

Fühle deine Stadt. **Mainz.**

sensor

November 2010 Nr.2

MAINZ - STADT DER WISSENSCHAFT 2011 SPECIALS: **GESUND & ENTSPANNT IM ALLTAG** UND **MOBILITÄT** IM TEST: INDOOR-SPIELPLÄTZE

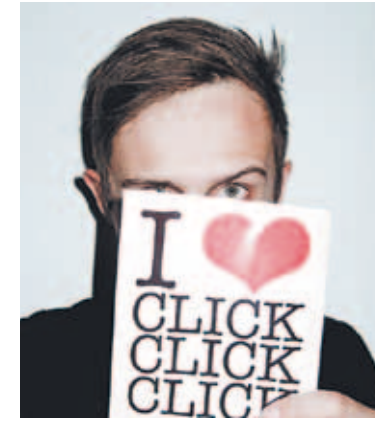


Editorial

Hallo liebe sensor-Leser.

Als David mich vor drei Monaten fragte, ob ich für ein neues Stadtmagazin fotografieren wolle, war ich zuerst skeptisch. Wie viel Wert legt ein lokales Magazin auf Fotografie? Gibt es genug Raum dafür? Und überhaupt ... noch ein Stadtmagazin? Doch siehe da, nach der ersten Redaktionssitzung war klar: Dieses Magazin erkennt den Wert frischer und junger Fotografie. Nicht nur das, es ermuntert seine Fotografen auch, nicht nur Altbekanntes zu reproduzieren, sondern eigene Wege zu gehen und Experimente zu wagen - und das oftmals auf ganzen Seitenformaten.

Ein frischer Wind weht also momentan nicht nur im städtischen Leben in Mainz, sondern ebenso in der Magazinlandschaft - und das mit viel Raum für junge Fotografie. Dazu kommt: Neben den Fotos zu den einzelnen Artikeln haben Fotografen, Illustratoren, Künstler und Designer die Möglichkeit, sich und ihre Arbeit auf zwei Sonderseiten im Magazin zu präsentieren. In unserer ersten Ausgabe beispielsweise mit den nächtlichen Stadtansichten aus ungewöhnten Perspektiven von Andreas Fitza. In dieser Ausgabe stellt der Werkstattladen uah! seine Linoldrucke von Mainzer Stadtansichten vor. Und genau das ist sensor aus foto-



grafischer Sicht: ein Blick auf Mainz aus ungewöhnter Perspektive - Mainzer Leute, Mainzer Geschichten und Mainzer Puls.

Ramon Haindl, sensor-Fotograf

Impressum

Verlag GLM
Gesellschaft für lokale Medien mbH
Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:
Werner Bücheler
Erich-Dombrowski-Str. 2 | 55127 Mainz
(zugleich Anschrift der V.i.S.d.P.)
Eine Tochtergesellschaft der
Verlagsgruppe Rhein Main (VRM)

Redaktions- & Anzeigenleitung
David Gutsche (Verantwortlich i.S.d.P.)
Tel: 06131/484 171 | Fax: 06131/484 166
www.sensor-magazin.de
hallo@sensor-magazin.de

Art-Direktorin Miriam Migliazzi

Fotograf Ramon Haindl

Titelbild Mart Klein

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Alex Boerger, Alexander Hoffmann, Andreas Schröder, Bernd Zywiets, Carina Jahn, Chris Tomas, Claudia Ibba, Claudia Kroll-Kubin, Doris Niersberger, Dorothea Rector, Dr. Treznok, Gabriel Werchez Peral, Frauke Bönsch, Hendrik Schneider, Ichi, Ines Schneider, Isabel Jasna, Ken Chowanetz, Kerstin Seitz, Lichi, Mart Klein, Martin Derezynski, Matthias Weimer, Michael Bonewitz, Nicola Diehl, Nina Wansart, Regina Roßbach, Ruth Preywisch, Sebastian Zimmerhackl, Seweryn Zelazny, Sophia Weis, Susanne Halupczok, Tessa Bischof, Thomas Lempa

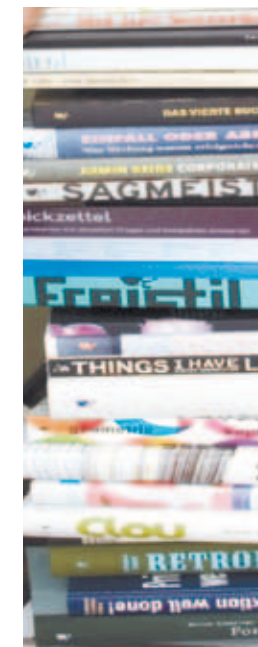
Termine
termine@sensor-magazin.de
tippsundtermine@vrn.de

Verteilung
Arenz GmbH & Co. KG
kostenlose Auslage in Mainz | Innenstadt und Vororten | an 1.000 Auslageplätzen | zusätzliche Promotion- und Briefkastenverteilung | Auflage 30.000 Ex.

Druck
Verlagsgruppe Rhein Main GmbH & Co. KG
Erich-Dombrowski-Str. 2 | 55127 Mainz
phG: Verlagsgruppe Rhein Main Verwaltungsgesellschaft mbH
Geschäftsführer: Hans Georg Schnücker (Sprecher), Dr. Jörn W. Röper



(((18



(((36



(((6

Inhalt

6))) **Titel:** Mainz - Stadt der Wissenschaft 2011

10))) **Der Rosenmann:** Ein geheimnisvoller Bekannter

12))) **Der große Test:** Kinder-Indoor-Spielplätze in Mainz

14))) **So wohnt Mainz:** Angelika Stehle zeigt ihre Insel

17))) **Vereinsleben:** Die Bunte Liga rockt

18))) **Gesund und Entspannt:** Yoga, Wälder, Jogging und Wellness

24))) **Veranstaltungskalender und die Perlen des Monats**

33))) **Geschäft des Monats:** Debbie's 59 in der Neustadt

34))) **Das tolle 2x5 Interview:** Dr. Andrea Stockhammer, Leiterin des Landesmuseums Mainz

36))) **Gutenbergs Erben:** Die Mainzer Verlagsszene

38))) **Mainzer Künstlerseiten:** Werkstattgalerie uah!

40))) **Mobilität:** Pendler, Mobil in Mainz und die Velofee

43))) **Interview:** Die Ehrenamts-Agentur

44))) **Horoskop und der Bruno des Monats**

45))) **Restaurant des Monats:** Der Hahnenhof

46))) **Kleinanzeigen und das tolle Rätsel**

BILLIGER GEHT SO!



Lindert müde, schmerzende Füße und Waden

2 Massage-Programme
Tiefgehende Kompression & Vibration



Massagematte
für Sessel und Stühle

Shiatsu-Massage
mit Wärme

159.-

MEDIA MARKT PREIS

HOMEDICS® FC 100 EU
Fuß-Massagegerät

Die Massage wirkt Verspannungen und Ermüdungen entgegen, programmierbare Steuerung zur Anpassung der Knetmassage-Intensität und Richtung, praktische drahtlose Fernbedienung, Art-Nr.: 1290265

249.-

MEDIA MARKT PREIS

HOMEDICS® SBM 500 H
Massagegerät

6 Einstellungen: Shiatsu: ganzer, oberer und unterer Rücken, Rollenmassage: ganzer, oberer und unterer Rücken, integrierte Schultermassage, Spotfunktion, einstellbare Rollenbreite, Art-Nr.: 1258792

MediaMarkt
POWER SERVICE

Ihr Vorteil ist unser Versprechen.

