

Das reguläre AHS-Programm

Aerobic	entfällt	wegen Schließung	durch	die	Bausanierung	D,H	A-LG	Mi.	17:45-18:30	MzH	Dyck	
Aikido	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	GyH ½	Kerz/Neuhöffer	D,H	A-LG	Do.	18:30-19:15	SH	Dorn, A.
	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:30	GyH	Kerz/Neuhöffer	D,H	A-LG	Do.	18:30-19:15	MzH	Abou-Warda
(nachrangig)	D,H	A-LG	Sa.	10:00-12:00	GyH	Kerz/Neuhöffer	D,H	A-LG	Do.	19:15-20:00	SH	Wirtz
Aiki-Ken/Aiki-Jo	D,H	A-LG	Fr.	18:30-20:00	GyH	Kerz/Neuhöffer	D,H	A-LG	Fr.	17:45-18:30	MzH	Schemmann
(nachrangig)	D,H	A-LG	Sa.	10:00-12:00	GyH	Kerz/Neuhöffer	D,H	A-LG	Sa.	10:45-11:30	MzH	Verschiedene
American/FlagFootball	D,H	A-LG	Di.	16:30-18:00	RPk	Bell/Zombik/Steuer	D,H	A-LG	Mo.	19:30-21:00	RPk	Doubek/Richt./König
	D,H	A-LG	Fr.	19:30-21:00	RPk	Bell/Zombik/Steuer	H	F,LG	Fr.	18:30-20:15	RPk	Doubek/Richter
Aquafitness (nur Bed. und Förderverein)	D,H	A-LG	Di.	20:15-21:15	Bad ½	* Schemmann	D	F,LG	Fr.	17:45-19:15	RPk	Steyer
	D,H	A-LG	Do.	20:15-21:15	Bad ½	* Hermann	D,H	A-LG	Di.	18:30-20:30	Stad./GH	Karsten
Artistik Akrobatik	D,H	A,G,F	Di.	20:00-21:30	TuH	wl Ferekidis	D,H	A-LG	Do.	18:30-20:30	Stad./GH	Fortmann
Akrobatik	D,H	A,G,F	Do.	20:00-21:30	TuH	wl Ferekidis	D,H	A,F	Di.	18:30-20:00	TTRre	Gerstmann/Parrino
Akrobatik	D,H	F,LG	Fr.	19:15-21:30	TuH	Blondiau/Schulze	D,H	A,F	Sa.	12:00-14:30	GyH	Bertram/Göbel
Luftakrobatik	D,H	A-LG	Mi.	18:00-20:30	TuH	Müller/Prouvot	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	TTRli	Gerstmann/Göbel
Luftakrobatik	D,H	LG	Fr.	19:15-21:30	TuH	Haase/Jahn	D,H	F,LG	Sa.	11:00-13:00	TuH	Grätsch
Badminton	D,H	F	Di.	20:00-21:30	SH	*; wl Reinemann	D,H	A-LG	Fr.	17:00-18:30	SH	Oblete
	D,H	A,G	Do.	17:00-18:30	SH	*;k;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	Sauer
Sondertraining	D,H	A,G	Sa.	13:00-14:30	MzH	Höcke	D	A-LG	Di.	18:00-19:30	RPk/RPg	Günther
Ballett	entfällt	wegen Schließung	durch	die	Bausanierung	D,H	G,F	Mo.	9:00-11:00	KR	Günther	
Baseball/Softball	D,H	A-LG	Fr.	18:30-20:00	MzH/RPg	Steiner	D	A-LG	Do.	18:00-19:30	RPk/RPg	Günther
Basketball	H	F,LG	Mo.	18:30-20:00	SH	Kovacevic	D,H	LG	Mo.	17:00-18:30	KR	de Göllich u.a.
	H	F	Mi.	18:30-20:00	SH	Kovacevic	D,H	G,F	Di.	20:00-21:30	KR	Le
	D,H	A,G	Mi.	18:30-20:00	MzH	Güre/Hettinger	D,H	G,F	Mi.	9:00-11:00	KR	de Göllich u.a.
	D,H	F	Do.	17:00-18:30	MzH	Redwanz	D,H	G,F	Mi.	17:00-18:30	KR	de Göllich
Sondertraining	D,H	F,LG	Sa.	11:30-13:00	MzH	Verschiedene	D,H	G,F	Mi.	17:00-18:30	KR	de Göllich
Bogenschießen	D,H	A,G	Mi.	18:15-19:45	GH	*k Dane	D,H	LG	Mi.	18:30-21:30	KR	Franko/Pomp
	D,H	F,LG	Mo.	20:00-21:30	GH/RPg	k Stender	D,H	G,F	Do.	19:15-21:30	KR	Le
	D,H	F,LG	Mi.	20:00-21:30	GH/RPg	k Sänger	D,H	G,F	Fr.	9:00-11:00	KR	de Göllich u.a.
