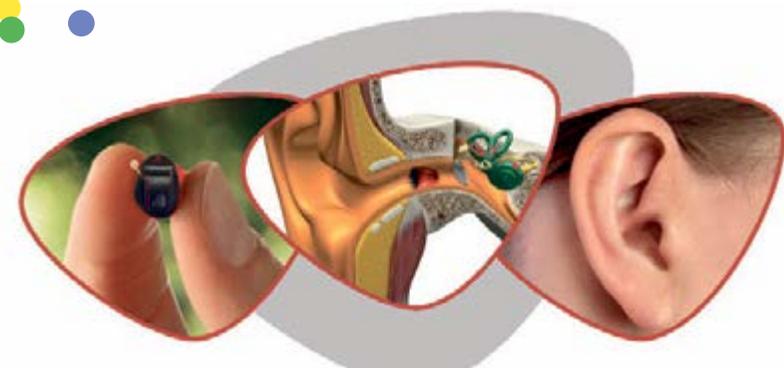
besser hören • mehr erleben



**HÖRGERÄTE**  
**KAI MEINHARDT**  
Hörgeräteakustik Meisterbetrieb

**Nutzen Sie unser närrisches Angebot!**

Maßgefertigte Im-Ohr-Hörgeräte **4 Wochen kostenlos testen** und beim **Kauf 11%\* Fastnachtsrabatt** erhalten.



Profitieren Sie von der Natürlichkeit und dem guten Sitz eines modernen Im-Ohr-Hörgerätes. Erleben Sie wie **viel besser** das **räumliche** und **Richtungshören** ist – auch in schwierigen Hörsituationen, wie z.B. in einer Gesellschaft.

Jetzt anrufen und einen Termin vereinbaren. Wir beraten Sie kompetent und lösungsorientiert.

Ihr Familienbetrieb HÖRGERÄTE Kai Meinhardt  
Inhabergeführtes Fachgeschäft

\* Auf den Eigenanteil.



**Besser hören – mehr erleben!**

Hörgeräteakustik-Meister Kai Meinhardt & sein Team freuen sich auf Ihren Besuch!

- **Hörtest und Probetragen aller Hörsysteme – kostenfrei**  
Professionell, kompetent und bedarfsorientiert
- **Unzufrieden mit Ihrem Hörgerät?**  
Wir stellen Ihr Hörgerät besser für Sie ein
- **Hörgeräte-Preise – Fair und transparent**  
Vom hochwertigen Kassengerät bis zum absoluten High-Tech-Präzisionshörsystem
- **Kostenfreie Parkplätze**  
Sowie Haltestellen der Linien 47, 50, 51, 64 – direkt am Haus, Barrierefrei

HÖRGERÄTE Kai Meinhardt  
Im Gesundheitszentrum am Juxplatz  
Kapellenstr. 7 • 55124 Mainz-Gonsenheim  
**Tel. 06131 / 66 95 88 0**

**MO/DI/FR** 09:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr  
**MI** 08:30 – 12:00 Uhr  
**DO** 09:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 20:00 Uhr

E-Mail: [info@hoergeraete-meinhardt.de](mailto:info@hoergeraete-meinhardt.de)  
[www.hoergeraete-meinhardt.de](http://www.hoergeraete-meinhardt.de)

# Preisverleihung in Berlin: „Großer Stern des Sports“ in Gold geht an den Mainzer Schwimmverein 1901

**Bundespräsident Joachim Gauck zeichnet Mainzer Schwimmverein und Volksbank Alzey-Worms mit dem dritten Platz aus**

Der Mainzer Schwimmverein (MSV) ist in diesem Jahr einer der Hauptgewinner des „Großen Stern des Sports“ in Gold. Torsten Traxel, Vorsitzender des MSV wurde bundesweit von den Volksbanken Raiffeisenbanken für das Projekt, ein öffentliches Schwimmbad zu betreiben, mit dem dritten Platz ausgezeichnet. Armin Bork, Vorstandssprecher der Volksbank Alzey-Worms, über dessen Bank das Projekt eingereicht wurde, nahm den Preis mit entgegen. Bundespräsident Joachim Gauck, DOSB-Präsident Alfons Hörmann und der Präsident des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR), Uwe Fröhlich, übergaben am 23. Januar in Berlin die Auszeichnung.

Den Kopf immer über Wasser halten – das ist der Leitspruch des Mainzer Schwimmvereins 1901. Im Jahr 2005 stand das öffentliche Schwimmbad in Mombach aufgrund finanzieller Schwierigkeiten der Stadt vor dem Aus. Doch für den Verein war Aufgeben keine Option. Er rettete das öffentliche Frei- und Hallen-



bad in Mainz. Seit zehn Jahren wird das Schwimmbad nun professionell und wirtschaftlich mehr als erfolgreich vom Verein betrieben. Mit dem MSV selbst, vielen anderen Vereinen, dem Schwimm- und Schulsport sowie der Bevölkerung kommt das Schwimmbad auf über 350.000 Einzelbesucher pro Jahr. Heute ist das Frei- und Hallenbad ein kinder- und familienfreundlicher Treffpunkt mit rund 50 Ange-

stellten. Der Erfolg bewirkt hohe Besucherzahlen: Die Schwimm- und Sportkurse, die hier angeboten werden, erfreuen sich größter Beliebtheit. Alle Angebote gibt es zu familienfreundlichen Preisen.

Bundespräsident Joachim Gauck, Schirmherr der „Sterne des Sports“, zeigte sich sehr angetan von dem Engagement der Sportvereine und hob ihr Wirken für das Gemeinwesen hervor: „Die vielen tausend Ehrenamtlichen und die Sportvereine sind eine der tragenden Säulen unserer Gesellschaft. Ihr unermüdlicher Einsatz kann nicht hoch genug gewürdigt werden.“

DOSB-Präsident Alfons Hörmann sprach dem MSV ausdrückliches Lob aus. „In einer Zeit, in der rund 50 Prozent der Viertklässler an unseren Schulen nicht richtig schwimmen können und immer mehr öffentliche Bäder schließen müssen, kann man Ihre Initiative nicht hoch genug loben.“

Auch BVR-Präsident Uwe Fröhlich dankte für das Engagement der Vereine: „Jedes Jahr zeigen die 'Sterne des Sports' erneut eindrucksvoll auf, wie sich die Bürgerinnen und Bürger in Deutschland im Sportverein ehrenamtlich engagieren. Es ist uns als regional verankerte Genossenschaftsbanken besonders wichtig, diese herausragenden Initiativen zu fördern, damit sie ihre Ideen auch in Zukunft verwirklichen können.“

Die Auszeichnung „Sterne des Sports“ steht für die große Vielfalt des Sports und die Bereitschaft der Vereine, gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Sie wird seit 2004 von den Volks- und Raiffeisenbanken in Zusammenarbeit mit dem DOSB vergeben. Im Bundesfinale werden 16 Sportvereine aus allen Bundesländern für ihr gesellschaftliches Engagement geehrt, die sich zuvor als jeweilige Landessieger für das Finale qualifiziert haben.

Im Rahmen der Preisverleihung lobte Vorstandssprecher Armin Bork den vielfältigen und starken sozialen Einsatz der Vereine, im Speziellen die Initiative des MSV: „Als regional verankerte Bank freuen wir uns, diese Form des bürgerschaftlichen Engagements mit den „Sternen des Sports“ in Mainz und Rheinhessen bis in die Vorderpfalz zu unterstützen. Über den dritten Platz des Mainzer Schwimmvereins freuen wir uns sehr.“

Auch Vorstandsmitglied Tobias Schmitz ist begeistert: „Die nun endlich mit einem Stern in Gold ausgezeichnete Initiative des Mainzer Schwimmvereins mit dem klingenden Namen „Ein Schwimmbad für alle“ bewahrt das Bad dauerhaft für Schulen, Vereine, Unternehmen und Privatpersonen. Einst belächelt für ihre Idee, heute ausgezeichnet: Das ist die große Bühne für gelungenes Engagement.“

Torsten Traxel sprach von einem hervorragenden Erfolg: „Angesichts der vielen großartigen Projekte, die hier in Berlin vorgestellt wurden, ist das für uns ein ganz starkes Ergebnis. Wir haben uns gefreut, im Bundesfinale dabei zu sein und freuen uns, so weit nach vorne gekommen zu sein. Für uns ist diese Preisverleihung eine tolle Würdigung unserer Arbeit und Leistungen.“

Der erste Platz der großen „Sterne des Sports“ in Gold ist mit 10.000 Euro dotiert, der zweite Platz mit 7.500 Euro. Für den dritten Platz erhielt der Mainzer Schwimmverein 5.000 Euro. Über die Verwendung werde der Vorstand, so Traxel im Pressegespräch, in den nächsten Tagen entscheiden.

Der Wettbewerb umfasst zehn Kategorien des Engagements: von Gesundheits-, Umwelt- und Klimaschutzmaßnahmen über Angebote für Kinder, Jugendliche, Familien und Senioren bis zur Förderung der Leistungsmotivation.

Schon im kommenden April startet die Online-Ausschreibung für die „Sterne des Sports“ 2017 bei der Volksbank Alzey-Worms. Bewerbungen der Sportvereine sind herzlich willkommen und können über [www.vb-alzey-worms.de/sterne-des-sports](http://www.vb-alzey-worms.de/sterne-des-sports) hochgeladen werden.

**Text: Volksbank Alzey-Worms eG mit Niederlassung VR-Bank Mainz**

**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

**Kompetenz  
in Zahnästhetik  
für Ihr  
sympatisches Lächeln**

Am Lemmchen 31B  
Mainz-Mombach  
Tel. 06131/681138  
[www.zahnarztpraxis-sulaiman.de](http://www.zahnarztpraxis-sulaiman.de)

Praxis für Zahnheilkunde  
Dr. Sandra Layla Sulaiman

# MTV-Fans zeigten Sportsgeist bei After X-Mas-Fitness-Party



Zum Jahreswechsel denken viele Menschen traditionell über gute Vorsätze für das bevorstehende neue Jahr nach. Man überlegt, was war gut, was kann man besser machen? Häufig steht mehr Sport auf den Listen. Sport ist gesund und steigert Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Viele Fans des Mombacher Turnvereins haben am 30. Dezember 2016 gezeigt, dass Sie nicht bis ins neue Jahr warten wollten. Rund 80 Sportlerinnen und Sportler nahmen an der MTV After X-Mas-Fitness-Party teil

und ließen das alte Jahr vorbildlich sportlich ausklingen. Mit viel Freude ließen Trainer und Teilnehmer in 4 verschiedenen Trainingseinheiten fast 4 Stunden lang den Puls steigen, Schweiß fließen, Muskeln wachsen und Kalorien verbrennen.

Mit einer gemeinsamen Runde Zumba sorgte Trainerin Camila als Opener (Eröffnung) für Puls und gute Laune. Danach absolvierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nacheinander drei verschiedene Workshops: Thomas kombinierte in „Functional

Fitness meets Flexibar“ (Funktionale Fitness trifft auf Flexibar), Herz-Kreislauf-Übungen in Intervallen mit Stärkungs- und Kräftigungsübungen mit dem Flexibar.