Tiefpreisgarantie: Sollten Sie innerhalb von 14 Tagen ein bei uns gekauftes Produkt - bei gleicher Leistung und in unserer Region - günstiger sehen, erstatten wir Ihnen den Differenzbetrag oder nehmen das Gerät zurück.



MAINZ Gutenberg Center • A60 Ausfahrt Lerchenberg
Haifa Allee 1 • Tel.: 06131/93420-0

Kostenlos Parken

Keine Mitnahmegarantie.

Alles Abholpreise.

MediaMarkt®

www.mediamarkt.de

Ich bin doch nicht blöd.

wise guys

klassenfahrt

Rheingoldhalle • 18 Uhr

14.11.2010

Mainz

Touristik Centrale Mainz 06131/2862 10 • www.ticketonline.de

RNN-Tageskarten

Genieße den Tag!

Freizeit, Feiern, Ausflüge – alles mit der Single-Tageskarte ab 3 Euro oder der Gruppen-Tageskarte für bis zu 5 Personen ab 6,50 Euro.

Einen Tag lang mobil mit Bus und Bahn im RNN

Infos und Fahrpläne:
www.rnn.info
01801 – 766 766*

5

sensor 11/10 Kolumne

Quatsch & Tratsch

 Schickt eure Neuigkeiten an hallo@sensor-magazin.de

Auszeichnung für das Capitol Kino
mit einem Preis für ein herausragendes

Jahresfilmprogramm. Die vom BKM (Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien) jährlich ausgetragene Veranstaltung honoriert bundesweit die Filmtheater, die sich durch ein anspruchsvolles Programmprofil hervorheben konnten.

Lohnsteuerkarte 2011

In diesem Jahr erfolgt kein Versand einer neuen Lohnsteuerkarte. Die Lohnsteuerkarte 2010 behält auch für das Jahr 2011 bis zur Einführung des elektronischen Verfahrens ihre Gültigkeit. Für Arbeitnehmer/innen entfällt damit die Weitergabe der Lohnsteuerkarte an den Arbeitgeber. Dieser darf die Lohnsteuerkarte 2010 nicht wie bisher am Jahresende vernichten, sondern muss die darauf enthaltenen Eintragungen auch für den Lohnsteuerabzug im Jahre 2011 zugrunde legen.

Beutel-Verfahren eingestellt

Die Staatsanwaltschaft Koblenz stellt alle Verfahren gegen Oberbürgermeister Beutel ein. Ausnahme: 9.600 Euro Strafe wegen Teilnahme an Aufsichtsratsreise. Beutel wurde u.a. Untreue und Vorteilsnahme bei Mainzer Wohnbau vorgeworfen.

Luups Gutscheinebuch 2011

Mit dem neuen „LUUPS Mainz 2011“ Gut-

scheinbuch kann man wieder (fast) alles für die Hälfte bekommen. Das Buch kostet 16,90 und ist in vielen Gastronomien oder beim Buchhandel zu beziehen. Auf luups.net gibt es weitere Infos zum Buch und – als Bonus – den Musik-Download „Kassette 10“. Frische Werke von jungen Künstlern und Designern aus der Umgebung zum Herausstreichen machen aus jedem LUUPS-Exemplar ein kleines Gesamtkunstwerk.

[Wir verlosen drei Bücher. Schickt einfach eine Mail an \[losi@sensor-magazin.de\]\(mailto:losi@sensor-magazin.de\)](#)

Blaues Blut auf dem Campus

Der Bierbaron Pierre Scherner und seine Kollege

Sebastian Dany haben die ehemalige Taberna Academica auf dem Uni-Campus übernommen. Fortan soll dort ein anspruchsvoller Gastronomiebetrieb in drei großzügig und hell gestaltete Räume locken. Neben Essen und Trinken wird es abends vielfältige kulturelle Veranstaltungen geben und beim Bierbaron kann man fortan auch Pizza bestellen. www.baron-mainz.de

1-Uhr-Nachtstern ab Mainz

Alle, die gerne länger in Mainz ausgehen und am Wochenende spät heim wollen, können sich auf den RNN-Fahrplan 2011 freuen. Ab dem 12. Dezember wird ein 1 Uhr-Schienen-Nachtstern ab Mainz am Wochenende eingerichtet. Von Mainz aus starten dann Freitag- und Samstagnacht noch Regionalbahnen nach 1 Uhr nachts bis Bingen, Bad Kreuznach und Worms. Fahrplaninfos unter www.rnn.info, www.rmv.de, www.mvg-mainz.de

KUZ Verkauf?

Ein möglicher Verkauf des KUZ Arealen von der Stadt an die Betreiber ist

ja schon länger im Gespräch. Mitte Oktober gab es wieder einmal ein Treffen. Ergebnis: Alle haben sich lieb und blicken optimistisch in die Zukunft. Sieht aber nicht so aus, als würde etwas passieren. Hat es etwas mit der Bebauung des Winterhafens mit schicken Wohnungen in ruhiger Lage zu tun? Man weiß es nicht.

Nellys Café ausgezeichnet

mit dem 1. Platz vom Journal Frankfurt in der Rubrik Frühstück & Brunch Mainz. sensor gratuliert.

Dinner-Buffer & Disco-Classics im Schwyer (Mainzer Volkspark)

Jeden Samstag ab 19 Uhr für 19 Euro. Wechselnde internationale Buffets. Ab 22 Uhr wechselnde DJs mit Disco-Classics. 5 Euro Eintritt für Gäste, die nicht am Buffet teilnehmen, 22-23 Uhr Cocktail Happy Hour.

Dirk Thiele

40 Jahre, Lehrer für Sport, Sozialkunde und Erdkunde, Gymnasium in Nieder-Olm

Was gefällt dir an Mainz?

+ Man hat hier genau die richtige Mischung aus Stadt und Provinzialität. Und die Lage am Rhein gefällt mir besonders gut. Außerdem freu ich mich, dass es endlich wieder mehr in Mainz zum abends weggehen gibt.

Was findest du nicht gut?

- Die Mainzer Architektur-Verbrechen. Ich meine damit nicht die neue Mainzer Synagoge, sondern zum Beispiel das Fort Malakoff und die neuen Gebäude auf beiden Seiten der Bushaltestelle Taubertsbergbad - dieses neue Hotel und das Gebäude, wo der Conrad drin ist. Ich find es auch nicht gut, dass immer mehr Nischen für das Leben draußen, wie beispielsweise am Rhein, verschwinden.

Foto Tessa Bischof

Die Welt des Dr. Treznok

Beinahe wäre ich achtlos an dem Plakat vorbeigegangen, aber die drei Worte passen nicht zusammen: „Laufen, Walken, Wandern“, drei mir wohl bekannte deutschsprachige Begriffe. Worum mag es gehen? frage ich mich. „Laufen“ und „Wandern“ bezeichnen Fortbewegungsarten, „Walken“ bedeutet soviel wie „Durchkneten“, und das irritiert mich. Ich stelle mir eine neue Sportart vor, bei der man erst 10 Kilometer läuft, dann irgendetwas durchknetet und anschließend noch ein wenig wandert. Verwundert gehe ich weiter, und erst später dämmert es mir, dass mit „Walken“ gar nicht das deutsche, sondern das englischsprachige „Walken“ gemeint sein könnte. Mein Problem ist, dass meine Muttersprache Deutsch ist und mein Wortschatz größer als der eines dreijährigen Kindes. Das sind heutzutage schlechte Voraussetzungen, um irgendetwas richtig zu verstehen. Wenn deutsche und englische Begriffe wahllos gemischt werden, kommt es rasch zu Missverständnissen. So gibt es in Mainz mehrere Bäcker-Selbstbedienungsläden mit dem Namen „Backfactory“, ein offensichtlich englisches Wort, das übersetzt „Hinternfabrik“ heißt. Appetitlich ist das nicht. Wer will schon Brot essen, das aus einem Hintern kommt? Gemeint ist aber wohl das deutsche „Back“, kombiniert mit dem englischen Wort „factory“. Wunderlich ist auch der Name eines Autohändlers, den ich kürzlich auf der Rückseite eines Autos gelesen habe. „Car-Ass“ stand da, auf gut deutsch „Wagen-Arsch“, und ich frage mich, wie es zu solchen Ausfallerscheinungen kommen kann. Die einzige Erklärung ist, dass die