Capoeira	D,H	A-LG	Mi.	20:00-21:30s	TTRli	Bockius/Dold/Feick.	D,H	LG	Fr.	15:00-16:30	KR	Köster
Circuittraining	D,H	A-LG	Mo.	17:45-18:30	MzH	Abou-Warda	D	A-LG	Mi.	16:00-17:00	KR	de Göllich
Fechten	entfällt	wegen Schließung	durch	die	Bausanierung	D,H	G-LG	Mo.	20:00-21:30	Bad	Poenicke/Schubert	
Fitnesssport ab 35	D,H	A-LG	Di.	17:15-18:30	NH	Petter	D,H	G-LG	Mi.	20:00-21:30	Bad	Dreher/Neuberger
Fitnessstraining	D,H	A-LG	Mo.	17:00-18:00	FR	k Beinbauer	D,H	G-LG	Di.	18:30-20:00	Bad ½	Schmitt
	D,H	A-LG	Di.	19:30-20:30	FR	k Wilhelm	D,H	F,LG	Di.	20:00-21:30	Bad ½	* Lippke
	D,H	A-LG	Di.	20:30-21:30	FR	k Wilhelm	D,H	F	Do.	20:00-21:30	TTRre	* Eisenmeng./Wagner
	D,H	A-LG	Mi.	17:30-18:30	FR	k Dreher	D,H	A-LG	Mo.	20:00-21:30	KR	Ehrlert
	D,H	A-LG	Do.	17:00-18:00	FR	k Schmitt	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	NH	Walter
	D,H	A-LG	Fr.	19:00-20:00	FR	k Schubert	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	NH	Reden
	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:00	FR	k Schubert	D,H	A-LG	Mi.	20:00-21:30	TTRre	Huber
Fitnessstraining nur für Bed. u. Mitgl. d. AHS-Förd.-e.V.	D,H	A-LG	Mo.	12:15-13:15	FR	k Neuberger	D,H	A	Mo.	17:00-18:00	Aula li.	* Bastian
	D,H	A-LG	Mo.	18:00-19:00	FR	k Beinbauer	D,H	F	Mo.	18:00-19:00	Aula li.	* Dyck
	D,H	A-LG	Mi.	12:00-13:00	FR	k Völker	D,H	LG	Mo.	19:00-20:00	Aula li.	* Dyck
Floorball	D,H	A-LG	Mo.	19:30-22:00	(auss.)	Schneider	D,H	LG	Mo.	20:00-20:45	Aula li.	* Dyck
Fußball	H	A,G,F	Mo.	18:00-19:30	RPk	* Adams	D,H	LG	Mo.	17:00-18:30	TTRre	Mertes
	H	A,G,F	Mi.	18:00-19:30	RPk	* Maß	D,H	A,G	Do.	17:00-18:30	TTRre	Mertes
Unimannschaft	H	LG	Di.	10:15-11:45	RPk	* Heggen	D,H	A,G	Do.	17:00-18:30	GyH	* Veit
Damen	D	A-LG	Mi.	19:30-21:00	RPk	* Schmelich	D,H	A,G,F	Do.	17:00-18:30	NH	* Bastian/Resch
Futsal	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:30	SH	* Ohlef	D,H	A,G	Fr.	17:00-18:30	NH	* Bastian/Gundall
Gerätturnen	D,H	A,G,F	Di.	18:30-20:00	TuH1-2	Freimuth/Weisel	D,H	F,LG	Fr.	18:30-20:00	NH	Liszczenski
	D,H	A,G,F	Do.	18:30-20:00	TuH1-2	Freimuth/Weisel	D,H	A,G	Di.	17:00-18:30	TTRre	Dreher/Paulus/Grein.
NUR LG	D,H	LG	Di.	17:00-20:00	TuH1-2	wl;L Ferekidis	D,H	A	Mo.	18:00-20:00	Bad	*k
NUR LG	D,H	LG	Do.	17:00-20:00	TuH1-2	wl;L Ferekidis	D,H	A,G	Mo.	18:30-20:00	TTRr-l	* Poppen
Gymnastik Bodyform.	D,H	A-LG	Do.	19:15-20:00	TTRli	Bertram/Seitz	D,H	F,LG	Mo.	20:00-21:30	TTRr-l	* Poppen
Wirbels.-gym. ab 35	D,H	A-LG	Di.	12:15-13:15	TTRre	Uelner	D,H	A-LG	Mi.	20:00-21:30	MzH	Vid u. a.