Gina ließ in „Core & Stability“ (Kern & Stabilität) mit Übungen für alle Muskelgruppen Körperspannung aufbauen, Haltung bewahren und Stabilität wachsen. In „Power & Strength“ (Leistung & Festigkeit) sorgte Heike für bessere Ausdauer und mehr Kraft indem sie die Anwesenden mit Springseilen, Medizinbällen, Handgeräten und Koordinati-

onsreifen funktional trainieren ließ. Wer bis zum Schluss durchhielt, beendete bei Nici im „Yoga Stretch & Relax“ (Entspannung) das Sportjahr mit dynamischen Yogaübungen bei Dehnung und abschließender Tiefenentspannung. Durch tiefes Atmen und Gedanken Loslassen kam Körper und Geist in einen ruhigen Fluss. Das schuf Platz für frische Energie und Ideen für das neue Jahr.

Man sieht also, dass MTV-Sportler das ganze Jahr über in Bewegung sind. Kein Wunder, das vielseitige Angebot des Momba-

cher Turnvereins, die energiegeladenen Trainer und der Spaß, den man in den Übungsstunden erleben kann, machen es jedem inneren Schweinehund schwer, auf der Couch liegen zu bleiben. Und wer jetzt doch das Gefühl hat, er sollte (noch) mehr Sport machen, der findet im aktuellen Übungsplan und in unseren Kursen garantiert etwas Passendes.

Tina Sauerwein

Das neue Kursangebot zum Heraustreten finden Sie im Mittelteil dieser Zeitung.

## 12. Friedensgebet und ökumenischer Neujahrsempfang in der Mombacher Herz-Jesu-Kirche

Die Mombacher Herz-Jesu-Kirche war der besinnliche Ort für ein Treffen der Gläubigen in der Gemeinde über alle Konfessionsgrenzen hinweg zum Innehalten, Beten und Erinnern. Zum 12. Mombacher Neujahrsempfang hatte in diesem besonderen Kirchenjahr der katholische Pfarrer Gottfried Keindl die Gastgeberrolle übernommen und alle hatten sie Platz genommen, um am traditionellen Friedensgebet teil zu haben. Mehr denn je, schließlich feiern die Kirchen das Reformationsjubiläum und räumen der Ökumene aber auch der Internationalität großen Raum ein. Evangelium und Glauben, sichtbare Kirche sowie geistliches und weltliches Gut solle den Menschen wieder näher gebracht werden im Vertrauen auf ein gutes Ziel, so Keindl in seiner Begrüßung.

Die evangelische Pfarrerin Ilka Friedrich übernahm den Impulsvortrag, den sie fragestellend mit

„Worauf wir hoffen?“ beginnt. Da sind die ganz profanen Dinge wie „Was geschieht mit den 400 Mitarbeitern bei Nestle nach der Schließung?“, aber auch die Glaubensprägenden aus dem Lukasevangelium, in dem Jesus Simon Petrus zum Menschenfischer macht. Friedrich forderte alle Bürger auf, am „Fischernetz“ des Stadtteils kräftig mit zu ziehen, um neue Wege für ein gutes Miteinander zu erreichen. Oberbürgermeister Michael Ebling überbrachte ebenfalls seine Neujahrsgriße: Glaube und Hoffnung könne etwas zum Besseren wenden und dankte allen, die aktiv mitgestaltet haben. Ortsvorsteherin Eleonore Lossen-Geißler verwies auf das funktionierende Projekt „Soziale Stadt“, versprach baldige Entspannung beim Hauptstraßenprojekt und möchte weiteren Wohnraum im Ort schaffen.

Die aus Bagdad stammende Dominikanerschwester Nazik

Khalid Matty hat das Friedensgebet 2017 verfasst, das Pfarrer Norbert Pfaff einleitend vorstellte und später einlud zur gemeinsamen Stille unter dem Geläut der Glocken. Die Friedensbitten übernahmen der indische Kaplan Sudhakar Reddimasu, einen weiteren katholischen Part Georg Philipp Melloni, die Vorsitzende des evangelischen Kirchenvorstands Susanne Ackermann, Diakon Dr. Mitri für die Koptische und Faiz Yousef für die Chaldäische Gemeinde. Der engagierte Ökumenische Arbeitskreis um Ralf Gerz und dem Vorsitzenden des Pfarrgemeinderates Christian Kanka hatte zusammen mit allen Beteiligten den Neujahrsempfang vorbereitet. Musikalisch unterstützten die Veranstaltung der Chor Mystic: „Verleih uns Frieden gnädiglich“ sowie Hannelore Reifenberg und Claudia Reichert – Klavier und Violine – mit Musik von Franz Schubert.

Gerd Plachetka

**Zuverlässige Reinigungskraft, 14-tägig, für Treppenhaus in Mainz-Mombach gesucht. Telefon 06131/685277**

Naturstein  
**GIUSEPPE PUGLISI & Sohn OHG**  
seit 1990  
Beratung - Verkauf - Verlegung

- Stufenbelag
- Bodenbelag
- Fensterbänke
- Verkleidung & Fliesen
- Marmor, Granit & Sandstein

In der Dalheimer Wiese 28 55120 Mainz  
Tel.: 0 61 31 / 68 13 79  
Fax: 0 61 31 / 622 78 37  
www.naturstein-puglisi.de

  
**BESTATTUNGSINSTITUT MICHEL OHG**  
MAINZ-MOMBACH · MEIXLERSTRASSE 27  
SEIT 1948

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

**JEDERZEIT ERREICHBAR TELEFON (06131) 683266**

**€ FINANZTIPP**

## Zu viel gezahlte Lohn- oder Einkommensteuer erstatten lassen

Mit dem neuen Jahr steht für viele Menschen auch schon wieder die Steuererklärung vor der Tür. Mit dieser sollte man nicht allzu lange warten. Sofern Sie zur Abgabe der Einkommensteuererklärung verpflichtet sind – etwa weil auf Ihren Antrag hin ein gesondert ermittelter Freibetrag beim Lohnsteuerabzug berücksichtigt wurde – müssen Sie diese für das Jahr 2016 bis zum 31. Mai 2017 abgeben. Eine Verlängerung dieser Frist ist in aller Regel bei Nennung sachlicher Gründe auf Antrag möglich. Neben Ehegatten können nun auch eingetragene Lebenspartner die Zusammenveranlagung wäh-

len. Dies gilt auch für frühere Jahre, sofern die Einkommensteuer noch nicht bestandskräftig festgesetzt wurde. Bei Fragen zum Thema Steuererklärung wenden Sie sich am besten an einen Steuerberater, Steuerbevollmächtigten oder Lohnsteuerhilfeverein.

**Mark Stehle**



Genobank Mainz eG  
Hauptstraße 106-110, 55120 Mainz  
Telefon 06131 69940  
www.genobank-mainz.de

## Arbeitskreis Umwelt: „Hausputz“ in den Mombacher Storchennwiesen

Der Storch ist immer und überall ein gern gesehener Bote der Natur. Zwischen Mombach und Budenheim finden die Störche, die nun langsam aus Ihren Winterquartieren zurückkehren, noch Biotope, die ihnen das Überleben möglich machen. Diese Lebensräume zu erweitern und zu erhalten, hat sich der Arbeitskreis Umwelt Mombach zur Aufgabe gemacht. Dass diese Maßnahmen sinnvoll und erfolgreich sind, zeigt der gute Bruterfolg der Störche am Kreuzerhof. Auch für weitere Arten wie Pflanzen, Amphibien, Fledermäuse und viele Insekten bietet das Gebiet eine Heimat.

Am Samstag, den 04.02.17 trafen sich deshalb die Naturschützer des Arbeitskreises Umwelt zu einem Pflegeeinsatz. Dabei standen Arbeiten zur Pflege und Erweiterung der Wiesen im Mittelpunkt. Rechtzeitig zur erwarteten



Rückkehr der Störche wollen sie noch eine Reihe wichtiger Arbeiten erledigen. Helfer sind herzlich willkommen.

Weitere Informationen über den Umweltverein und die Störche finden sich im Internet unter [www.akumwelt.de](http://www.akumwelt.de). Wer den Arbeitskreis bei seinen Aktivitä-

ten unterstützen möchte, kann sich unter Telefon: 06131/685868 oder E-Mail: [info@akumwelt.de](mailto:info@akumwelt.de) melden.

Auch über finanzielle Unterstützung auf das Konto mit der IBAN: DE81 5506 0611 0100 2048 38 bei der Genobank Mainz e.G. freut sich der Verein.

## Lesung mit Hiltrud Gill-Heine: „Jambon de Mayence“

Hiltrud Gill-Heine, eine Mainzer Stadtführerin, hat durch ihre französischen Gäste erfahren, dass wir eine längst vergessene Spezialität in unserer Stadt hatten, den „Mainzer Schinken.“ Die Franzosen singen noch heute

das Loblied auf den „Jambon de Mayence“. In der Universität Metz hat sie nach 30-jähriger Recherche Nachweise gefunden und in ihrem Buch veröffentlicht. Sie wird in einer Lesung am Mittwoch, 22.03.2017, um 19 Uhr im

Cafe Malete darüber berichten. Metzgermeister Peter Walz, der den Mainzer Schinken wieder nach alten Rezepten herstellt, wird eine Kostprobe mitbringen. Karten zu 8 Euro sind im Cafe Malete erhältlich.

## Quizkönig/in von Mombach – Quiznachmittage im Caritas Haus

Wer sich vorstellen kann, an einem Quiz teilzunehmen, ist herzlich in das Cafe Malete im Caritas Haus St. Rochus, Emrichstraße 33, 55120 Mainz eingeladen. Schon Schiller sagte: „Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“

Ums „Spaß haben“ geht es hauptsächlich bei dem vom Mombacher Lutz Warlich entwickelten Quiz mit Fragen aus unterschiedlichen Bereichen des Lebens, verbunden mit interessanten Hintergrundgeschichten. Es geht nicht um eine Million,

aber um attraktive Tagespreise und, nach der Teilnahme an 3 Folgen (Termine: 16.02., 23.03. und 20.04.2017, jeweils 15:30 Uhr), um den Titel Quizkönigin oder Quizkönig von Mombach. Teilnahmekarten sind im Cafe Malete erhältlich.

**AUTOSALON**  
meisterwerkstatt

Rheinallee 205  
55120 Mainz-Mombach

Telefon 06131.690031  
[efdal.oezkan@hotmail.com](mailto:efdal.oezkan@hotmail.com)

**...echte Meenzer**  
das Brötchen unserer Stadt!

Hauptstraße 98 • 55120 Mainz • [www.baeckerei-schwind.de](http://www.baeckerei-schwind.de)

CHINA - THAI - VIETNAM  
**RESTAURANT**  
**FUH QUEI**

Hauptstraße 60  
55120 Mainz-Mombach

Alle Speisen auch zum Mitnehmen.  
Wir liefern auch zu Ihnen nach Hause!