Erfinder solcher Namen weder die deutsche noch die englische Sprache beherrschen. Wieso aber bekommen ausgerechnet Analphabeten den Auftrag, Firmennamen zu erfinden oder Plakate zu gestalten? Nun möchte ich hier nicht über den Verfall der deutschen Sprache lamentieren. Sprache entwickelt und verändert sich. Neue Worte tauchen auf oder werden aus anderen Sprachen übernommen. Das ist ganz natürlich und ein Zeichen von Lebendigkeit. Wenn ich aber fünf Minuten brauche, um ein Plakat mit nur drei Begriffen – Laufen, Walken, Wandern – zu entschlüsseln, wenn ich in einem babylonischen Sprachgewirr einfachste Botschaften nicht mehr verstehe, dann finde ich das erschreckend. Vielleicht ist das alles aber auch ganz anders gemeint: Vielleicht nimmt die „Backfactory“ (Hinternfabrik) als Firmenname Bezug auf einen traditionellen Mainzer Auszahlvers, den früher Kinder in der Neustadt auf sagten. Ein Kollege, in den 40ern in Mainz geboren, brachte ihn mir vor einigen Tagen bei: „Drunne an de Eck – wohnt de Bäcker Beck – streckt sein Arsch zum Fenster raus – määne d'Leid des wär ä Weck – kommt e Kind gelaafe – will de Weck glei kaafe – zieht de Beck sein Arsch enei – un sacht de Weck sei mei“. Wer genaueres über den Zusammenhang der „Backfactory“ mit diesem alten Kinderspiel weiß, soll sich bitte bei der Redaktion melden. Ich erkundige mich in der Zwischenzeit, ob es eine neue Sportart gibt, bei der man zwischen Laufen und Wandern irgendetwas durchknetet.

www.texthoelle.de

Alex Boerger
twitter.com/alexboerger
twitter.com/sensormagazin
facebook.com/sensor.mag

Noch während die Polizei in Stuttgart eine Schülerdemonstration gewaltsam auflöste, organisierte Matthias Heppner eine Mahnwache, zu der sich spontan 30 Trauernde vor dem Hauptbahnhof einfanden. Mehr dazu auf www.sensor-magazin.de

@sensormagazin
Die Mahnwache von @matthiasheppner am Bahnhofplatz gegen Polizeigewalt #s21 ist offiziell angemeldet und genehmigt #piraten #mainz #stuttgart21 #mahnwache

(((Mainz ist Stadt der
Wissenschaft 2011.
sensor schaut den
Beteiligten genauer
auf die Finger)))

Wir sind Stadt der Wissenschaft

MAINZ IST STADT DER WISSENSCHAFT 2011.

EIN TITEL, DER VIELES VERSPRICHT.

DOCH KANN ER ES AUCH HALTEN?

Text Matthias Weimer, David Gutsche

Fotos Martin Beckenbach, Ramon Haindl

Oberbürgermeister Beutel: Bitte alle mitmachen!

Unter dem Motto „Mainz leidenschaftlich wissenschaftlich. Stadtlandschaft voller Kreativität“ hatte ein Team, angeführt von OB Jens Beutel und der Wissenschaftsallianz unter Dr. Georg Krausch (Präsident der Johannes Gutenberg-Universität), mehr als 500 Projektideen in ein Konzept gebracht und im März in Berlin der Stiftungsrat-Jury vorgeführt.

Der „Stifterrat der Deutschen Wissenschaft“ ist ein 30-köpfiges Gremium hochkarätiger Wissenschaftler aus forschenden Institutionen in Deutschland.

Mit seinem Konzept hat Mainz die Städte Bielefeld und Chemnitz ausgestochen und den Zuschlag als „Stadt der Wissenschaft 2011“ erhalten.

Gefühle überwältigen die 30-köpfige Mainzer Delegation bestehend aus Wissenschaftlern, Studenten, Vertretern von Wirtschaft, Forschung, Stadt und Land. Spontan wird der alte Gassenhauer „Steht auf, wenn ihr Mainzer seid“ angestimmt. OB Jens Beutel: „Ich bin sehr stolz. Alle sind aufgerufen, sich hier einzubringen, nicht nur die 40.000 Studenten und 4.000 Lehrenden, sondern alle Mainzer und seine Gäste.“

Bildungsgleichheit – wir sind besser als andere

Der Vorsitzende der Jury, Andreas Schlüter, Generalsekretär des Stifterverbandes, zu sensor: „Die Entscheidung der Jury fiel einstimmig. Mainz hatte am Ende knapp die Nase vorn.“ Ausschlaggebend für Mainz war den Juroren die Tatsache, dass sich das

Mainzer Konzept – mehr als die Beiträge der anderen beiden Städte – die Realisation von „Bildungsgleichheit und Bildungsbeteiligung aller Bürger ohne Unterschiede“ auf die Fahnen geschrieben hat. Und das soll jetzt in Form von 320 Projekten über das ganze Jahr 2011 in Mainz realisiert werden.

E=MZ²: Einstein wirbt für Mainz

Oberbürgermeister Jens Beutel: „Mit diesem Titelgewinn können wir tolle Ideen in die Tat umsetzen“. Wissenschaft zum Anfassen eben. Gestützt wurde die Bewerbung von Anfang an auf breiter Basis. Wir erinnern an $E=MZ^2$ – diese Formel, gelegt über Schwarz mit grünen Kressesamen, tauchte im Sommer auf über 40 Großplakaten im Stadtgebiet auf. Die Idee dazu kam von Kommunikationsdesignern der Fachhochschule und Buchwissenschaftlern der Uni: Hannerose Mandik, Matea Prgomet, Sarah Schmitt, Johannes Pistorius und Christian Weber fusionierten die bekannte Formel Albert Einsteins ($E=mc^2$) mit Mainz zu einer neuen Formel – Ausdruck als „Stadt der Wissenschaft 2011“. Und warum aus Gemüse-Kresse? „Kresse ist für ihren unkomplizierten Anbau bekannt und steht als Symbol dafür, dass jede Mainzerin und jeder Mainzer aktiv an Wissenschaft teilnehmen kann“, erläutert Christian Weber.

Vision 2030 und das 3-Säulen-Konzept

Das Mainzer Konzept steht vor allem für umfangreiche Bürgerbeteiligung und Nachhaltigkeit. Wissenschaft soll das Leben der Mainzer Bürger nachhaltig und positiv beeinflussen. Stadt der Wissenschaft 2011 sei nicht nur ein punktueller Tropfen auf den heißen Stein, das Gesicht von ganz Mainz soll sich in den kommenden 20 Jahren grundlegend ändern. Ambitionierte Ziele sollen erfahrbar und erlebbar gemacht werden, etwa eine größere Chancengerechtigkeit in Bildung, Wirtschaft und Wissenschaft im Schlüsselschluss mit der Schaffung von Arbeitsplätzen und Wissenstransfer. In der Bewerbung heißt es: „Im Jahr 2030 haben alle Mainzerinnen und Mainzer Zugang zu Bildung, Ausbildung und Weiterbildung ... Möglichkeiten zu wirtschaftlicher Betätigung auf den Arbeitsmärkten von morgen in ökologischer Verbundenheit mit der Natur ... sowie die Chance auf Entfaltung ihrer emotionalen und kreativen Potenziale“.

