

Das reguläre AHS-Programm

Aerobic	D,H	A	Mo. 17:00-17:45	FS	*	Schiller/Wiescotte	D,H	F,LG	Mi. 20:00-21:30	FS	*	Bila/Lefmann			
	Aerobic	D,H	G-LG	Di. 18:30-19:15	FS	*	Keul/Korenkova	D,H	A-LG	Fr. 17:45-19:45	FS	*	Bila/Gerhartz		
	Aerobic	D,H	A	Mi. 17:00-17:45	FS	*	Keul/Korenkova	D,H	A-LG	Sa. 12:30-14:30	FS	*	André/Lee		
	Bodystyling	D,H	A	Mo. 17:45-18:30	FS	*	Schiller/Wiescotte	D,H	A-LG	Mo. 17:00-17:45	MzH		Abou-Warda		
	Bodystyling	D,H	A-LG	Di. 19:15-20:00	FS	*	Keul/Korenkova	D,H	A-LG	Di. 18:30-19:15	SH		Vollmer		
	Bodystyling	D,H	A	Mi. 17:45-18:30	FS	*	Keul/Korenkova	D,H	A-LG	Di. 18:30-19:15	MzH		Hofmann		
	Bodystyling	D,H	A-LG	Do. 17:45-18:30	FS	*	Al-Heli/Seitz	D,H	A-LG	Di. 19:15-20:00	SH		Wirtz		
	Bodystyling	D,H	G-LG	Sa. 10:15-11:00	FS	*	Al-Heli	D,H	A-LG	Di. 19:15-20:00	MzH		Prinz		
	Functional Mix	D,H	A-LG	Fr. 19:45-20:30	FS	*	Lamneck/Rothenb.	D,H	A-LG	Mi. 17:00-17:45	MzH		Seng		
	Pilates	D,H	A-LG	Fr. 20:30-21:30	FS	*	Lamneck/Rothenb.	D,H	A-LG	Mi. 17:45-18:30	MzH		Dyck		
	Step-Aerobic	D,H	F	Di. 17:45-18:30	FS	*	Al-Heli	D,H	A-LG	Do. 18:30-19:15	SH		Dorn, A.		
	Step-Aerobic	D,H	A	Do. 17:00-17:45	FS	*	Al-Heli/Seitz	D,H	A-LG	Do. 18:30-19:15	MzH		Abou-Warda		
	Step-Aerobic	D,H	G	Sa. 09:30-10:15	FS	*	Al-Heli/van Issum	D,H	A-LG	Do. 19:15-20:00	SH		Wirtz		
	Aikido	D,H	A-LG	Di. 18:30-20:00	GyH ½		Mann	D,H	A-LG	Do. 19:15-20:00	MzH		Schemmann		
		D,H	A-LG	Di. 20:00-21:30	GyH ½		Kerz/Neuhöfner	D,H	A-LG	Fr. 17:45-18:30	MzH		Oehme		
	D,H	A-LG	Fr. 20:00-21:30	GyH		Kerz/Neuhöfner	D,H	A-LG	Sa. 10:45-11:30	MzH		Verschiedene			
(nachrangig)	D,H	A-LG	Sa. 10:00-12:00	GyH		Kerz/Neuhöfner	D,H	A-LG	Do. 20:00-21:30	RPk		Doubek/Richter			
Aiki-Ken/Aiki-Jo	D,H	A-LG	Fr. 18:30-20:00	GyH		Kerz/Neuhöfner	H	F,LG	Fr. 18:20-20:15	RPk		Doubek/Richter			
(nachrangig)	D,H	A-LG	Sa. 10:00-12:00	GyH		Kerz/Neuhöfner	D	F,LG	Fr. 17:45-19:15	RPk		Steyer			
American Football	D,H	A-LG	Di. 16:30-18:00	RPk		Bell/Zombik/Steuer	D,H	A-LG	Di. 18:30-20:30	Stad./GH		Fortmann			
	D,H	A-LG	Fr. 19:30-21:00	RPk		Bell/Zombik/Steuer	D,H	A-LG	Do. 18:30-20:30	Stad./GH		Karsten			