Tel. und Fax:  
06131/686025

ÖFFNUNGSZEITEN:  
Montag - Freitag 11:30 - 14:30  
und 17:30 - 23:00

Sommerzeit: Montag Ruhetag  
Samstag nur 17:30 - 23:00

an Sonn- und Feiertagen  
durchgehend von 11:30 - 23:00



Sport ist Jungbrunnen – Sport hält fit

# „Fit ins neue Jahr“

## Kursangebote 2017 im Mombacher Turnverein

Voranmeldungen für alle Kurse erforderlich:  
telefonisch (06131/625604), persönlich  
im vereinseigenen Fitness-Studio oder jetzt auch  
online unter: [www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)

### Bitte beachten Sie unsere allgemeinen Kursbedingungen

- ☛ Mit der Anmeldung erkenne ich die allgemeinen Kursbedingungen an
- ☛ Die erste Stunde ist zum Schnuppern (ausgenommen „Gesundheitsorientierter Rückenzirkel“)
- ☛ Kosten: Vereinsmitglieder 15 Euro, Nichtmitglieder 60 Euro (ausgenommen „Gesundheitsorientierter Rückenzirkel“, „Tanzkurs“, „Inliner“ und „Judo“ – siehe Ausschreibung)
- ☛ Die Kursgebühr ist in der 2. Stunde bar zu zahlen
- ☛ Die Kursgebühr ist grundsätzlich für die volle Kursdauer zu entrichten. Urlaubs- oder sonstige Ausfallzeiten von Seiten der Kursteilnehmenden können nicht berücksichtigt werden.
- ☛ Voranmeldungen für alle Kurse erforderlich: telefonisch (06131/625604), persönlich im vereinseigenen Fitness-Studio oder jetzt auch online unter: [www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)
- ☛ Voraussetzung der Kursdurchführung sind mindestens 8 zahlende Teilnehmende
- ☛ Wir behalten uns vor, bei ungenügenden Anmeldungen den Kurs bis zu 3 Tagen vor Beginn abzusagen
- ☛ Unsere Kurse sind so ausgerichtet, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen können
- ☛ Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte Mo.-Mi. an unser Fitness-Studio, Heike Wendler-Goethe, Telefon 06131 625604



### Gelenkschule

Im Laufe des Lebens erfährt jeder Mensch eine Abnutzung der Gelenke. Kritisch wird es jedoch erst, wenn der Verschleiß so ausgeprägt ist, dass Beschwerden oder sogar Bewegungseinschränkungen auftreten.

Dieser Kurs soll mit seinen praktischen und theoretischen Inhalten diesem Prozess vorbeugen oder als sekundär präventive Maßnahme das Leben mit Arthrose erleichtern und damit einer weiteren Schädigung des Knorpelgewebes entgegenwirken.

Inhalte und Ziele: Muskelkräftigung, Ermüdungswiderstandsfähigkeit, Koordination und Dehnfähigkeit der gelenkumgreifenden Muskulatur.

#### Montag, 11:30 – 12:15 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, GymHalle
Wann	13.03. – 29.05.2017 (Nicht an Feiertagen!)
ÜL	Steffi Iriohn, Dipl. Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, Inhaberin der Rehasportlizenz Orthopädie

#### Mittwoch, 17:00 – 17:45 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, GymHalle
Wann	15.03. – 17.05.2017
ÜL	Steffi Iriohn, Dipl. Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, Inhaberin der Rehasportlizenz Orthopädie



### Pluspunkt Gesundheits-Angebote

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme!



### Gesundheitsorientierter Rückenzirkel

im vereinseigenen Fitnessstudio

- ☛ Analyse der muskulären Defizite durch einen isometrischen Rückenmuskel-Funktionstest
- ☛ individuell dosiertes Kraft- und Beweglichkeitsprogramm in Form eines speziellen Gerätezirkels
- ☛ Schulung des Bewusstseins für eine rückschonende Haltung
- ☛ 12 Einheiten á 90 Minuten

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.

#### Donnerstag, 13:30 – 15:00 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Fitness-Studio
Wann	16.03. – 08.06.2017 (nicht an Feiertagen)
ÜL	Steffi Iriohn, Dipl. Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, DTB Ausbilderdiplom (ÜL-Ausbilderin für Fitness und Gesundheit), Inhaberin der Rehasportlizenz Orthopädie
Preis	ACHTUNG! Abweichende Kursgebühren! Studiemitglieder: 30,-€ Vereinsmitglieder: 90,- € Nichtmitglieder: 130,- Die Kursgebühr ist vor Beginn der ersten Stunde zu zahlen.

### Trend-Sports:

#### Body-Workout im Duett

Durch verschiedene Bewegungs-Flows aus dem Yoga und Tai Chi und einem Cardio-Workout im mäßigen Tempo, verbinden wir traditionelle asiatische Kampfkunsttechniken aus dem Karate, Teakwondo und Kung Fu um den Körper in eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität zu bringen. Unser Kurs kräftigt, dehnt und entspannt Muskelgruppen und trägt gleichzeitig zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bei.

#### Montag, 18:15 – 19:15 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
Wann	13.03. - 29.05.2017 (nicht an Feiertagen)
ÜL	Heike Wendler-Goethe, ÜL „Fitness + Gesundheit“, Kaha@-Instructorin Gina Schick, ÜL „Fitness + Gesundheit“, Kantaera@-Instructorin

#### Piloxing®

Piloxing® verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates und Fitness-Boxen zu einem Workout **speziell für Frauen**: Piloxing® ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente beim Piloxing® fördern die Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewicht und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass beim Piloxing® auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert.

#### Dienstag, 17:00 – 17:45 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Foyer
Wann	14.03. – 16.05.2017
ÜL	Steffi Iriohn, Dipl. Sportlehrerin, Piloxing®-Instructor



### Jin Shin Jyutsu

Zu Aktivität und Bewegung gehört im Leben auch die Zeit des Entspannens. Durch Halten von bestimmten Energiepunkten am Körper werden Spannungen gelöst und Energie zum Fließen gebracht. Auch wird der Körper durch die eingenommenen Haltungen gedehnter und beweglicher. In der Gruppe halten wir die angegebenen Punkte am eigenen Körper. Wer mag, kann einzelne Griffe auch zu Hause wiederholen.

Bitte mitbringen: eine Isomatte, 2 kleine Kissen, eine kleine Decke (oder ein großes Handtuch) und etwas zum Trinken

#### Mittwoch, 16.45 – 17.45 Uhr

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, Foyer
<b>Wann</b>	15.03. – 17.05.2017
<b>ÜL</b>	Monika Jurkat, Ergotherapeutin und Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

### Functional Fitness mit der Flexi-Bar®

Strafft Bauch, Beine und Gesäß, während die Rumpfmuskulatur auf die Schwingungen reagiert. Baut Rückenmuskulatur auf, trainiert Kraft und Ausdauer, steigert Stoffwechsel und Herzfrequenz.

DIE TEILNEHMERZAHL IST AUF 18 TN BESCHRÄNKT! Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen.

#### Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
<b>Wann</b>	14.03. - 16.05.2017
<b>ÜL</b>	Thomas Larisika

### Well-Fit im ¼ Takt

Ein effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining. Energiegeladene, ausdrucksstarke Bewegungen wechseln sich ab mit sanften entspannenden Bewegungen, so dass ein schweißtreibendes und vitalisierendes Workout entsteht, das Körper, Geist und Seele anspricht.

#### Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, GymHalle
<b>Wann</b>	09.03. – 18.05.2017 (nicht am 06.04. und 13.04.2017)
<b>ÜL</b>	Marion Falkenbach

### Von der Bewegung bis zur Entspannung

In dieser Stunde wollen wir fließende Bewegungen mit dem Faszientraining verbinden - unsere Muskulatur kräftigen, dehnen und entspannen. Um auch unseren Geist in Einklang und Gelassenheit und zu innerer Ruhe zu bringen, werden wir verschiedene Entspannungstechniken anwenden, um dann am Ende der Stunde mit einer Reise in das Land der Fantasie abzuschließen.

#### Donnerstags, 9.30-10.30 Uhr

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, Foyer
<b>Wann</b>	16.3.2017-18.05.2017
<b>ÜL</b>	Heike Wendler-Goethe, C- Lizenz Fitness- und Gesundheit ,DTB- Kursleiter Entspannungstechniken', KAHA-Instructor u.v.m.

## After-Work-Fitness:

### „Jetzt geht's rund“ - Zirkeltraining und Entspannung

**Fitnessziel:** Ausdauer, Kraftausdauer, Muskelaufbautraining, Gewichtsreduktionstraining  
**Zielgruppe:** Für ALLE geeignet, die an Ihren Fitnesszielen arbeiten wollen  
 60 Minuten = 100% Funktionelles Kraft-und Konditions-Workout plus Entspannungs-

training zur aktiven Einleitung der Regeneration. In diesem Trainingszirkel werden wir in einem abwechslungsreichen Stationstraining durch den Einsatz von Geräten und unserem eigenen Körpergewicht, im stetigen Wechsel der Beanspruchung alle Muskelgruppen und Körperregionen trainieren.

In einer abschließenden Entspannungsphase werden wir unseren Körper und Geist auf eine aktive Schlaf- und Regenerationsphase vorbereiten.

#### Mittwochs, 20.30-21.30 Uhr

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, Große Halle
<b>Wann</b>	15.03.-17.05.17
<b>ÜL</b>	Heike Wendler-Goethe, ÜL "Fitness- und Gesundheit", Herz-Kreislauf-Training, 4XF Functional Training Coach, Instructor 4XF Crosstraining, DTB-Kursleiter Entspannungstechniken

## Tanz:

### NEU Bellyrobics

Bellyrobics ist eine interessante, exotische Alternative zum traditionellen Aerobic. In diesem Kurs werden dynamische Aerobic-Elemente mit Bauchtanz-Bewegungen zu mitreißender orientalischer Musik kombiniert. Schafft nicht nur tolle Kurven, sondern zaubert auch ein Lächeln ins Gesicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Schuhe oder Tanzschlappchen und nach Möglichkeit ein Hüfttuch

#### Mittwoch, 18.15 – 19:15 Uhr

<b>Wo</b>	MTV Eintrachthalle, Spiegelsaal, Hauptstraße 51, Eingang über Albrecht-Knoll-Straße
<b>Wann</b>	15.03. – 17.05.2017
<b>ÜL</b>	Jennifer Coemert

### ZUMBA®-Fitness

In diesem Kurs erlebst du den heißesten Trend der Fitnessszene: Zumba ist eine Mischung aus Intervalltraining und Tanz. Die Harmonie zwischen Fitnessübungen und lateinamerikanischen Rhythmen erschafft interessante Choreographien. Die Zeit vergeht wie im Flug und trotzdem hat man einen Workout absolviert. Du trainierst gleichzeitig Koordination und Ausdauer und es wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Genieße pure Lebensfreude!

Bitte bei Anmeldung den Kurstag angeben!!!



#### Montags, 18:00 – 19:00 Uhr

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, GymHalle
<b>Wann</b>	13.03. – 29.05.2017 (nicht an Feiertagen)
<b>ÜL</b>	Camila Schweiss Rodriquez, lizenzierte Zumba-Instructorin (Fitness, Toning)

#### Dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
<b>Wann</b>	14.03. - 23.05.2017 (nicht am 04.04.2017)
<b>ÜL</b>	Heike Rothörl, lizenzierte Zumba-Instructorin

### Discofox und Cha-Cha-Cha für Anfänger und Tanzbegeisterte

Tanzen ist so schön – stilgerechtes tanzen noch viel schöner. In diesem Kurs dreht sich alles nur um Discofox und Cha-Cha-Cha.

Bitte Schuhe mit sauberen Sohlen mitbringen!