Als konkrete Beispiele dafür werden genannt: „In Mainz 2030 ... ist das Abfallaufkommen pro Kopf, das nicht wieder in den Kreislauf zurückgebracht wird, von derzeit 192 kg/Jahr auf Null gesunken ... wird der Anteil regenerativer Energie für die Deckung des Stromverbrauchs aus der Region von derzeit zwei Prozent auf 50 Prozent ausgebaut ... hat sich die Zahl der Museumsbesucher verdoppelt ... feiern die Schauplätze des Wissens 20-jähriges Jubiläum“.

Hört sich stark an. Doch wird sich erst noch beweisen müssen, ob diese Versprechungen gehalten werden können. Schaut man sich die aktuelle Energiepolitik der Bundesregierung an, dürfte bereits das Energieziel in Frage stehen. Wie die Zahl der Museumsbesucher kontinuierlich auf das Doppelte wachsen soll, bleibt auch ein Rätsel. Doch soll man sich bekanntlich hohe Ziele stecken. Dies taten die Verantwortlichen jedoch nicht nur mit ihrer Zukunftsvision 2030, sondern auch mit der Formulierung des so genannten 3-Säulen-Konzeptes, quasi das Herzstück der Bewerbung. Die drei Säulen von Stadt der Wissenschaft Mainz lauten:

1. Kommunale Bildungslandschaften – Wir wollen Chancengerechtigkeit in der Bildung verankern
2. Arbeitswelten der Zukunft – Wir wollen den Zugang zum Arbeitsmarkt weiter öffnen
3. Schauplätze des Wissens – Wir wollen Wissenskultur erfahrbar und erlebbar machen



Das Mainzer Bewerbungsteam gewinnt den Titel in Berlin



Die Projektkoordinatoren im Rathaus: Sabrina Kirchner (links) und Elke Höllein vom Amt für Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Mainz

Mehr als 300 Projektideen fußen auf diesen drei Säulen. Genauer nachzulesen in der Bewerbung unter www.stadt-der-wissenschaft.de. Unter diesen Projekten und Ideen befinden sich jedoch auch schon welche, die offensichtlich so nicht umgesetzt werden können, etwa das Weinerlebniszentrum VINUMainz am Zollhafen (ehemaliges Weinlagergebäude), dessen Entstehung immer noch mehr als fraglich ist.

Eine Herausforderung also für die Stadt und ihre Verantwortlichen, angedachte Themen und Projekte nicht zu leeren Worthüllen verkommen zu lassen. Kleinere Fehler und Abweichungen im Grundkonzept sind ja verzeihlich, solange die Umsetzung des Ganzen nicht in Frage steht. Von daher tut die „Stadt“ gut daran, zu halten, was sie versprochen hat. Denn man wird ihr ab 2011 genauestens auf die Finger schauen und sie spätestens 2030 noch einmal daran erinnern.



Was tun mit den Geldern?

250.000 Euro Preisgeld erhält Mainz nun vom Stiftungsrat. Zusätzlich schaffte und schafft die Mainzer Wirtschaft und Wissenschaftselite Geld für die Projekte heran. Ein Mainzer Bürgerkonsortium hat auf Initiative von Prof. Wolfgang Strutz 160.000 Euro gespendet. Strutz ist ehemaliger Bankenvorstand und war Präsident der Senckenbergischen Naturforschenden Gesellschaft. Er verfügt immer noch über gute Kontakte in die Welt des Geldes und hat ein goldenes Händchen für Sponsoren. Zu dem Konsortium gehören unterem anderen die Alexander Karl-Stiftung (zugehörig zum BMW-Autohaus Karl+Co) und Brezel-Imperator Peter Ditsch. Dazu kommen noch weitere Sponsoren, die im Laufe dieses Monats bekannt gegeben werden. Die großen Mainzer Banken sind mit im Boot, aber auch Unternehmen wie Schott und Boehringer Ingelheim. Über Gegenleistungen an die genannten Unternehmen erhält sensor seitens der Stadt bisher keine Auskunft. Insgesamt sollen auf diesem Wege um die zwei Millionen Euro zusammenkommen, siehe Abbildung. Augenfällig mit 400.000 Euro ist der hohe Anteil (fast 23 Prozent) an Werbekosten. So kann man sich fragen, ob es wirklich nötig ist diese Summe für (hauptsächlich regionale) Werbung auszugeben, oder ob es stattdessen nicht sinnvoller wäre, mit guten Projekten für die nötige Aufmerksamkeit zu sorgen, wie etwa dem Internetbrunnen. Zumindest die geplanten Kosten scheinen gedeckt zu sein, wenn nicht sogar ein Gewinn von 70.000 Euro rauspringt. Doch auch diese Rechnung wird erst am Ende ihre Gültigkeit beweisen müssen.

200 000 Euro Personalkosten
400 000 Euro Werbung- und Marketingausgaben, Druck, Internet
850 000 Euro Projekte und Sachkosten
30 000 Euro Mietkosten
50 000 Euro Bewerbung
150 000 Euro Wissenschaftssommer

1 630 000 Euro Gesamte Kosten

200 000 Euro Rückflüsse durch Verkauf von Katalogen, Eintrittskarten
250 000 Euro Beitrag der Landeshauptstadt Mainz
400 000 Euro Zuschüsse des Landes Rheinland-Pfalz
350 000 Euro Sponsoringmittel
250 000 Euro Beitrag der Wissenschaftsallianz
250 000 Euro Preisgeld Stadt der Wissenschaft

1 700 000 Euro Refinanzierung

In der Rheingoldhalle findet die Spektrale statt, eine interaktive Ausstellung rund um das Thema Farbe



Museumsdirektor Dr. Michael Schmitz wartet schon auf die Baustellenparty Anfang Januar am Naturhistorischen Museum

Internetbrunnen und Baustellen-Party

Zuständige Projektkoordinatorin im Rathaus ist Sabrina Kirchner. Sie ist noch relativ neu in ihrem Job, aber motiviert: „Wir wollen Wissenschaft aufregend für alle machen. Das ganze Jahr wird es in der Stadt ein unterhaltsames Programm geben. Wir schicken die Mainzer auf Forschungsexpedition in ihre Stadt, um Wissenschaft im Alltag zu erleben. Viele Mitmach-Angebote oder Konzerte wird es geben, denn auch die Musikwissenschaft ist ein Teil der Mainzer Wissenschaft.“ Ein kleiner Vorgeschmack, was Mainz 2011 erwartet:

Los geht es mit der Baustellenparty Anfang Januar an verschiedenen Orten in ganz Mainz, unter anderem am Naturhistorischen Museum, der Universität, der Fachhochschule, am Zollhafen und an der Coface-Arena. Hier gibt es den Startschuss in 2011 mit Wissenschaft zum Anfassen bei Bier, Würstchen und Erbsensuppe.