Aquafitness (1) (nur Bed. (1) u. Förderverein)	D,H	A-LG	Di. 20:15-21:15	Bad ½	*	Schemmann	D,H	A-LG	Do. 17:00-18:30	NH		Gerstmann/Parrino			
	D,H	A-LG	Do. 20:15-21:15	Bad ½	*	Hermann	D,H	A,F	Sa. 12:00-14:30	GyH		Gerstmann/Göbel			
Aerobik	D,H	A,G,F	Di. 20:00-21:30	TuH		Ferekidis	D,H	A-LG	Do. 20:00-21:30	TTRli		Bertram			
Aerobik	D,H	A,G,F	Do. 20:00-21:30	TuH	ab 28.8.!	Ferekidis	D,H	A-LG	Sa. 11:00-13:00	TuH		Grätsch/Schmitt			
Aerobik	D,H	F,LG	Fr. 19:15-21:30	TuH		Blondiau/Kurth/Sch.	D,H	A-LG	siehe Homepage	(auss.)		Obleute			
Aerobik	D,H	A-LG	Mi. 18:00-20:30	TuH		Müller/Prouvot	D,H	A-LG	Fr. 17:00-18:30	SH		Sauerwein-Graetz			
Badminton	D,H	F	Di. 20:00-21:30	SH	*, wl	Reinemann	H	A-LG	Di. 18:00-19:30	RPk/RPg		Sauer			
	D,H	F-LG	Do. 20:00-21:30	SH	*, wl	Reinemann	H	A-LG	Do. 18:00-19:30	RPk/RPg		Berger			
Sondertraining	D,H	A,G	Sa. 13:00-14:30	MzH		Höcke	D	A-LG	Di. 18:00-19:30	RPk/RPg		Vitrey			
Ballett	D,H	F,LG	Mo. 18:30-20:00	FS	ab 4.9.!	Markwick	D,H	G,F	Mo. 9:00-11:00	KR		de Göllich u.a.			
Baseball/Softball	D,H	A-LG	Fr. 18:30-20:00	MzH/RPg		Steiner	D,H	LG	Mo. 17:00-18:30	KR		Köster			
Basketball	H	F-LG	Mo. 18:30-20:00	SH		Kovacevic	D,H	G,F	Di. 20:00-21:30	KR		Le			
	H	F	Mi. 18:30-20:00	SH		Kovacevic	D,H	G,F	Mi. 9:00-11:00	KR		de Göllich u.a.			
	D,H	A,G	Mi. 18:30-20:00	MzH		Kallenberg	D,H	G,F	Mi. 17:00-18:30	KR		de Göllich			
	D,H	F	Do. 17:00-18:30	MzH		Redwanz	D,H	LG	Mi. 18:30-21:30	KR		Franke/Pomp			
Sondertraining	D,H	F-LG	Sa. 11:30-13:00	MzH		Verschiedene	D,H	G,F	Do. 19:15-21:30	KR		Le			
Bogenschießen	D,H	A,G	Mi. 18:30-20:00	GH/RPg	*k	Dane	D,H	G,F	Fr. 9:00-11:00	KR		de Göllich u.a.			
	D,H	F,LG	Mi. 20:00-21:30	GH/RPg	k	Lucht/Sänger	D,H	LG	Fr. 15:00-16:30	KR		Köster			
Capoeira	D,H	A-LG	Mi. 20:00-21:30	TTRli		Bockius/Dold/Feick.	D	A-LG	Mi. 16:00-17:00	KR		Köster			
Circuittraining	D,H	A-LG	Mo. 17:45-18:30	MzH		Abou-Warda	D,H	G-LG	Mo. 20:00-21:30	Bad		Poenicke/Schmidt			
Fechten	D,H	A	Di. 20:00-21:30	FS	*	Müller/Renz/Viertel	D,H	G-LG	Mo. 20:00-21:30	Bad		Dreher/Neuberger			
	D,H	G,F	Do. 18:30-20:00	FS		Reitz	D,H	G-LG	Do. 18:30-20:00	Bad ½		Neuberger/Schmidt			
	D,H	F,LG	Do. 20:00-21:30	FS		Reitz	D,H	F-LG	Do. 20:00-21:30	Bad ½	*	Schmidt			