#### Sonntag, 11:00 – 12:00 Uhr

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Gymnastikhalle und Foyer (auf die Ansage des Übungsleiters achten!)
<b>Wann</b>	02.04. – 07.05.2017 (nicht am Feiertag)
<b>ÜL</b>	Andreas Schmidt
<b>Preis</b>	ACHTUNG! Abweichende Kursgebühren! Vereinsmitglieder: 15,- pro Person Nichtmitglieder: 35,- pro Person



## Kinder und Jugendliche

### Inliner-Workshop für Kinder/Jugendliche ab 6 Jahre

(Erwachsene auf Anfrage)

Durch Erlernen und Vertiefen der Grundtechnik, Kanten- und Gleichgewichtsfühl, Bremstechniken, Slalom fahren und natürlich richtig „hinfallen“! Für Kinder und Jugendliche besteht Schutz-ausrüstungspflicht! (Hand-, Ellbogen-, Knie-schützer und Helm!) Die Inliner sollten vorzugsweise mit Stopper ausgerüstet sein. Erwachsene gehen als gutes Beispiel voran!

**Samstag, den 29.04.2017, 06.05.2017, 13.05.2017 und 20.05.2017**

<b>Wo</b>	Schulhof Pestalozzistraße, Mainz-Mombach (bei Regen Telefon-Hotline 0162 25 50 151)
<b>Wann</b>	09.30 – 11.00 Uhr (Teilnehmerzahl begrenzt)
<b>ÜL</b>	Thomas Larisika
<b>Preis</b>	ACHTUNG! Abweichende Kursgebühren! Vereinsmitglieder: Kinder/Jugendliche 19 Euro – (Erwachsene 29 Euro) Nichtmitglieder: Kinder/Jugendliche 29 Euro – (Erwachsene 39 Euro)  Bitte hinterlassen Sie bei der Anmeldung Anschrift, Alter des Kindes und Telefon-Nr.!

### Judo für Anfänger ab 6 Jahre

In diesem Kurs können die körperlichen Voraussetzungen erworben werden um anschließend in die regulären Judo-Trainingsgruppen montags und donnerstags zu wechseln. Ein Jogginganzug reicht für die ersten Trainings als Sportbekleidung aus. Mindestteilnehmerzahl: 12

Rückfragen unter: [t.best@faz.de](mailto:t.best@faz.de) oder Mobil: 0174 3200509

**Samstag, 10:00 – 12:00 Uhr**

<b>Wo</b>	MTV Eintrachthalle, Spiegelsaal, Hauptstraße 51, Eingang über Albrecht-Knoll-Straße
<b>Wann</b>	11.3. / 18.3. / 25.3. / 1.4. / 8.4. / 29.4. / 6.5. / 13.5. und 20.5.2017 (nicht in den Osterferien)
<b>ÜL</b>	Reuben Bergmann, Toralf Kahl, Botho Schubert Leitung: Thomas Best Judotrainer C Breiten- und Leistungssport und Judotrainer B SV –DOSB
<b>Preis</b>	ACHTUNG! Abweichende Kursgebühren! Vereinsmitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 29,- €

### Capoeira für Kids und Jugendliche!

Capoeira Angola ist Spaß am Spiel in der Mischung aus Kampf, Tanz und Gemeinschaft. Capoeira ist kein Kampfsport wie andere, da es nicht darum geht, den anderen zu besiegen, sondern im gemeinsamen Spiel einander unter Freunden auszutricksen. Bei der Capoeira sind alle gleich, egal ob jung oder alt, Mädchen oder Junge: Jeder kann lernen Capoeira zu spielen.

**Immer montags, 17:00 – 18:00 Uhr**

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
<b>ÜL</b>	Dominic Feickert

### HipHop Kids 7–11 Jahre

Fetzigere Musik, coole Moves, eine Menge Spaß - das und viel mehr kannst du hautnah beim Hip Hop im MTV erleben. Jeden Dienstag treffen wir uns im Spiegelsaal, um die neusten Choreographien zu erlernen, zu üben und uns gemeinsam zum Beat der Musik zu bewegen. Da ist auf jeden Fall auch für dich was dabei! Egal ob Junge oder Mädchen, groß oder klein, Stolperstein oder Tanzprofi, alle Teilnehmer/innen zwischen 7–11 Jahren sind herzlich willkommen.

Hast du Lust dabei zu sein? Dann freuen wir uns auf dich, schau einfach nächsten Dienstag vorbei!

**Immer dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr**

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, Spiegelsaal
<b>ÜL</b>	Giuliana Scriffignano

### Babys auf Entdeckungstour (3 – 9 Monaten)

Wir bieten feinfühligere Betreuung in Rahmen unserer Baby-Eltern-Stunden und möchten die Persönlichkeits- und Lernentwicklung fördern mit: Babymassage, Krabbeln, Bewegungs- und Körpererfahrungsspiele, Lieder und Fingerspiele.

Die Eltern begleiten ihre Kinder auf ihrer Entdeckungsreise und werden dabei durch unser Fachpersonal liebevoll beraten. Unsere qualifizierten Übungsleiterinnen stehen mit Tipps und Anregungen für den Alltag zur Verfügung.

**Immer montags, 09:30 – 11:30 Uhr**

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, Kinderwelt
<b>ÜL</b>	Tamara Soziashvili Sozialpädagogin und Vania Hoyuela, beide C-Lizenz Profil „Kinderturnen“

### Extra-Übungsplan für Ältere/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 Fitnessstudio, im Foyer oder bei den jeweiligen Übungsleiter/innen.

**Voranmeldungen für alle Kurse erforderlich: telefonisch (06131/625604), persönlich im vereinseigenen Fitness-Studio oder jetzt auch online unter: [www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)**

## Genießen Sie Fitness pur in unserem vereinseigenen klimatisierten Fitness-Studio!



**mtv  
Studio**

*Mach mit,  
halt dich fit!*

### Weitere Sportangebote

Informieren Sie sich über weitere Angebote des Mombacher Turnvereins und zusätzlicher Kinderbetreuung in unserer „Kinderwelt“ auf unserer Homepage:

[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)  
oder rufen Sie uns an: Tel. 06131/625604

## Sehkomfort Schöne Aussicht

Ihr Fachzentrum für Augenoptik

Sehberatung ohne Zeitdruck · Messung der Sehwerte



### Sabine Zirngibl

Meisterin für Augenoptik  
und Funktionaloptometristin

Kurt-Schumacher-Straße 41B  
55124 Mainz-Gonsenheim  
Telefon 06131 - 5864931

Sehkomfort  
in jeder Lage

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

Haus der prämierten Weine

Weingut **Lich**

Lauenziberg

WEINPRÄSENTE · GUTSSCHÄNKE · GÄSTEHAUS

Unser Gutsausschank hat geöffnet:  
04.03.-14.05.2017 | samstags ab 18 Uhr  
und sonntags ab 16 Uhr

Weinverkauf: jeden Donnerstag auf dem  
**Budenheimer Wochenmarkt**

Laurenziberg 6 · 55435 Gau-Algesheim  
Telefon (06725) 2411 · [www.weingut-lich.de](http://www.weingut-lich.de)

**ESSO**

**ESSO STATION  
GEORG BAUER**  
Kfz-Meisterbetrieb

- Kfz-Reparaturen
- HU+AU Prüfung  
Dienstag und Donnerstag
- Autorisierter 4fleet Reifenpartner  
für Leasing-Fahrzeuge
- Reifen- und Klimageservice



**FULDA**  
GERMAN HIGH TECHNOLOGY

**GOODYEAR**

**PIRELLI**

Binger Str. 74, 55257 Budenheim, Telefon: 06139/6110, Fax: 1378



...wir bringen Dich in Bewegung!

**FAHRSCHULE  
Armin Goldbach**

Ausbildung in  
allen Klassen

Anmeldung / Unterricht Di + Do ab 18.00 / 19.30 - 21.00 Uhr

Fon: 0173-93 13 635

Binger Str. 41 - 55257 Budenheim - Tel.: 06139-18 52  
info@fahrerschule-goldbach.de

**EVENTLINER BUSTOURISTIK  
Armin Goldbach**

Ahornweg 15 - D-55457 Gensingen  
Fon: +49(0)172 611 08 19

### Es gibt eine versteckte Alternative:

Die AUTOWERKSTATT – das sind zwei: Beda von den Driesch (der Ingenieur) und Wolfgang Schneider (der Meister). Wir reparieren und montieren für Sie, inspizieren und prüfen, beraten und helfen. Alle Marken, alle Plaketten. Sie wissen nicht wohin mit ihrem Autoproblem? Rufen Sie uns an!

Autowerkstatt GmbH  
Kirchstraße 75  
55257 Budenheim  
Tel.: 06139-5560  
E-Mail: [werkstatt@alleautos.org](mailto:werkstatt@alleautos.org)

[www.alleautos.org](http://www.alleautos.org)

**AUTO  
WERKSTATT**

## Ordensmatinée der Bohnebeitel

Einen munteren Vorgeschmack auf die nun endlich „ernsthaft“ beginnende Kampagne des Mombacher Carneval Verein 1886 e.V. „Die Bohnebeitel“ bietet die alljährliche Ordensmatinée. Im feinen Zwirn und familiärer Runde treffen sich die Aktiven, um sich auf all das einzuschwören, was einer Mombacher Narrenseele so richtig gut tut. Man merkte es dem Vorsitzenden und Sitzungspräsidenten Heinz Meller sichtlich an wie er im Kreise seiner Aktiven regelrecht aufblühte und voller Elan und Tatenkraft das Narrenzepher zum Schwingen brachte.

Zu einem Ordensfest gehört naturgemäß ein Dankeswort. Geehrt wurden in diesem Sinne für 11 Jahre Mitgliedschaft Uli Smets und Roland Hübner, für zweimal 11 Volker Lorenz, der als Chef des Fahrdienstes wohl in all den Jahren den Erdball einmal umrundet haben dürfte und gar für 33 Jahre der treue Aktive Hans Ignatz. Quasi Sil-

berhochzeit bei den Bohnebeiteln feierten Marga Aufleger, Monika Cuvan, Tilly Staudt, Alfred Schneider, Rolf Eckert sowie Claudia und Bardo Reichert. Albrecht Nacke bringt es gar auf 50 Jahre Vereinszugehörigkeit. Neu ins Komitee berufen wurde das Präsidiumsmitglied Christian Kanka. Ausgestattet mit der Bohnebeitel-Narrenkapp begrüßte Heinz Meller die neuen Aktiven: Michael Esser, Matthias Daasch, Didi Polanski, Christian Helker und Frank Golischewski.

Ehrfürchtige Stille dann, als Ehrenpräsident Heinz Schier – immerhin in seinem „Neunzigsten“ – mit einem Kurzvortrag in die Bütt steigt, seine Qualitäten rund um das geschliffene Wort noch einmal zum Besten gibt, um anschließend nach 70 Jahren seinen Rücktritt von der närrischen Rostra zu verkünden. Er habe die Bohnebeitel in den 50er und 60er Jahren zu dem gemacht, was sie heute sind, würdigte Meller seinen „Petter“. Von der IG Mittel-

rheinischer Carneval war eigens Dietmar Jerger gekommen, um diesem außergewöhnlichen Fastnachter die höchst-denkbare Auszeichnung samt Brillanten zu überreichen.