Der „Internetbrunnen“ (<http://internetbrunnen.de>) lässt Internet aus allen Poren der Stadt sprudeln. Spendenfinanziertes WLAN wird an öffentlichen Plätzen installiert. Die Internetbrunnen sollen von verschiedenen Künstlern, Designern und Bastlern speziell gestaltet werden. Das Projekt wurde gemeinsam von Freifunk Mainz und dem Kulturverein Peng (www.pengland.de) gestartet. Ziel ist es, bis Ende 2011 die meisten öffentlichen Plätze in der Mainzer Alt- und Neustadt zu vernetzen. Initiatoren des Brunnens sind Soziologie Student Ago Rurek und Alex Boerger. Anfragen vom Wissenschaftsministerium, die Brunnen in komplett Rheinland-Pfalz aufzustellen, gibt es auch schon. Dennoch haben Rurek und Boerger eine ganz andere Vorstellung von einer Stadt der Wissenschaft. Boerger: „Ich finde es schade, dass die verschiedenen Experten so wenig zusammenarbeiten. Jeder sitzt in seinem Elfenbeinturm und überlegt, wie er sein Ding unterhaltsam präsentieren kann, statt zu überlegen, wie er sein Wissen einsetzen kann, um Mainz lebenswerter zu machen. Erforscht doch mal Mainz!“ Rurek ergänzt: „In unserem Team sind Informatiker, Designer, Künstler, Innenarchitekten, Veranstaltungstechniker, Physiker, Pädagogen und Soziologen. Uns ist daher bewusst, dass unser Projekt ein soziales Experiment ist. Ich würde mir aber noch viel mehr dieser Experimente in Mainz wünschen, mit denen man die Kreativität, das Wissen und die Erfahrungen der Mainzer als wichtige Ressourcen miteinander verbindet.“



Freies W-Lan für alle. Dafür stehen die Initiatoren des Internetbrunnens Ago Rurek (links) und Alexander Boerger

So bleibt zu hoffen, dass es nicht erst 2030 schlagen muss, damit wirklich jeder Mainzer „die Chance auf Entfaltung seines emotionalen und kreativen Potenzials“ erhält, wie es die Bewerbung zu Stadt der Wissenschaft vorsieht.

Zahlreiche Mitmachexponate der Wissenschaftseinrichtungen aus dem gesamten Bundesgebiet machen Anfang Juni das Kurfürstliche Schloss zu einem Schwergewicht der Wissenschaftsvermittlung. Ergänzend wird es Forschungs-Expeditionen zu unterschiedlichen Themen geben, die zu Einrichtungen der Uni, in den Lennebergwald, zu archäologischen Grabungsstätten und vielen weiteren Orten führen. Ob Wissenschaft im klassischen Sinne oder Wissenschaft im Alltag – es gibt viel zu entdecken und aktiv mit zu (er)forschen!

Mitmachen und Experimentieren – weiter geht es damit auf dem 10. Wissenschaftsmarkt, der 2011 bereits im Juni auf dem Gutenbergplatz stattfindet.

Was bedeuten Farben in Flora und Fauna? Was heißt es, farbenblind zu sein? Wie orientieren wir uns, wenn alles um uns herum schwarz, also farblos, ist? Wie arbeiten Restauratoren? Diesen und vielen weiteren spannenden Fragen können Besucher der SPEKTRALE, einer interaktiven Ausstellung rund ums Thema Farbe in der Rheingoldhalle im Juli und August auf den Grund gehen.

Die Organisation aller Veranstaltungen übernimmt das Amt für Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Mainz. Zentrale Anlaufstelle für Informationen ist die Tourismus-Zentrale am Brand, bei der schon bald ein komplettes Programm angefordert werden kann.

Fazit

Mainz als Stadt der Wissenschaft, das ist ein spannendes Abenteuer, das erst noch gewonnen werden muss in den Herzen aller

Mainzer und nicht nur am Reißbrett der so genannten Entscheider. Wenn hier wirklich etwas passieren soll, dann muss den Menschen dazu die Gelegenheit gegeben werden und nicht nur Plakate in der Stadt, Gelder an Einrichtungen und Veranstaltungen an die üblichen Institutionen verteilt werden.

Es kommt zwar wie immer darauf an, dass sich auch jemand um die Dinge kümmert und sie in Gang setzt, doch muss dieser jemand oder dieser Kreis an Personen (hier vor allem Rathaus und Uni Obere) sich weiter öffnen, nach außen gehen und aktiver um Teilnahme und Miteinander in der breiten Bevölkerung bemühen. Die Zeiten ändern sich und Transparenz, Kommunikation und Teilhabe werden auch hier weiter in den Vordergrund rücken müssen. Denn Mainz als Stadt der Wissenschaft kann nur gelingen, wenn jeder Mainzer mit Herzblut dabei ist. Und das erreicht man am besten, wenn man die Menschen einbezieht oder ihnen zumindest das Gefühl gibt, Teil dieser Bewegung zu sein und die Möglichkeit der Mitgestaltung zu haben. Ansonsten verpufft auch diese Chance und 2012 kann es heißen: Außer ein bisschen Netzwerken und Geld von der einen in die andere Tasche war nicht viel gewesen. Mainz hat mal wieder das Potenzial. Verspielen wir es nicht.

Kontakt:
Landeshauptstadt Mainz
Amt für Öffentlichkeitsarbeit
Projektkoordination Stadt der Wissenschaft 2011
Postfach 3820, 55028 Mainz
Tel. 0 61 31 – 12 20 74
Fax. 0 61 31 – 12 35 67

Zentrale Anlaufstelle:
Tourismus-Zentrale (Brückenturm am Rathaus)
Telefon: 0 61 31 – 2 86 21-0
www.touristik-mainz.de

www.stadt-der-wissenschaft.de
(hier auch die Bewerbung von Mainz)
www.emz2.de

Es gibt Menschen in Mainz, die laufen einem immer wieder über den Weg. Ob man will oder nicht: Man kann ihnen nicht entkommen, sie gehören zur Stadt wie Rhein und Dom. Eines dieser Mainzer Originale ist der Mainzer Rosenmann – ihn möchten wir vorstellen.

Ob im Weinhaus, der Kneipe nebenan, Restaurant oder Club, aus dem Mainzer Nachtleben ist er nicht mehr wegzudenken. Jeden Tag, meist zwischen 18 und 24 Uhr, streift er in Lederjacke, Kappe und Jeans durch die Gastronomie, um Rosen unters Volk zu bringen. Doch kaum eine verkauft der Rosenmann – die meisten verschenkt er einfach. Was steckt dahinter? Eine Frage, die nicht leicht zu beantworten ist.

Dass er Hussain heißt und aus Pakistan stammt, weiß sogar der ein oder andere. Als Bauarbeiter habe er dort gearbeitet, sagt er, nun sei er politischer Flüchtling. Seinen Wohnsitz lokalisiert er in Rüsselsheim, davor Bischofsheim. In Mainz sei er seit mittlerweile acht Jahren als Rosenverkäufer tätig. Sein Alter beziffert er uns gegenüber auf 26, später dann auf 35 Jahre. Die Arbeit, sagt Hussain, lasse ihn älter wirken.

Wenn Hussain doch mal eine Rose verkauft, bekommt er zwischen fünfzig Cent und zwei Euro dafür – je nachdem, was die Leute zu geben bereit sind. Bei einem gemeinsamen Streifzug durch die Mainzer Altstadt erleben wir jedoch, dass er das Geld, das ihm die Leute geben wollen, nicht annimmt. Wir sind verwirrt: Kann er es nicht oder will er nicht? Wie kann er dann von seiner Arbeit leben? Man möchte es förmlich herauskitzeln aus Hussain, doch die deutsch-pakistanische Sprachbarriere, seine sehr leise Stimme und seine zurückhaltende Art, die Kommunikation überhaupt nicht gewohnt zu sein scheint, lassen uns weiter

im Dunkeln tappen. Er sei eben ein trauriger Mensch, sagt Hussain schlicht, besonders nach dem Tod seiner Mutter. Er habe Heimweh, doch Deutschland sei schon besser. Trotzdem hofft er, über Weihnachten nach Pakistan reisen zu können.