Fitnessport ab 35	D,H	A-LG	Di. 17:15-18:30	NH		Petter	D,H	(siehe	Jiu-Jitsu/Selbstv.	bzw.		Sonder-			
	D,H	A-LG	Mi. 17:00-18:30	TTRre		Barth	D,H	F	Di. 20:00-21:30	TTRre	*	Kaufmann/Kaminsky			
Fitnesstraining	D,H	A-LG	Mo. 17:00-18:00	FR	k	Beinhauer	D,H	F	Do. 20:00-21:30	TTRre	*	Eisenmeng,Wagner			
	D,H	A-LG	Di. 19:30-20:30	FR	k	Wilhelm	D,H	A-LG	Mo. 20:00-21:30	KR		Ehler			
	D,H	A-LG	Di. 20:30-21:30	FR	k	Wilhelm	D,H	A-LG	Di. 20:00-21:30	NH		Kleber			
	D,H	A-LG	Mi. 17:30-18:30	FR	k	Dreher	D,H	A-LG	Do. 20:00-21:30	NH		Reden			
	D,H	A-LG	Do. 17:00-18:00	FR	k	Hoffstaedter	D,H	A-LG	Mi. 20:00-21:30	TTRre		Huber			
	D,H	A-LG	Fr. 19:00-20:00	FR	k	Schubert	Tanz Gesellschaftstanz	D,H	A	Mo. 17:00-18:00	Aula li.	*	Bastian		
	D,H	A-LG	Fr. 20:00-21:00	FR	k	Schubert	Gesellschaftstanz	D,H	F	Mo. 18:00-19:00	Aula li.	*	Dyck		
Fitnesstraining nur für Bed. u. Mitgl. d. AHS-Förd.-e.V.	D,H	A-LG	Mo. 12:15-13:15	FR	k	Neuberger	Gesellschaftstanz	D,H	LG	Mo. 19:00-20:00	Aula li.	*	Dyck		
	D,H	A-LG	Mo. 18:00-19:00	FR	k	Beinhauer	Gesellschaftstanz	D,H	LG	Mo. 20:00-20:45	Aula li.	*	Dyck		
	D,H	A-LG	Mi. 12:00-13:00	FR	k	Eisel	Irish Dance	D,H	A,G	Do. 15:30-17:00	TTRre		Mertes		
Floorball	D,H	A-LG	Mo. 20:00-22:00	(auss.)		Schneider	Jazztanz/ModernJazz	D,H	A,G,F	Di. 17:00-18:30	GyH	*	Blecher/Wiedekind		
Fußball	H	A,G,F	Mo. 18:00-19:30	RPk	*	Hoppe	Rock'n Roll	D,H	A,G	Fr. 17:00-18:30	NH	*	Bastian/Resch		
	H	A,G,F	Mi. 18:00-19:30	RPk		Moß		D,H	F,LG	Fr. 18:30-20:00	NH		Bastian/Gundall		
Unimannschaft	H	LG	Di. 10:15-11:45	RPk	*	Hegen	Tango Argentino	D,H	A,G	Di. 17:00-18:30	TTRre		Liszczenski		
Damen	D	A-LG	Mi. 19:30-21:00	RPk		Schmelich	Tauchen (1)	D,H	A	Mo. 18:00-20:00	Bad	*k	Dreher/Paulus/Grein.		
Futsal	D,H	A-LG	Fr. 20:00-21:30	SH	*	Ohlef	Tennis LG-Training	D,H	LG	Mi. 18:00-20:00	P.11/12		verschiedene		
Gerätturnen	D,H	A,G,F	Di. 18:30-20:00	TuH1-2		Schwarzw./Seegler	Tischtennis	D,H	A,G	Mo. 18:30-20:00	TTRr-1	*	Poppen		
	D,H	A,G,F	Do. 18:30-20:00	TuH1-2	ab 28.8.!	Freimuth/Heinze		D,H	F,LG	Mo. 20:00-21:30	TTRr-1	*	Poppen		
NUR LG	D,H	LG	Di. 17:00-20:00	TuH1-2	w1,L	Ferekidis	Trampolinturnen	D,H	A-LG	Mi. 20:00-21:30	MzH		Vid u. a.		