Dann zupfte Heinz Meller ein klein wenig am Programmvorhang und Frank Golischewski als musikalischer Castingbeauftragter samt seiner „Königin der Nacht“ alias Hildegard Bachmann traten hervor. Horst Radelli grätschte als Gartenzwerg dazwischen, Farina Steger und Felizia Fried kamen als „ABBA-Mädels“, Harry Borgner gab sich als Stadteilfan mit Gitarre „Thank you for the Finther“, Farina und Burkhardt Steger erschienen als Geplänkelsänger „mir sin die Trumps von de Palz“.

Erstmalig präsentierten die Bohnebeitel einen klingenden Kampagnenorden mit „Mumbach, Mumbach tätärä“ intoniert vom Aktiven Nick Benjamin.

Gerd Plachetka

## § RECHTSTIPP

### Rechtzeitige Zahlung der monatlichen Miete

Der Bundesgerichtshof hat in einer neuen Entscheidung vom 05.10.2016 klargestellt, dass der Mieter die monatliche Miete dann rechtzeitig gezahlt hat, wenn er spätestens am 3. Werktag die Überweisung des Geldes veranlasst hat und sein Konto ausreichende Deckung aufweist. Aus den entsprechenden gesetzlichen Vorschriften im Bürgerlichen Gesetzbuch sei nicht abzulesen, dass die Miete spätestens am dritten Werktag eines jeden Monats beim Vermieter eingehen müsse. Wolle man dies vom Mieter verlangen, so lege man ihm das Risiko

von Zahlungsverzögerungen im Überweisungsverkehr auf, auf die er regelmäßig keinen Einfluss habe.

Entsprechend sind auch Klauseln im Mietvertrag, wonach die Zahlung des Mieters spätestens am dritten Werktag des Monats beim Vermieter eingehen müsse, um rechtzeitig zu sein, unwirksam.

Ein Vermieter, der auf der Basis einer solchen Klausel wegen ständig unpünktlicher Mietzahlungen das Mietverhältnis fristlos oder fristgemäß kün-

digt, wird auf diese Weise kein Recht bekommen. Es empfiehlt sich jedoch, entsprechende anwaltliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

RA Britta Burger



Rechtsanwälte Busch & Burger  
Hauptstraße 112, 55120 Mainz  
Telefon 06131/96966-0  
Telefax 06131/96966-33  
[www.rabusch-mz.de](http://www.rabusch-mz.de)

**MATTERN**  
DEINE FAHRSCHULE

mehr Infos unter:

Mainz - Heidesheim - Budenheim

☎ 0171. 818 333 7



[fahrerschule-mattern.de](http://fahrerschule-mattern.de)

# Weihnachtsfeier mit Ehrungen beim Mombacher Gesangverein

Neben den zahlreichen Auftritten im Laufe eines Jahres wird auch die Geselligkeit bei der großen Sängerfamilie des Mombacher Gesangsvereins 1878 großgeschrieben und so trafen sich Mitglieder und Gäste zu der jährlichen Weihnachtsfeier, um ein paar gemütliche Stunden miteinander zu verbringen.

Der 1. Vorsitzende des MG, Rolf Keller konnte unter den zahlreichen Gästen die Ortsvorsteherin Eleonore Lossen-Geißler, Pfarrer Gottfried Keindl und Pater Sudhaka Reddimasu von der kath. Kirchengemeinde, Pfarrerin Dagmar Sydow von der evangelischen Friedenskirche, Irene Diezinger von der AWO, Josefa Emrich von Verein Mombacher Ortsgeschichte sowie die Vorsitzende des Mombacher Künstlerkreises Nadja Holtberg begrüßen.

Herbert Emrich übernahm die Moderation des weiteren Abends und führte durch ein abwechslungsreiches, kurzwei-

liges und feierliches Programm. Eingrahmt von Gesangsvorträgen der Sänger unter der Leitung von Ingrida Schwedass trugen Vereinsmitglieder und Gäste weihnachtliche Gedichte und Geschichten sowie musikalische Beiträge in gekonnter Weise vor.

Rolf Keller bedankte sich beim Vorstand und allen Helfern für ihre tatkräftige Unterstützung und bei den Sängern für ihren Einsatz bei den häufigen Auftritten in der Gemeinde, bei Vereinsfesten, Geburtstagen und anderen Anlässen. Ein besonderer Dank galt Chorleiterin Ingrida Schwedass, die es versteht, den Chor mit ihrem unermüdlichen Einsatz auf einem guten Niveau zu halten. Leider ist die Zahl der aktiven Sänger im vergangenen Jahr auf Grund der hohen Altersstruktur von 38 auf 30 Sänger gesunken, was den Verantwortlichen große Sorgen bereitet. Alle Anwesenden wurden gebeten, in ihrem Umfeld neue Sänger zu

suchen. Einige Vereinsmitglieder wurden für langjährige Mitgliedschaften geehrt: Hans Becker und Klaus Schier für 60-jährige Mitgliedschaft, Willi Feser und Heinz Schier für 70-jährige Treue zum Verein, wobei besonders erwähnt wurde, dass Heinz Schier in früheren Jahren selbst 1. Vorsitzender des MG 1878 gewesen ist.

Mit einem kräftigen Applaus wurde allen Helfern und den Akteuren des Abends für ihren Einsatz und Mitwirken gedankt und wieder einmal haben die Sänger des MG, ihre Angehörigen und Freunde des Vereins schöne Stunden in einer harmonischen, familiären Gemeinschaft erleben können. Sie freuen sich schon auf den Vereinsausflug am 6. Mai und auf das zweitägige Hoffest am 08. und 09. Juli 2017. Die Jahreshauptversammlung findet am 22. April 2017 statt.

Anne Scherer

# Mombacher Adventsbasar und Weihnachtsgrillen

Der Mombacher Weihnachtsbasar wurde auch 2016 durch den Mombacher Gewerbering unterstützt. Die Beiträge der Vertreter vieler Mombacher Vereine wurden von den zahlreichen Besuchern gern angenommen und ließen viele Herzen höher schlagen. Mombach lebt Weihnachten und lässt alle teilhaben an diesem Fest der Herzen.

So war auch das alljährliche Weihnachtsgrillen (Fotos) am 3. Advent wieder eine rundum gelungene Veranstaltung. Die vielen Besucher nahmen es als eine schöne Gelegenheit wahr, Freunde und Bekannte so kurz vor Weihnachten noch einmal am offenen Feuer und bei Glühwein und Würstchen zu treffen. Vor dem gemütlichen Beisammensein gab es den traditionellen ökumenischen Gottesdienst, den die beiden neuen evangelischen Pfarrerrinnen Ilka Friedrich und Dagmar Sydow gemeinsam mit unserem katholischen Pfarrer Gottfried Keindl gestalteten.

Die Erlöse des Mogri-Weihnachtsgrillens gingen traditionell als Spende an kirchliche Einrichtungen.

An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an alle Helferinnen und Helfer für Ihren Beitrag, auch beim Aufbau, sowie der Gestaltung dieses vorweihnachtlichen Ereignisses.

# Argentinischer Flair in der Vereins-Gaststätte Alejandro restaurante

ANZEIGE

Dass Sport gemeinsam mehr Spaß macht, das ist jedem bewusst. Doch noch viel schöner ist es, wenn man sich nach dem Sport gemeinsam noch einmal zum Essen treffen kann. Das ist seit April 2016 im Sportheim der Fußball-Vereinigung 1903 Mainz-Mombach wieder möglich. Mit Alejandro Arnaudo konnte nicht nur ein neuer Pächter gefunden werden, sondern auch lateinamerikanisches Flair.

Arnaudo, selbst langjähriger Pächter des Restaurants El Sombrero auf der Suderstraße, ist eine große Bereicherung für den Fußballverein. Arnaudo gestal-

tete das Restaurant von Grund auf um, an den Wänden hängen nun große Wandteppiche mit Motiven aus Lateinamerika, auch geben kleine indianische Figuren einen besonderen Charme.

Neben dem köstlichen lateinamerikanischen Essen kommt lateinamerikanische Lebensfreude nicht zu kurz. Dienstag bis Donnerstag gibt es ein Gericht des Tages. Ab Mai werden südamerikanische



Grillspezialitäten auf der großen Terrasse angeboten. Monatlich gibt es Livemusik und ab Ende Mai zusätzlich am letzten Sonntag des Monats Jazz live.

MGr



**Livemusik aus Lateinamerika**  
18.02.2017 | 25.03.2017 | 22.04.2017 | 27.05.2017

**Ab Mai: jeweils am letzten Sonntag des Monats Jazz live**

Auf der Langen Lein 2a, 55120 Mainz  
Telefon 06131 4803355

[www.restaurant-alejandro.de](http://www.restaurant-alejandro.de)



# „Gestatten! Froschkönig!“ – Ein Tanzspiel von Kindern für Kinder

Kurz vor Weihnachten erfreute der Mombacher Turnverein die jungen Mitglieder des Sportvereins mit dem Tanzspiel „Gestatten! Froschkönig!“ Unter der Regie von Andrea Roth tanzten und spielten Kinder und Jugendliche des MTV für ihre kleinen Zuschauer die Geschichte in einer freien Interpretation nach dem Märchen der Gebrüder Grimm.

Eingebettet in die fantastische Traumwelt eines kleinen Mädchens, dass sich vor der Zeit das Buch „Gestatten! Froschkönig!“ unter dem Weihnachtsbaum stibitz hatte, erzählten die Akteure

mit ihren Choreographien und aufwendig gestalteten Kostümen die Geschichte der Prinzessin und des sprechenden Froschs. Die Prinzessin hatte ihre goldene Lieblingskugel im Brunnen verloren. Sie gab dem Frosch, der ihr bei der Wiederbeschaffung der Kugel half, ein Versprechen, das sie dann nicht einlösen wollte: ihn als Spielgefährten mit nach Hause zu nehmen und mit ihm Tisch, Bett und Leben zu teilen. Getanzte und schauspielerische Passagen wechselten sich ab mit dem gesprochenen Text des Märchenerzählers Klaus Schenke,

der in einem alten Ohrensessel sitzend das Stück begleitete. Zwei besondere musikalische Highlights lieferten Luca Minou Peter, Johanna Grund, Lea Seyfang und Pauline Hettenkofer, die mit Ihren Instrumenten Geige, Kontrabass, Alt-Saxophon und Tenor-Saxophon klassische Live-Musikeinlagen zum Besten gaben.

Die Inszenierung von Andrea Roth setzte die Geschichte und die Akteure mit ihren farbenfrohen



Kostümen, die unter der Leitung von Conny Glässer entstanden sind, perfekt in Szene. Die Tanzzerge, Lollipops, Dance Kids, Rope Skipping und viele andere Mitwirkende waren Mädchen (Felicitas Grünwald), Mutter (Lea Seyfang), spielende Prinzessin (Elisa Schwab) im Schlossgarten, der Frosch (Rebeca Hüser-Herrera), die goldene Kugel (Johanna Grund), eine Blumenwiese mit Bienen, Käfern und Schmetterlingen, schwimmende Froschfreunde, Traumtänzerinnen mit orangen Tüchern, die königliche Familie, Narren, Gaukler Gesinde und Volk – das bunte unbeschwerte

Treiben steht der Enttäuschung und Traurigkeit des Frosches gegenüber. Solange bis die Prinzessin vom König gezwungen wird, ihr Versprechen einzulösen und den Frosch voller Zorn an die Wand wirft. Woraufhin sich dieser augenblicklich in einen jungen schönen Prinzen verwandelt, der um die Hand der Prinzessin anhält. Heinrich (Jule Hefner), der Diener des jungen Prinzen kann endlich die eisernen Ketten sprengen, da sein Herr endlich erlöst ist. Das große Hochzeitsfest bildet den krönenden Abschluss des Märchens.