Er sei nicht nach Deutschland gekommen, um hier Geld zu verdienen, sagt Hussain dann später doch. Er wolle die Menschen glücklich machen. Und das geht mit Blumen, die mehr sagen als tausend Worte, natürlich am besten. Ist das wirklich der wahre Grund? Wir sind skeptisch. Es gibt böse Zungen, die behaupten, er könne seine Rosen gar nicht verkaufen – aufgrund ihres Geruchs. Schwefelhaltig sei dieser, möglicherweise aus Gründen der Konservierung. Wird er seine Blumen also gar nicht los? Oder stecken hinter dem Rosenverkauf ganz andere Geschäfte?

Sicher ist nur das: Die Blumen stammen von der Firma Bloomways, eines der größten international operierenden Unternehmen im Bereich Import, Export und Großhandel von Schnittblumen und Schnittgrün mit Sitz unter anderem in Kelsterbach. Die Vertriebswege werden kurz gehalten, damit die Blumen nicht unnötig leiden. Dennoch sind viele Rosen nicht mehr ansehnlich, wenn sie verkauft werden sollen. Im Winter ist es ihnen zu kalt, im Sommer zu heiß – für Rosenverkäufer ein schweres Geschäft.

Hussain zieht von dannen. Die geheimnisvolle Aura, die den traurigen Rosenverkäufer umgibt, nimmt er mit sich, uns dagegen hinterlässt er ratlos. Viel Licht ins Dunkel konnten wir nicht bringen, aber vielleicht ist das auch manchmal besser so – in den schummrigen Gassen von Mainz.

David Gutsche
Foto Ramon Haindl
Idee Sebastian Zimmerhackl

Wolle Rose?

@ Wer doch mehr über den geheimnisvollen Rosenverkäufer weiß, kann uns eine Mail mit Betreff „Rosenmann“ an hallo@sensor-magazin.de schreiben – oder ihr postet die ganze Wahrheit auf unserem Blog auf www.sensor-magazin.de. Die besten Geschichten über und mit dem Rosenmann erscheinen im nächsten sensor.



(((Der geheimnisvolle Rosenmann will die Menschen glücklich machen)))

DER GROSSE TEST

Indoor-Spielplätze



Tobolino: Reichhaltiges Angebot zu moderaten Preisen

Wer Kinder hat kennt sie: dunkle, verregnete Winternachmittage, die sich unangenehm in die Länge ziehen können. Indoor-Spielplätze versprechen an solchen Tagen wetterunabhängigen Spaß und viel Bewegung, haben allerdings ihren Preis. Wir haben die drei Mainzer Indoor-Spielplätze besucht und getestet. Einen großen Teil des Testes haben wir denen überlassen, die sich austoben sollen: Vier Kinder im Alter von drei bis elf Jahren haben sich ein eigenes Urteil gebildet.

Tobolino

Der Indoor-Spielplatz Tobolino ist leicht zu finden: Er liegt direkt gegenüber der Abfahrt von der B9 in Mainz-Laubenheim. Auch mit dem Bus ist er gut zu erreichen, die nächste Haltestelle ist nur 100 Meter entfernt. Beim Betreten der rund 2.800 Quadratmeter großen Halle fällt als erstes der riesige Klettertunnel ins Auge. Die Kinder können gerade so vor ihm zurückgehalten

werden. Zuerst aber steht Schuhe ausziehen auf dem Programm. Eine Garderobe gibt es leider nicht, also wird alles auf einem Haufen neben einen der vielen umherstehenden Tische geworfen. Die Kinder verteilen sich schnell über die gesamte Fläche, Erwachsene würden sich jetzt am liebsten einfach nieder lassen. Das geht aber nicht so einfach, denn die Spielfläche ist zu unübersichtlich und die Kinder geraten schnell aus dem Blickfeld. Also bleibt nichts anderes übrig, als mitzuspielen. Was aber nicht schlimm ist, denn das Angebot ist reichhaltig: Trampoline, ein Hindernis- und Kletterparcours, ein aufblasbares Riesenkrokodil, in dessen Schnauze sie klettern können. Mehrere Hüpfburgen, eine Rollenrutschbahn, ein Karussell und ein abgetrennter Kleinkindbereich runden das Angebot ab. Essen und Trinken gibt es zu moderaten Preisen an der Theke, es kann aber auch von zu Hause mitgebracht werden. Die Toiletten sind sauber und ordentlich. Ein separater Wickelraum ist vor-

handen. Die Kinder toben herum. Die älteren entdecken das Bungee-Trampolin, ein Angebot, das leider extra kostet. Und es ist nicht das einzige: Einige der Spielgeräte wie Elektro-Autos oder Bällebagger kosten ebenfalls zusätzliches Geld. Eltern, deren Budget beschränkt ist, müssen sich hier auf Diskussionen einstellen. Am Ende des Besuchs sind aber alle Kinder begeistert. Die größeren sind sich einig: Der Vulkan gewinnt. Die Kleineren haben eine andere Meinung: Rollenrutsche und Karussell sind vorne mit dabei.

Dammweg 11, 55130 Mainz
Werktags 14-19 Uhr
Wochenende, Feier- und
Ferientage 10:30-19 Uhr
Erwachsene 3,50 Euro
Kinder ab 2 Jahre 6,50 Euro
www.tobolino-mainz.de

Kinderspieloase

Die Kinderspieloase liegt auf dem Gelände der Phönixhalle und ist sowohl mit dem Auto als auch mit Bus

und Bahn sehr gut zu erreichen. Der erste Blick in den Innenraum ist etwas enttäuschend: Die Halle ist nicht besonders groß. Trotzdem ist die Kinderspieloase mit den obligatorischen Spielgeräten ausgestattet: Ein Trampolin, eine Hüpfburg, ein Kletter- und Hindernisparcours und ein Kleinkindbereich laden zum Spielen ein. Aufgewertet wird das ganze durch ein Extra: Die Kinder können auf einem Plastik-Bullen reiten. Der geringen Größe wegen ist die Kinderspieloase sehr übersichtlich. Eltern können sich an einen der zentral gestellten Tische setzen und haben ihre Kids dennoch im Blick. Getränke und Speisen können gekauft, aber auch mitgebracht werden. Die Toiletten sehen am Ende des Tages leider nicht mehr ganz sauber aus, wirklich dreckig ist es aber nicht. Ein Wickelraum steht nicht zur Verfügung, ein kleiner Tisch im Vorraum der Toiletten ist aber vorhanden. Das einzige, was extra kostet, sind die Elektroautos. Das Fazit der befragten Kinder fällt vor allem zugunsten des



Bullen gut aus: „Der macht Spaß“, ist die einhellige Antwort von zwei Fünffährigen.