NUR LG	D,H	LG	Do. 17:00-20:00	TuH1-2	w1,L	Ferekidis	Triathlon Lauf, Rad	D,H	A-LG	Mi. 19:00-20:30	Stadion		Sonntag		
Gymnastik Bodyform.	D,H	A-LG	Do. 19:15-20:00	TTRli		Al Heli/Seitz	Schwimmen (1)	D,H	A-LG	Di. 20:00-21:30	Bad ½		Schmitt		
Wirbels.-gym. ab 35	D,H	A-LG	Di. 12:15-13:15	FS		Uelner	Ultimate Frisbee	D,H	A,G	Di. 19:30-21:00	RPk	(+ Wetter)	Eckrich/Elser		
Wirbelsäulengym.	D,H	A-LG	Di. 16:00-17:00	TTRre		Müller		D,H	A,G	Di. 20:00-21:30	GH	(- Wetter)	Eckrich/Elser		
Wirbelsäulengym.	D,H	A-LG	Mi. 19:00-19:45	TTRre		Wirtz		D,H	F,LG	Do. 19:30-21:00	RPk	(+ Wetter)	Hosokawa/Jacoby		
Wirbels.-gym. ab 35	D,H	A-LG	Do. 12:15-13:15	FS		Uelner		D,H	F,LG	Do. 20:00-21:30	GH	(- Wetter)	Hosokawa/Jacoby		
Handball	D,H	A,G	Mo. 17:00-18:30	SH		Cieplinski	Unterwasserrugby (1)	D,H	A-LG	Di. 17:45-19:00	Bad		Koch		
Headis	D,H	A-LG	Di. 18:00-20:00	(auss.)		Stahl	Volleyball	D,H	F	Mo. 18:30-20:00	MzH		Voigt		
Hockey	D,H	A,G,F	Mi. 20:00-21:30	SH		Matzura		D,H	F,LG	Di. 17:00-18:30	MzH		Janz		
JiuJitsu/Selbstverteid.	D,H	A,G	Mo. 20:00-21:30	NH		Dane/Klasen		D,H	A,G	Di. 17:00-18:30	SH	*	Birx		
	D,H	F-LG	Mi. 20:00-21:30	NH		Dane/Klasen		D,H	A,G	Mi. 17:00-18:30	SH	*	Bull		
Jonglieren	D,H	A-LG	Mi. 19:00-21:15	TuH2		Born/Renz		D,H	F,LG	Fr. 18:30-20:00	SH		Böhler		
Judo	D,H	A,G	Mo. 17:00-18:30	GyH		Grauteggin	Wandern	D,H	A-LG	Zu.o.n.V.	AHS-R.		Schelker		
	D,H	F-LG	Mo. 18:30-20:00	GyH ½		Grauteggin	Wasserspringen (1)	D,H	A-LG	Di. 20:00-21:30	Bad ½	w1	Neuberger		
	D,H	G,F	Mo. 18:30-20:00	GyH		Böhmler/Kelava	(1)	D,H	A-LG	Do. 20:00-21:30	Bad ½	w1	Neuberger		
JuJutsu	D,H	A/F-LG	Do. 18:30-20:00	GyH		Reichert/Hänel	Yoga	D,H	Nur LG	Mo. 17:00-18:30	TTRli	*	Berchner		
	D,H	A	Mi. 17:30-19:00	Hafen	k*	Büchler/Schmidt-B.		D,H	Nur F	Mi. 16:45-18:15	TTRli	*	Keßler		
Kanupolo	D,H	G-LG	Mi. 19:00-20:30	Hafen	k	Büchler/Schmidt-B.		D,H	Nur G	Mi. 17:00-18:30	NH	*	Berchner		
Karate Shotokan	D,H	A,G	Di. 20:00-21:30	MzH		Meyer	<b>Weiterbildungs- und Sonderkursprogramm des AHS</b>								
Shotokan	D,H	F,LG	Do. 20:00-21:30	GyH		Meyer	Aerobic: Sonderkurse	D,H	A-LG	Alle Infos siehe: <a href="http://www.ahs.uni-mainz.de/Hompages/Aerobic">www.ahs.uni-mainz.de/Hompages/Aerobic</a>	#;k;w2		Lamneck u.a.		
mod. Sportkarate	D,H	A-LG	Di. 20:00-21:30	GyH ½		Borg	Trampolinkurse DTB	D,H		Alle Infos: Siehe Programmheft	#;k;w2		Vid		
mod. Sportkarate	D,H	A-LG	Fr. 20:00-21:30	MzH		Darmstadt									
Kendo	D,H	A-LG	Mi. 18:30-20:00	FS	*	Bila/Giebel									

**Abkürzungen:** D; H : D = Damen; H = Herren A; G; F; LG : A = Anfänger; G = Geübte; F = Fortgeschr.; LG =Leistungsgruppe  
 FS;SH; MzH .... Örtlichkeiten (s. Lagepläne Eingang Spielhalle, Vorlesungsverzeichnis o. Internet) \*;#;k;w1,w2;L: \* = Anmeldepflicht i. d. 1. Veranstaltungsstunde; # = Anmeldepflicht im AHS-Büro; k = kostenpflichtig  
 w1 = Mentorenweiterbildung; w2 = spez. Weiterbildungskurs; L = Lehrmeth. Ausbild. f. Sportstud.

**Kontakt / Informationen:** AHS-Büro, Albert Schweitzer-Str. 22, 55128 Mainz; Tel: 06131/39-23596; Bürozeiten: Mo, Mi., Fr. 9.00-12.00, Mo. u. Mi. 18.00-20.00; Internet: <http://www.hochschulsport.uni-mainz.de>  
**(1) Weitere Hinweise:** Im Schwimmbad finden in der Zeit vom 17.7.-26.8. wegen der Jahres-Grundreinigung keine AHS-Veranstaltungen statt! Bitte ggf. auch aktuelle Informationen auf der AHS-Homepage beachten!