Mit ihrer hervorragenden tänzerischen, schauspielerischen

und musikalischen Leistung begeisterten die über 50 Darsteller zwischen 4 und 14 Jahren ihre Zuschauer in der vollbesetzten MTV Halle. Deshalb dankten Thomas Frank, 1. Vorsitzender des MTV, und Andrea Roth allen Mitwirkenden vor und hinter den Kulissen für den unterhaltsamen und kurzweiligen Nachmittag mit einem kleinen Geschenk. Nachdem alle Akteure und Gruppen persönlich vorgestellt wurden, brachte der Nikolaus für alle anwesenden Kinder noch eine kleine Überraschung vom Jugendausschuss des MTV.

Tina Sauerwein

## Bunte Welt beim Stiftungsfest des Mombacher Turnvereins

Am Sonntag, dem 06.11.2016 feierte der Mombacher Turnverein sein 155. Stiftungsfest. Die Kinder- und Jugendgruppen des Vereins zeigten dem Publikum einen farbenfrohen Querschnitt durch ihre Übungsstunden. Unter dem Motto: „Die bunte Welt des MTV“ wurde die Große Sporthalle zu farbenfrohen Darbietungen genutzt. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden des MTV, Thomas Frank und dem Grußwort der Ortsvorsteherin Dr. Eleonore Lossen-Geißler, übernahmen die Moderatorinnen Sophie Hüser-Herera (13 Jahre) und die 1 Jahr ältere Lea Seyfang das Mikro und führten gekonnt durch das Programm. Sie malten an der Staffelei die bunte Welt des MTV:

Den Auftakt machte ganz in Weiß das „Projekt Tanzcamp“ von Andrea Roth. Dargestellt wurden Gänseblümchen, die in ihren blütenweißen Kostümen einen tollen Auftritt lieferten.

Die Mädchen von 3 bis 5 Jahren hatten mit „Grün, Grün, Grün

sind alle meine Kleider“ ihren Auftritt mit ihren Übungsleiterinnen Sandra Baumann, Meike Hildebrandt, Hanni Herb, Melanie Eilers, Kerstin Diezinger und Lea Seyfang vorbereitet. Danach stellten die Lollipops des Mombacher Turnvereins unter der Leitung von Manuela Eichinger in einem beweglichen Aquarium die Farbe Blau dar. Die Tanzzerge hatten mit Andrea Roth den „Hummeltanz“ erlernt und boten so die Farbe Gelb für das Aquarell der Moderatorinnen. Die Mädchen vom Gerätturnen (ab 8 Jahre) boten unter der Leitung von Manuela Preis und Sandra Baumann mit ihrer Vorführung die Farbe Gold an und die Mo'Jumps Mini und Kids lieferten die Farbe Schwarz (trotzdem ganz hell). Sie zeigten, was man mit Sprungseilen zu fetziger Disco-Musik alles zeigen kann. Hier hatten Julia Mikelat und Thea Mentges das Einstudieren übernommen. Die Dance Kids unter Katrin Hannappel

boten zu sanften Geigenklängen „Orange“ für die Farbpalette und die Mädchen ab 8 Jahre (Gerätturnen allgemein) für die Claudia Becher und Tine Bechtloff verantwortlich zeichneten, führten ihre Darbietung in „Pink“-farbenen Kostümen vor. Eine große Gruppe waren die Pepper-Stepper und Magic-Stepper von Steffi Hahn. Sie sorgten für viel Bewegung auf

der Bühne. Die Leistungsgruppe Gerätturnen von Mareike Hombach zeigte ihr turnerisches Können, bevor sie in Schwarz/Rot zu einem Gruppenfoto auf dem Schwebebalken posierten. Katie Scholl bot mit ihrer Gruppe, den Mädchen 5-7 Jahre noch einmal alle „Regenbogenfarben“ und damit war auch das Aquarell der Moderatorinnen fertig gestellt

Für die bunte Schlussnummer, das große Finale, bei dem die Bühne noch einmal richtig voll wurde, sorgten alle Mitwirkenden noch einmal für einen farbenfrohen Abschluss. Ein kurzweiliger Nachmittag beim Mombacher Turnverein ging zu Ende, was das Publikum mit großem Applaus belohnte.

Karl Henn



# So einfach geht's: Richtig lüften in der kalten Jahreszeit



Fenstern sollten in solchen Fällen immer sofort gelüftet werden. Dabei bleiben die Türen zu anderen Räumen am besten geschlossen, damit sich die Feuchtigkeit nicht in der Wohnung verteilt, sondern komplett nach draußen entweichen kann. Bei Bädern ohne Fenster gibt es jedoch keine andere Möglichkeit, als die Wohnung komplett durchzulüften, um die Luftfeuchtigkeit nach dem Duschen oder Baden nach draußen zu lassen. Wenn lediglich die Tür zu anderen Zimmern geöffnet wird, schlägt sich die feuchte Luft sonst an den Wänden der gesamten Wohnung nieder, was wiederum für schlechtes Raumklima sorgt.

## Luftfeuchtigkeit reduzieren – für ein angenehmes Wohnklima

Als Faustregel sollten 60% relative Luftfeuchtigkeit nicht überschritten werden. Oft wird unterschätzt, wie viel Feuchtigkeit Tag für Tag im bewohnten Innenraum anfällt. Anders als etwa Duschnebel ist Wasserdampf in der Luft völlig unsichtbar. Aber schon eine gewöhnliche Topfpflanze gibt pro Stunde 10 g Wasser an die Raumluft ab, ein schlafender Mensch produziert in dieser Zeit etwa 40 bis 50 g und beim Kochen können es schon einmal bis zu 1,5 Liter sein. So steigt die Luftfeuchtigkeit immer höher. Ein Vier-Personen-Haushalt produziert täglich ungefähr 12 Liter Wasserdampf. Für das Wohlbefinden in Wohnräumen ist regelmäßiges Lüften besonders wichtig: So entweichen Feuchtigkeit und Kohlendioxid nach draußen und unverbrauchte sauerstoffreiche Luft kann nach innen strömen. Auch im Winter kann mit ein paar einfachen Regeln beim Lüften gleichzeitig die Raumluft verbessert und Luftfeuchtigkeit reduziert werden.

Text: Vonovia

Foto: lighthousestock (fotolia)

In den ersten Monaten des Jahres sinken die Temperaturen vor allem nachts häufig unter den Gefrierpunkt. Wochenlang bleibt es empfindlich kalt, und plötzlich sind sie da: kleine Wassertröpfchen, die sich an beschlagenen Fenstern absetzen. Nicht nur im Bad – auch im Schlafzimmer legen sie sich über Nacht an die Scheiben. Das ist nicht nur lästig, sondern ein Warnzeichen für zu viel Feuchtigkeit im Raum. Durch geeignetes Lüften kann das aber leicht verhindert werden.

„Wassertröpfchen an den Fenstern sind ein deutliches Zeichen dafür, dass schnell und gründlich gelüftet werden sollte“, erklärt Nina Henckel. Die Pressesprecherin von Vonovia, Deutschlands führendem bundesweit aufgestellten Wohnungsunternehmen, weiß, wie man in den Wintermonaten richtig lüftet und ergänzt:

„Damit sich kein Kondenswasser an den Ecken der Scheiben sammelt, sollte man zusätzlich zum regelmäßigen Lüften die bereits entstandene Feuchtigkeit am Fenster mit einem Tuch aufnehmen“. Wie lüftet man in der kalten Jahreszeit richtig? Welche Raumtemperatur sollte man einhalten und wie lüftet man innenliegende Bäder? Die Ratschläge der Wohnexpertin geben Antworten auf die Fragen, die sich viele Mieter zur Winterzeit stellen.

### Kondenswasser als Warnzeichen: Gründlich lüften

Die Notwendigkeit des Stoßlüftens wird vor allem im Winter unterschätzt. Bei sinkenden Temperaturen und stürmischem Wetter neigt man dazu, die warme Luft in den gemütlichen vier Wänden halten zu wollen. Allerdings

kann sich Feuchtigkeit auf diese Weise leichter an den Wänden ablagern – oder gut sichtbar an der Unterseite von Fenstern kondensieren. Spätestens jetzt muss gründlich gelüftet werden: Weil durch gekippte Fenster vor allem Heizwärme, aber wenig Feuchtigkeit nach draußen gelangt, sollte zwei- bis viermal pro Tag mit weit geöffnetem Fenster kurz stoßgelüftet werden. Die Grundregel lautet: Lieber regelmäßig kurz und gründlich lüften, als die Fenster fortwährend auf Kipp zu stellen. „Beim Stoßlüften ist außerdem zu empfehlen, auch die Innentüren der Wohnung zu öffnen, damit ein schneller Luftaustausch stattfindet. Die Heizkörper am besten vor dem Lüften ausdrehen und erst wieder anmachen, wenn die Fenster geschlossen sind“, rät Nina Henckel von Vonovia. In kühlen Räu-

men muss öfter und gründlicher gelüftet werden, da wärmere Luft mehr Feuchtigkeit aufnimmt als kalte. An abgekühlten Wänden kondensiert zudem – für das Auge unsichtbar – mehr Wasser. Im Schlafzimmer können über Nacht pro Bewohner stündlich bis zu 50 Gramm Wasser anfallen, das sich in Textilien, dem Putz und der Luft sammelt.