Phönix-Halle, Gebäude 6311
Werktags 13-19 Uhr
Wochenende, Feier- und Ferientage
10-19 Uhr
Erwachsene 2 Euro
Kinder 5,90 Euro
www.kinderspieloase.de

Rambazamba

Versteckt unter einer Hochbrücke und hinter der Zwerchallee liegt das Rambazamba. Mit dem Auto gut zu erreichen, die nächste Haltestelle, der Bismarckplatz, ist allerdings einige Minuten Fußweg entfernt. Beim Betreten der Halle fällt sofort die Helligkeit auf: Große Fenster lassen Tageslicht herein. Ein Pluspunkt gegenüber den anderen Spielplätzen. Insgesamt besticht das Rambazamba durch die angenehme Atmosphäre. Im gemütlichen Sitzbereich können Eltern entspannt Platz nehmen, zumal auch der große Spielbereich einigermaßen einsehbar ist. Das obligatorische Schuhe ausziehen wird hier leicht gemacht: Direkt am Eingang befindet sich ein Garderobebereich. Auf Socken geht es dann los. Als erstes wird der Hindernis- und Kletterparcours mit den integ-

rierten Rutschen und dem Softball-Shooter in Beschlag genommen. Im Parcours brauchen die Kleineren allerdings Hilfe. Manche der Hindernisse sind für Dreijährige einfach zu schwierig. Danach kommen auch Trampolin, Hüpfburg, Krokodil, Riesenrutsche und der Kleinkindbereich zum Zug. Diverse Dreiräder und Bobbycars laden auf der eigenen Rennstrecke zum Wettrennen ein. Das Fuß- und Basketballfeld bleibt von den Testkindern unbeachtet. Im Rambazamba ist das Mitbringen von Speisen und Getränken nicht gestattet. Dafür gibt es eine Küche und das Essen ist gut. Das Angebot reicht von Würstchen mit Brot für 1,30 Euro bis hin zur Jumbo-Pizza für 8,50 Euro. Der Toilettenbereich ist sauber. Ein abgetrennter Wickelraum steht zur Verfügung. Extrakosten werden nur für die Elektro-Autos fällig. Das Fazit der Kinder fällt einhellig aus: Das Riesenkrokodil hat am meisten Spaß gemacht, der Kletterparcours kommt direkt danach.

Mombacher Str. 76a, 55122 Mainz
Mo-So 10-20 Uhr
Spa-Donnerstag 13-19 Uhr
Erwachsene 4 Euro
Kinder 8,50 Euro
www.rambazamba-mainz.de



Rambazamba: Auch für Eltern entspannend

Fazit

Ein richtiger Testsieger konnte nicht ermittelt werden, denn jeder Spielplatz hat seine Vor- und Nachteile. Bei Größe und Ausstattung liegen eindeutig Tobolino und Rambazamba vorn. Die Kinderspieloase kann da nicht mithalten, ist aber für kleinere Kinder völlig ausreichend. Dazu ist sie die billigste der Alternativen. Rambazamba dagegen ist der teuerste: Neben hohen Eintrittspreisen muss auch das Geld für Essen und Getränke einberechnet werden. Ganz ohne ist das Tobolino preislich aber auch nicht: Wer bei den Diskussionen um die kostenpflichtigen Zusatzangebote nicht hart bleibt, muss weit mehr bezahlen als nur den Eintrittspreis. Bei den Eltern punktete am Ende das Rambazamba wegen des Ambientes. Die Kinder entschieden sich wegen der Spielmöglichkeiten für das Tobolino.

Ruth Preywisch
Fotos Isabel Jasna

 Sollen wir etwas für euch testen? Was? Schickt uns eine Mail an test@sensor-magazin.de





Die tägliche Überfahrt lässt Zeit zum Abschalten



SO WOHT MAINZ

Angelika Stehle

RETTBERGSAUE

Das einladende Bett (2,40 x 2,20m) war früher ein Wandregal. Die riesige Matratze ist ebenfalls eine Sonderanfertigung



Das Wohnzimmer ist spartanisch eingerichtet



Im Badregal sammeln sich alle Klopapierrollen seit dem Einzug vor zweieinhalb Jahren



Der Briefkasten befindet sich auf dem Festland

Im herbstlichen Sonnenschein schippern wir auf die Rettbergsaue. Der 5-PS-Motor tackert gemächlich. Vor uns kreuzt ein Schlepper und wirft Wellen. Das Boot schaukelt heftig und bleibt doch auf Kurs. Vom Mombacher Ufer gelangt man auf die Insel oder vom Bootssteg in Wiesbaden Biebrich. Hier legt auch die Tamara ab, die offizielle Personenfähre, mit der man die Rettbergsaue erreichen kann. Die Tamara verkehrt jedoch nur in den Sommermonaten Ende April bis Mitte September. Nun kommen nur noch Bewohner auf die Insel.

Die Rettbergsaue ist eine Rheininsel, 3 km lang und bis zu 400 m breit. Sie gehört zu den größten Inseln im Rhein. 90 Prozent der Insel ist Naturschutzgebiet. Die Restfläche steht zur Naherholung zur Verfügung: Weiße Sandstrände bieten sich besonders für Eltern mit Kindern als Ausflugsziel an. Auch Campingfreunde finden hier ideale Voraussetzungen.

Was kaum jemand weiß: Die Rettbergsaue ist auch bewohnt. Der nassauische Oberleutnant und Adjutant des Herzogs, Carl von Rettberg, erwarb im 17. Jahrhundert die Insel, um dort eine Vieh- und Pferdezucht zu betreiben. Die ehemaligen Stallungen sind heute schön hergerichtete Backstein- und Fachwerkhäuser, in denen 12 Menschen abgeschottet vom Rest der Welt leben und wohnen. Ein schmaler Pfad führt vom Strand zum Gehöft. Hier kommen nur die Bewohner herein. Ruhe und Natur pur, wie auf einem anderen Planeten. Um einen begrünten, von Säulen gerahmten Innenhof stehen die Häuser und eine alte Scheune, die bis vor kurzem noch als Kunstgalerie diente. Vor zwanzig Jahren wohnte hier eine Art Kommune. Heute sind es ein paar Familien und unsere Gastgeberin Angelika Stehle, 34 Jahre jung, mit ihrer Familie. Ihr Haus war früher ein Schweinestall, jetzt ist es ein feiner Fachwerkbau. Vor zweieinhalb Jahren hat sich die kleine Familie ent-

schieden, auf die Insel zu ziehen. Über eine Zeitungsannonce wurden sie auf das Haus aufmerksam: 120 qm, drei Zimmer, Wohnküche, Bad, mitten unter Vögeln und Wildschweinen.



Angelika entspannt im Garten vor dem Haus

Gemeinsam haben sie die Innenräume verputzt und mehrere Sachen selbst angefertigt: eine Garderobe aus Treibholz, ein riesiges Bett, entstanden aus einem ehemaligen Wandregal mit speziell angefertigter Matratze, oder die großflächigen Arbeitsplatten in der Küche. Originell: Im Badregal stehen sämtliche Toilettenpapierrollen, die sich seit ihrem Einzug hier angesammelt haben. „Wenn das Regal voll ist, dann ziehen wir aus“, lacht Angelika. Die Rollen sind das einzige Sammlerobjekt im Haus. „Alles, was ich zwei Jahre nicht angefasst habe, kommt weg. Ich hänge nicht an diesen materiellen Dingen.“ Daher finden sich auch keine Bilder an den Wänden und die Einrichtung wirkt spartanisch und reduziert.

Übervoll und reichhaltig dagegen die Natur. Die Mitbewohner bauen vieles im Garten an und führen daher ein relativ autarkes Leben. Man muss schon eine spezielle Art Mensch sein, um sich hier wohl zu fühlen. Liebe zur Natur, Ruhe und ab und an etwas Einsamkeit sind unabdingbar. Bestenfalls entdeckt man ungeahnte Talente in der Landwirtschaft.