Wirbelsäulengymn.	D,H	A-LG	Di.	16:00-17:00	TTRre	Müller	D,H	LG	Do.	20:00-21:30	MzH	Vid u. a.
Wirbelsäulengymn.	D,H	A-LG	Mi.	19:00-19:45	TTRre	Wirtz	D,H	A-LG	Mi.	19:00-20:30	Stadion	Sonntag
Wirbels.-gym. ab 35	D,H	A-LG	Do.	12:15-13:15	TTRre	Uelner	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	Bad ½	Schmitt
Handball	D,H	A,G	Mo.	17:00-18:30	SH	Cieplinski	D,H	A,G	Di.	19:30-21:00	RPk	(+ Wetter) Eckrich/Janitschke
Headis	D,H	A-LG	Di.	20:00-22:00	(auss.)	Gilfert/Stahl	D,H	A,G	Di.	20:00-21:30	GH	(- Wetter) Eckrich/Janitschke
Hockey	D,H	A,G,F	Mi.	20:00-21:30	SH	Matzara	D,H	F,LG	Do.	19:30-21:00	RPk	(+ Wetter) Hosokawa/Jacoby
JiuJitsu/Selbstverteid.	D,H	A,G	Mo.	20:00-21:30	NH	Dane/Klassen	D,H	F,LG	Do.	20:00-21:30	GH	(- Wetter) Hosokawa/Jacoby
	D,H	F,LG	Mi.	20:00-21:30	NH	Dane/Klassen	D,H	A-LG	Di.	17:45-19:00	Bad	Koch
Jonglieren	D,H	A-LG	Mi.	19:00-21:15	TuH2	Born/Renz	D,H	A-LG	Mo.	18:30-20:00	MzH	Lenz
Judo	D,H	A,G	Mo.	17:00-18:30	GyH	Grautegein	D,H	F	Mo.	18:30-20:00	MzH	Voigt
	D,H	F,LG	Mo.	18:30-20:00	GyH ½	Grautegein	D,H	F,LG	Di.	17:00-18:30	SH	* Birx
JuJutsu	D,H	G,F	Mo.	18:30-20:00	GyH ½	Böhmler/Kelava	D,H	A,G	Di.	17:00-18:30	SH	* Lenz
	D,H	A,F,LG	Do.	18:30-20:00	GyH	Reichert/Hänel	D,H	A,G	Mi.	17:00-18:30	SH	* Rynski
Kanupolo	D,H	G-LG	Mi.	18:30-20:00	Bad	k Büchler/Schmidt-B.	D,H	F,LG	Fr.	18:30-20:00	SH	Kochenrath
Karate Shotokan	D,H	A,G	Di.	20:00-21:30	MzH	Meyer	D,H	A-LG	Zu.O.n.V.	AHS-R.	Neuberger	
Shotokan	D,H	F,LG	Do.	20:00-21:30	GyH	Meyer	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	Bad ½	wl
mod. Sportkarate	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	GyH ½	Borg	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	Bad ½	wl
mod. Sportkarate	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:30	MzH	Darmstadt	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	Bad ½	wl
Kendo	entfällt	wegen Schließung	durch	die	Bausanierung	D,H	A-LG	Alle Infos siehe: www.ahs.uni-mainz.de/Hompages/Aerobic	#;k;w2	Lamneck u.a.		
Konditionstraining	D,H	A-LG	Mo.	17:00-17:45	MzH	Abou-Warda	D,H	A-LG	Alle Infos: Siehe Programmheft	#;k;w2	Vid	
	D,H	A-LG	Di.	18:30-19:15	SH	Fiebig	D,H	F	Mi.	16:45-18:15	TTRli	#;k
	D,H	A-LG	Di.	18:30-19:15	MzH	Hofmann	D,H	F	Mi.	16:45-18:15	TTRli	#;k
	D,H	A-LG	Di.	19:15-20:00	SH	Wirtz	D,H	F	Mi.	16:45-18:15	TTRli	#;k
	D,H	A-LG	Di.	19:15-20:00	MzH	Müller	D,H	F	Mi.	16:45-18:15	TTRli	#;k
	D,H	A-LG	Mi.	17:00-17:45	MzH	Seng	D,H	F	Mi.	16:45-18:15	TTRli	#;k

Weiterbildungs- und Sonderkursprogramm des AHS

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
 Weitere Hinweise: Der Fechtssaal ist ab 18.2. wegen des zweiten Sanierungs-Bauabschnitts geschlossen. Bitte ggf. auch aktuelle Informationen auf der AHS-Homepage beachten!