### Die richtige Raumtemperatur für jedes Zimmer

In Wohn- und Badezimmer herrschen meistens wärmere Temperaturen, je nach Vorliebe zwischen 19 und 21 Grad, im Bad bis zu 23 Grad. Auch dort sorgen aufgehängte Wäsche oder der Dampf aus Dusche und Badewanne für größere Mengen Wasser, die auf Dauer feuchte Wände verursachen können. Bäder mit

	Stegplatten Wellplatten Fassadenplatten Überdachungen Fensterbänke Fenster + Türen Profile Rollläden Rollladenmotoren	<h2 style="text-align: center;">GOTTRON+ HOFFMANN</h2> <h3 style="text-align: center;">Kunststoffgroßhandel</h3> <p style="text-align: center;">Industriestraße 36   55120 Mainz                  Telefon 0 61 31/68 88 83                  Telefax 0 61 31/68 93 84                  info@gottron-hoffmann.de</p>

## AUTOMOBILE BOUDILAB

Kfz-Meisterbetrieb

Hauptstr. 17-19 · 55120 Mainz-Mombach  
(in der Alten Waggonfabrik)

Tel.: 0 61 31 / 69 07 57  
E-Mail: automobile-boudilab@mobile.de

Kfz-Reparaturen aller Marken  
TÜV-AU / Reifenservice / Autoglas / Fahrzeugdiagnose

Wir machen Ihr Auto  
fit für den TÜV  
täglich HU im Haus

# Termin-Kalender

## ST. NIKOLAUS

### Regelmäßige Gottesdienste während der Woche

**Dienstags**  
9.00 Uhr in Herz Jesu

**Mittwochs**  
9.00 Uhr in St. Nikolaus  
17.30 Uhr Rosenkranz für den Frieden in Herz Jesu (nicht in den Ferien)

**Samstags**  
17.00 Uhr Vorabendmesse in Herz Jesu

**Sonntags**  
10.00 Uhr Gemeinde-Gottesdienst in St. Nikolaus

**Donnerstag, 02.02.2017**  
18:30 Uhr Fest Darstellung des Herrn mit Kerzenweihe und Blasius-Segen in St. Nikolaus

**Mittwoch, 08.02.2016**  
15:11 Uhr Gemeindefastnacht – Kreppel Kaffee in der Gymnastikhalle des MTV

**Aschermittwoch, 01.03.2017**  
18:30 Uhr Bußgottesdienst in St. Nikolaus

**Freitag, 03.03.2017**  
Weltgebetstag der Frauen

**Sonntag, 09.04.2017**  
**Palmsonntag**  
10:00 Uhr Statio an der Kreuzkapelle mit Prozession, anschließend Festgottesdienst in St. Nikolaus mit Chor Mystic

**Donnerstag, 13.04.2017**  
**Gründonnerstag**  
20:00 Uhr Feier des Letzten Abendmahls mit Feier der Fußwaschung und Kommunion unter beiderlei Gestalten in St. Nikolaus

**Freitag, 14.04.2017**  
**Karfreitag**  
10:00 Uhr Kinder-Kreuz-Weg in Herz Jesu  
15:00 Uhr Feier des Leidens und Sterbens des Herrn mit Chor Mystic in St. Nikolaus

**Samstag, 15.04.2017**  
21:00 Uhr Osternacht-Feier mit Chor Mystic und Taufe Liara Babaian in St. Nikolaus

**Sonntag, 16.04.2017**  
**Ostersonntag**  
10:00 Uhr Festamt Gemeinde-Gottesdienst in St. Nikolaus

**Montag, 17.04.2017**  
**Ostermontag**  
10:00 Uhr Festamt Gemeinde-Gottesdienst in St. Nikolaus  
10:30 Uhr Gottesdienst im Ursel-Distelhut-Haus

**Sonntag, 23.04.2017**  
**Weißer Sonntag**  
10:00 Uhr Festgottesdienst zur Erstkommunion in St. Nikolaus

**Montag, 24.04.2017**  
10:00 Uhr Dankgottesdienst in St. Nikolaus

## EVANGELISCHE FRIEDENSKIRCHE

**Mittwoch, 8. Februar**  
19.30 Uhr Probe Gospelchor freezsing

**Freitag, 10. Februar**  
15.30 Uhr Gottesdienst im Ursel-Distelhut-Haus, Altenseelsorgerin Elisabeth Thiel

**Sonntag, 12. Februar**  
10.00 Uhr Gottesdienst, Pfarrerin Dagmar Sydow

**Mittwoch, 15. Februar**  
20.00 Uhr offener Meditationsabend

**Sonntag, 19. Februar**  
10.00 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl, Pfarrerin Dagmar Sydow

**Mittwoch, 22. Februar**  
19.30 Uhr Probe Gospelchor freezsing

**Sonntag, 26. Februar**  
18.30 Uhr Abendgottesdienst mit Predigt in Reimen, Pfrin. Ilka Friedrich

**Mittwoch, 1. März**  
19.30 Uhr Probe zum Singen der Lieder vom Weltgebetstag

**Samstag, 4. März**  
15.00 Uhr Kinder-Erlebnis-Gottesdienst; Luther für Kinder; Pfarrerin Dagmar Sydow & Team

**Sonntag, 5. März**  
10.00 Uhr Gottesdienst mit Kirchencafé, Pfarrerin Dagmar Sydow

**Mittwoch, 8. März**  
19.30 Uhr Probe Gospelchor freezsing

**Sonntag, 12. März**  
10.00 Uhr Gottesdienst, Pfarrer Jens Georg

**Mittwoch, 15. März**  
20.00 Uhr offener Meditationsabend

**Freitag, 17. März**  
19.30 Uhr Friedenskirche rockt: „Ruthild Wilson und Helmut Jost“ mit dem aktuellen Solo-Programm. Eintritt frei – Spenden erbeten

**Sonntag, 19. März**  
10.00 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl, Pfarrerin Ilka Friedrich

**Mittwoch, 22. März**  
19.30 Uhr Probe Gospelchor freezsing

**Freitag, 24. März**  
15.30 Uhr Gottesdienst im Ursel-Distelhut-Haus, Altenseelsorgerin Elisabeth Thiel

**Sonntag, 26. März**  
18.30 Uhr Extragottesdienst am Sonntagabend, Pfarrer Hendrik Maskus

**Freitag, 31. März**  
16.00 Uhr Gottesdienst im Ursel-Distelhut-Haus. Nach dem Trauercafé (14.45 Uhr). Altenseelsorgerin Elisabeth Thiel

**Samstag, 1. April**  
15.00 Uhr Kinder-Erlebnis-Gottesdienst „Krieg – Flucht und Frieden“, Pfarrerin Ilka Friedrich und Team

**Sonntag, 2. April**  
10.00 Uhr Gottesdienst, Pfarrerin Ilka Friedrich, Gospelchor freezsing

**Sonntag, 9. April**  
10.00 Uhr Gottesdienst, Pfarrerin Dagmar Sydow

## ÖKUMENE IN MOMBACH

**Freitag, 3. März**  
19.00 Uhr „Was ist denn fair?“ – Weltgebetstag aus den Philippinen; Katholische, koptische und evangelische Frauen aus Mombach laden Sie ein, den Weltgebetstag miteinander zu feiern! Ort: Ev. Friedenskirche Mombach. Im Anschluss an den Gottesdienst gibt es einen kleinen Imbiss.

**Freitag, 17. Februar**  
19.00 Uhr Themenreihe zur Reformation: „Reformatrinnen – glaubensstarke Frauen, die die Welt veränderten“. Zwei mutige Frauen der reformatorischen Bewegung werden vorgestellt: Anne Askew und Katharina Schütz Zell. Ihre theologischen Erkenntnisse, ihr öffentliches Wirken und ihr Leben aus dem Glauben haben ein bleibendes Zeugnis für einen lebendigen Glauben hinterlassen. Pfarrerin Ilka Friedrich

**Donnerstag, 2. März**  
19.00 Uhr Themenreihe zur Reformation: „Frauenordination – ein Erbe der Reformation“. Was aus der Taufe gekrochen ist, kann sich rühmen, dass es Priester, Bischof, Papst ist. (Martin Luther 1520) Dies gilt auch für Frauen - eine späte reformatorische Erkenntnis und was sie auslöste. Pfarrerin Dagmar Sydow

## KULTUR VOR ORT

Die Bürgermeisterei ist Veranstaltungsort für: Ausstellungen - Lesungen - Vorträge - Musik

**Monika Sturm und Klaus Berkefeld**  
Fotografie  
Die Ausstellung geht noch bis Dienstag, 28.02.2017

**Antonie Burg**  
Malerei  
Eröffnung der Ausstellung: Dienstag, 21.03.2017, 19:00 Uhr  
Ausstellungsdauer bis Donnerstag, 11.05.2017

**Nicole Hedderich**  
Malerei, Objekte  
Eröffnung der Ausstellung: Dienstag, 23.05.2017, 19:00 Uhr  
Ausstellungsdauer bis Donnerstag, 29.06.2017

**Gisela Hofmann**  
Malerei, Skulpturen, Fotografie  
Eröffnung der Ausstellung: Dienstag, 22.08.2017, 19:00 Uhr  
Ausstellungsdauer bis Dienstag, 10.10.2017

**Öffnungszeiten:**  
Mo – Do 8:00 bis 12:00 Uhr  
Di auch 14:00 bis 18:00 Uhr

Alle Veranstaltungen finden im Alten Sitzungssaal der Ortsverwaltung Mainz-Mombach, Hauptstraße 136, statt. Der Ausstellungsraum ist barrierefrei zu erreichen.

## STADTEILBÜCHEREI MOMBACH

**Heule Eule... Vorlesen und Basteln in der Stadteilbücherei Mombach der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers**

Vorlesen und Basteln für die Jüngsten steht am Donnerstag, 9. März 2017, 16.30 Uhr, auf dem Kinderprogramm der Stadteilbücherei Mombach, Turmstraße 58. Adelina Thaqi erzählt die Geschichte von der schrecklich traurigen Heule-Eule und ihren tierischen Gefährten, die alles versuchen, um sie zu trösten.

Anschließend wird gebastelt – passend zur Geschichte: Eulen-Bilder fürs Fenster.

Für Kinder ab 4 Jahren.

Kostenlose Eintrittskarten gibt es in der Stadteilbücherei während der Öffnungszeiten montags und donnerstags von 15.00 Uhr bis 18.30 Uhr.

# Veranstaltungshinweise Caritas Haus St. Rochus – Stadtteilzentrum

## Mahl-Zeit

Ehrenamtliche der Mombacher Mahl-Zeit laden einmal im Monat zu einem preisgünstigen, frisch zubereiteten Mittagessen ein. Termine: jeweils 3. Donnerstag im Monat 12:30 Uhr. Anmeldung bitte bis spätestens 2 Tage vorher Tel. 6267-27 oder 6267-28

## Gehirnjogging

Anregende Übungen in geselliger Runde fördern die Konzentration, steigern die Merkfähigkeit, sensibilisieren die Wahrnehmung.

## Sitzgymnastik

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. Termine: beide Angebote jeweils im Wechsel immer montags 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr.

## Spieletreff

Ob „Romme, 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 im Cafe Malete. Termine: jeden Mittwoch, 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr

## Kochwerkstatt

Informationen, Tipps, Beratung und gemeinsames Kochen und Genießen. Immer 1. Donnerstag im Monat, von 10–12 Uhr

## Fototreff von Hobbyfotografen

Jeweils am 1. Donnerstag im Monat, um 15.00 Uhr im Cafe Malete.

## Spaß am Malen – mit Nadja Holtberg

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Gearbeitet wird auf Leinwand an der Staffelei mit Acrylfarben. Anmeldungen: Telefon 06131 6692097 oder Mail: pani\_nadja@web.de Treffen immer mittwochs und donnerstags um 15:00 Uhr

## Marionettentheater „Das kleine Spatzenest“

Das Marionettentheater unter der Leitung von Susanne Gollasch lädt ein, aktiv bei der Erarbeitung und Aufführung eines Marionettenstückes mitzuwirken. Wir treffen uns sonntags und freitags um 15.00 Uhr nach Absprache im Untergeschoss des Caritas Hauses. Kontakt: Susanne Gollasch, Telefon: 0163 4718356 oder im Caritas Haus. Marionettenbau: 03.03., 10.03., 24.03., 31.03. und 07.04.17, jeweils um 15:00 Uhr.

## Smartphone-Sprechstunde

In Zusammenarbeit mit der AG Senioren/Soziale Stadt wird im Caritas-Haus eine Smartphone Sprechstunde angeboten. Sie sind fit am Smartphone? Dann geben Sie ihr Wissen weiter, rufen Sie uns an! Telefon 06131 6267-27 oder per E-Mail: praktikant.chr@caritas-mz.de

## Quiznachmittage – Quizkönigin von Mombach

Ums „Spaß haben“ geht es hauptsächlich bei dem von Lutz Warlich (Mombach) entwickelten Quiz mit Fragen aus unterschiedlichen Bereichen des Lebens, verbunden mit interessanten Hintergrundgeschichten. Es geht nicht um eine Million, aber um attraktive Tagespreise und nach

der Teilnahme an 2 oder 3 Folgen (Termine: 16.02., 23.03. und 20.04.2017, jeweils 15:30 Uhr) um den Titel Quizkönigin oder Quizkönig von Mombach. Teilnahmekarten im Cafe Malete.

## Wortgottesdienste für Menschen mit und ohne Demenz im Café Malete

Der Gottesdienst im Cafe: mit besonderen Formen und seelsorgerischer Betreuung den Glauben leben und erleben. 3. Dienstag im Monat jetzt um 15:30 Uhr, anschließend gemeinsames Kaffeetrinken. Termine: 21.02.2017, 21.03.2017, 18.04.2017

## Bürgercafe „Café Malete“

Mit leckeren hausgemachten Kuchen empfangen die ehrenamtlich aktiven Bürgerinnen und Bürger des Cafés Sie dreimal in der Woche, dienstags, mittwochs und donnerstags von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr..

## Mombacher Netzwerk Allianz für Demenz:

Musiker/innen kommen zu Ihnen nach Hause und singen mit Ihren Angehörigen bekannte Lieder, bieten Instrumentalmusik zum Zuhören oder Mitmachen. „Musik unterwegs“ wird sowohl ehrenamtlich angeboten, als auch abrechenbar über die Betreuungsleistungen der Krankenkassen und richtet sich an in der Mobilität eingeschränkte Menschen. Infos unter Tel. 6267-27

## Informationen & Anmeldung

Caritas Haus St. Rochus  
Emrichruhstraße 33  
55120 Mainz-Mombach  
Telefon 06131 626727  
www.caritas-mainz.de



## Fassenacht 2017 in Mombach

### Mombacher Schissmelle-Dienstag

Dienstag, 28. Februar 2017, vormittags: **Närrisches Leben „Am Brünchen“**, mit Speisen und Getränken. Gegen 11.11 Uhr Eintreffen der Schnorrer „Am Brünchen“.

Um 14.33 Uhr setzt sich der traditionelle Mombacher **Schissmelle-Dienstagszug** in Bewegung (Zugweg: Kreuzung Suderstraße/Turmstraße → Richtung Westring → Kreuzstraße → „Kleinen Mombacher Kreisel“).

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

**Achtung: geänderte Zugstrecke!** – siehe auch Seite 2

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

## Kindersachen- und Teeniebasar

Mit Kaffee- und Kuchenverkauf

**4. März 2017**  
**11:00 - 13:00 Uhr**

Nummernvergabe am 06.02.17:

basarmo2002@arcor.de

Andrea Weimer  
Tel.: 06131-688266  
von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Angela Giesenregen  
Tel.: 06131-688388  
von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
Informationen, Helfer + Kuchenspender



Kuchenspender und Schwangere haben 1 Stunde früher Eintritt



10% des Verkaufserlöses kommen einem guten Zweck zugute

Informationen auch unter:

**www.basarmo2002.de oder basarmo2002@arcor.de**

**KEIN EINLASS MIT TASCHEN!**



### Herausgeber:

Mombacher Gewerbering e.V., Ali Sanli (1. Vorsitzender), Kaiser-Wilhelm-Ring 79, 55118 Mainz, Telefon 06134 709910-0, Telefax 06134 709910-140, E-Mail: ali.sanli@mogri.de, www.mogri.de

### Anzeigen, Redaktion, Layout und Produktion:

TMC Werbeagentur GmbH, Rathenauplatz 12, 65203 Wiesbaden, Telefon 0611 69071-0, E-Mail: mogri@tmc-werbeagentur.de

Objektleitung: Julian Henn, TMC Werbeagentur

Anzeigen-Vertreter: Wolfgang Ewert, Mobil 0175 4038594

Auflage: 12.000 Stück · Verteilung an alle Haushalte in Mainz-Mombach, Budenheim und Teilen von Mainz-Gonsenheim.

© Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung des Mombacher Gewerberings e.V.

## VOLLMER. BOCK. WINDISCH. RENZ. LYMPERIDIS

RECHTSANWÄLTE FACHANWÄLTE NOTARE STEUERKANZLEI

### RA Peter W. Vollmer

Fachanwalt für Erbrecht · Notar (Wiesbaden)  
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht  
Immobilienrecht · Privates Baurecht · Erbrecht

### RA Benedict Bock

Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Fachanwalt für Verwaltungsrecht  
Verkehrsrecht · Mietrecht  
Öffentliches Recht · Arbeitsrecht

### RA Sebastian Windisch

Fachanwalt für Familienrecht · Mediator  
Fachanwalt für Strafrecht  
Familienrecht · Strafrecht · Mediation  
Verkehrsstrafrecht

### RA Andreas Renz

Fachanwalt für Steuerrecht · Dipl. Finanzwirt (FH)  
Steuerrecht · Steuerstrafrecht · Steuererklärung · Buchhaltung

### RA Dr. Ioannis Lympertidis

Fachanwalt für Familienrecht · Mediator BAFM · Notar (Wiesbaden)  
Familienrecht · Erbrecht · Gesellschaftsrecht

RUFEN SIE UNS AN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER.

55116 Mainz  
Rheinstraße 105  
T 06131.5763970

65185 Wiesbaden  
Adelheidstraße 82  
T 0611.1574639

60487 Frankfurt  
Rödelheimer Str. 32  
T 069.77062255

www.vbwr.de  
mail@vbwr.de  
F 06131.57639797



Termine und nähere Informationen über den Mombacher Gewerbering finden Sie online auf unserer Internetseite:

**www.mogri.de**

# Italienische Köstlichkeiten seit 1970

Der Winter neigt sich dem Ende und nach den wirklich kalten Tagen freut man sich wieder auf den Frühling und damit verbunden auch auf so manche Köstlichkeit, die man über den Winter nicht gegessen hat. Gerade die leichte italienische Küche ist hier mit Sicherheit sehr beliebt.

„Bei uns ist jeder herzlich willkommen und wir empfangen jeden in unserer familiären Atmosphäre“, erklärt NESPECA-Inhaberin Marina Lucadei. Der Familienbetrieb besteht seit 1970 und hat sich dabei stets an den Wünschen seiner Kunden orientiert. Zu diesen gehören sowohl

Händler, als auch Privatpersonen. Lucadei ist es sehr wichtig, dass die Kunden sich wohlfühlen, so bezeichnet sie ihr NESPECA auch als klein, aber fein. Dabei sieht die Inhaberin ihr Geheimnis sowohl in der Freundlichkeit, als auch in der Qualität: „Bei uns gibt es nur Original italienische Produkte von Qualität“, erklärt Marina Lucadei, „von Händlern, die wir kennen, weil wir immer wieder in Italien sind und die persönlichen Kontakte pflegen.“ Zu den Waren gehören etwa 70 Sorten Nudeln, einige davon handgemacht und in Bio-Qualität, Olivenöle, Balsamico, frische

Oliven, eingelegtes Gemüse im Glas, Weine, Spirituosen und natürlich Espressokaffee. Auch das täglich frische Wurst- und Käsesortiment lässt keine Wünsche offen, ebenso wird frisches Brot auf Bestellung angeliefert. Doch auch neben dem Sortiment gibt es bei NESPECA immer wieder etwas Neues zu entdecken. Saisonal werden immer Produkte angeboten, die man sonst nicht so leicht finden kann. Damit kommt auch bei Ihnen zu Hause mit Sicherheit ein Stück Italien und „dolce vita“ auf. Besuchen Sie NESPECA, dann kann der Frühling auch kommen. **MGr**



**Italienische Lebensmittel**

Familienbetrieb seit 1970 · Inh. Marina Lucadei



**NESPECA**

An der Wieslücke 17  
55120 Mainz

Tel.: 06131 683937  
Fax: 06131 686889

info@nespeca.de  
www.nespeca.de

**Öffnungszeiten**

Mo.–Fr.: 9 bis 18 Uhr  
Sa.: 9 bis 13 Uhr

**Arnold Krost**  
Elektroinstallation e.K.

Inhaber Thorsten Kopp



Elektrotechnik...  
und mehr.

In der Dalheimer Wiese 3 | 55120 Mainz-Mombach  
Telefon 06131 690469 | Fax 06131 681607  
E-Mail info@krost-elektro.de

www.krost-elektro.de



Die GENOBANK ist stets zur Stelle, kümmert sich ums Finanzielle.  
Was Sie antreibt, sagen Sie uns präzise.  
"Wir machen den Weg frei", ist uns're Devise.

Wir wünschen allen - ob Kind, Mann oder Frau -  
tolle närrische Tage und ein dreifach Helau!

**Genobank Mainz eG**  
Hauptstr. 106-110, 55120 Mainz, Tel. 69 94 0



**Ihr Guter Nachbar**  
Der Frischemarkt in Mainz-Gonsenheim  
Lebensmittel und vieles mehr...

## Kostenloser Lieferservice

\*ab 25,- EUR Einkaufswert im Raum Gonsenheim, Finthen, Budenheim, Mombach, Drais und Mz-Neustadt!

Wir beliefern Privathaushalte, Alten- & Pflegeheime sowie Geschäftsadressen

**06131-5531395**  
Ihr Guter Nachbar - MZ-Gonsenheim - Breite Str. 33  
[www.ihrguternachbar.de](http://www.ihrguternachbar.de)



**Erscheinungstermine 2017**

- 1/2017 (Fastnacht)**  
Erscheint am: 17.02.2017  
Redaktionsschluss: 30.01.2017
- 2/2017 (Ostern)**  
Erscheint am: 07.04.2017  
Redaktionsschluss: 20.03.2017
- 3/2017 (Frühsommer)**  
Erscheint am: 23.06.2017  
Redaktionsschluss: 05.06.2017
- 4/2017 (Sommer)**  
Erscheint am: 25.08.2017  
Redaktionsschluss: 07.08.2017
- 5/2017 (Herbst)**  
Erscheint am: 20.10.2017  
Redaktionsschluss: 02.10.2017
- 6/2017 (Weihnachten)**  
Erscheint am: 01.12.2017  
Redaktionsschluss: 13.11.2017

Weitere Infos & Termine finden Sie online unter:  
[www.mogri.de](http://www.mogri.de)

Änderungen vorbehalten.



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



Hauptstraße/Gastellstr. 1 · 55120 Mainz Mombach

Rechtsanwälte  
Busch & Burger  
Hauptstraße 112  
55120 Mainz

**THOMAS BUSCH**  
- Migrationsrecht (d.h. Ausländer- & Asylrecht)  
- Vorsorgevollmacht  
- Strafrecht

**BRITTA BURGER**  
- Familienrecht  
- Verkehrsrecht  
- Mietrecht  
- Arbeitsrecht  
- Erbrecht

in Bürogemeinschaft mit  
**DR. DIETER LANDMANN**  
- Ehrenschutz  
- Nachbarrecht  
- Baurecht

[www.rabusch-mz.de](http://www.rabusch-mz.de)  
kanzlei@rabusch-mz.de  
Tel. 0 61 31 / 9 69 66-0  
Fax 0 61 31 / 9 69 66-33

**RECHTSANWÄLTE BUSCH & BURGER**