Das Ambiente wirkt immer noch wie eine aus der Welt geratene Kommune, die ein Leben nach eigenen Regeln führt. Wir sind fasziniert von der Ruhe und Natur, als wir das Anwesen verlassen. Die letzten Sonnenstrahlen der untergehenden Sonne flackern auf den Wellentälern des Rheins, als wir

wieder übersetzen. Die Rettbergsaue: eine, aber nicht die einzige bewohnte Insel im Rhein. Zumindest aber eine der schönsten.

www.tamara.rettbergsau.de

David Gutsche
Fotos Frauke Bönsch

 Kennt ihr auch Leute, die interessant wohnen und/oder eingerichtet sind? Dann schickt eine Mail an wohnen@sensor-magazin.de

Angelika ist gelernte Fotografin und seit 2003 selbstständig (www.angelikastehle.com). Drei Mal die Woche fährt sie mit ihrem Boot ans Biebricher Ufer und von dort in ihr Atelier in die Rheinallee 40 in Mainz. Ihre Kunden kommen hauptsächlich aus der Unternehmensbranche: Mitarbeitermagazine, Porträts, Website-Bilder und mehr bietet sie an und hat sich mittlerweile in der Umgebung einen guten Namen erarbeitet. Angelikas Freund macht in Bio-Eis (www.daseis.eu), erhältlich unter anderem im natürlich-Naturkostladen in Mainz.



iPlant
www.iplant-mainz.de
06131-6939777
Grow & Headshop

- Größter Grow & Headshop in RLP
- Riesenauswahl an Papers und Blunts
- fachkundige Beratung im Pflanzenbereich
- Große Wasserpfeifenauswahl



iPlant GbR
Bingerstrasse 9
55116 Mainz
iplant@gmx.de
www.iplant-mainz.de
Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 11:30 Uhr - 19:30 Uhr
Sa: 11:30 Uhr - 18:00 Uhr



THE BOSSHOS
★ LOW VOLTAGE ★

FEATURING
THE FABULOUS BABELSBERG G-STRINGS &
THE TIJUANA WONDER BRASS

04.12.2010 MAINZ
Matinee Rhein-Sieger PHÖNIXHALLE FRIZZ
TICKETS AN ALLEN BEKANNTEN VVK-STELLEN
WWW.THEBOSSHOS.COM

Tschüss Bauch!

100% Geld-zurück-Garantie!

100 Personen für Bauchkiller-Studie¹ gesucht!

Fett verbrennen, Bauchumfang reduzieren, Gewebe straffen und das Hautbild verbessern – all das ist mit dem Airpressure Bodyforming Concept möglich.

Von der Wirkung des Konzepts haben sich bereits Tausende Menschen europaweit überzeugt. Als exklusiver Stützpunktpartner nimmt VITAFIT jetzt an einer bundesweiten Praxis-Studie¹ teil, bei der die enorme Wirkung des Airpressure Bodyforming Concept aufgezeigt werden soll.

Die Praxis-Studie läuft über 4 Wochen mit je 3 Trainingseinheiten leichtes Ausdauertraining à 30-40 Minuten pro Woche. Unterstützt wird die Umfangsreduktion durch den Wechsel Druck-Gürtel Slim Belly®, der die Durchblutung im Bauchbereich gezielt fördert.

Jeder Studienteilnehmer/in erhält eine Geld-zurück-Garantie.

Teilnahmegebühr: 19,90 Euro/Woche
Begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldeschluss: 28.11.
Jetzt anrufen und anmelden unter Telefon: 06131-68 30 08

Mehr Infos unter www.slim-belly.com

¹ Bei allen Teilnehmern werden Bauchumfang sowie das Körpergewicht am Anfang und nach 4 Wochen ermittelt.

100 % Geld-zurück-Garantie
Mindestens 2 Gürtellöcher weniger in nur 4 Wochen!

Sollten Sie weniger Umfang verlieren, erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühr zu 100% zurück. Gemessen wird mit dem offiziellen Messgerät von ABC-one (Lochabstand 1,5 cm) am Bauch. Voraussetzung: 3 x 30-40 Minuten pro Woche leichtes Ausdauertraining mit Slim Belly®. Erhaltener Umfangsreduktion sowie tägliches Führen eines Erfolgsprotokolls. Nur für Personen mit einem Bauchumfang von mindestens 75 cm zu Beginn (gemessen auf Bauchnabelhöhe).

Mehr Infos unter www.slim-belly.com oder bei Ihrem Slim Belly® Stützpunktpartner.

Manfred Mersander & Werner Hofmann - Erfinder und Entwickler





Werkstattladen

www.uah.de



Sieb- und Linoldrucke, Karten, T-Shirts und ganz merkwürdige Geschenkideen
Hintere Bleiche 28 - 55116 Mainz



Die Hoffnung auf ein Tor ist groß, auch wenn der Spaß im Vordergrund steht

Kicken auf Mainzer Art

DIE BUNTE LIGA

RHEINHESSEN LEBT EINE

BESONDERE FUSSBALLKULTUR:

ES GEHT UM FAIRPLAY,

KÜHLES BIER UND

DIE FREUDE AM SPIEL



Sonne, Ascheplatz und entspannte Stimmung beim Sonntagskick der Bunten Liga in Bretzenheim

Sie nennen sich „Lederdämmerung“, „Bombeleescher“ oder „Fleischwoscht Samba Fußballwucht“. Jedes Wochenende kommen sie zusammen, um auf einer ihrer „Kampfbahnen“ gegeneinander anzutreten. Denn sie alle verbindet die tiefe Liebe zum Ball: Die Bunte Liga Rheinhessen – das ist wahre Fußballleidenschaft gepaart mit einer guten Portion Gediegenheit. Denn die Kiste Bier am Spielfeldrand, die fehlt eigentlich nie.

Pünktlich zum Wochenende stürmt die bunte Truppe fußballbegeisterter Freizeitkicker die Bolzplätze der Region – mit Ball, Bier und Fangemeinde im Gepäck. Vor allem bei schönem Wetter wächst die Menschentraube am Spielfeldrand: Da trifft Männlein auf Weiblein, Kinderwagen reihen sich ein und auch die Kids vom Spielplatz nebenan schauen neugierig, was sich da auf dem grünen Rasen anzubahnen droht. Anpfiff! Zwei Mannschaften à sechs Spieler geben 60 Minuten ihr Bestes. Einen Schiri gibt es nicht. Das regeln die Mannen unter sich, Fairness wird dabei groß geschrieben. Emotional geht es trotzdem her: Es wird gejubelt, wenn Tore fallen und geflücht, wenn der Ball nur um Haarsbreite

am Pfosten vorbei schlenzt. Nach 30 Minuten ist Zeit zum Durchatmen. In der Fünfminutenpause besprechen die Teams ihre Taktik, dabei sind die Mienen ernst. Und ehe man sich versieht, geht das Spiel auch schon weiter. „Nichts ist verloren, auf geht's, Vollgas“, tönt es über den Platz – „Ja so antwortet man“, rufen die Gegner, als das entscheidende Tor fällt. Das Publikum grölt. Des einen Freud ist des anderen Leid. Fast wie im wahren Leben, doch hier ist alles halb so wild, denn wichtig ist, dass es Spaß macht. „Wir wollen entspannt zusammen kicken und eine gute Zeit haben, ohne feste Vereinsstrukturen, in lockerer Atmosphäre“, sagt Daniel Sieben, Spieler bei den „CF Millonarios Maguncia 02“. Seine Mannschaft führt die Tabelle derzeit an. Und auch wenn er selbst seit einigen Wochen nur mit Krücken vom Spielfeldrand aus dabei ist, über den Erfolg seiner Truppe ist er dennoch sichtlich erfreut.

Fußball 2.0 – selbstorganisiert und spontan

Wer wann und wo spielt, regeln die Jungs von der Liga über ihr Internet-Forum, das Herzstück der selbstorga-

nisierten Truppe. „Manchmal stehen die Termine erst drei Tage vorher fest, das ist alles sehr spontan und nur dank des Forums möglich“, erklärt Daniel. Bei so viel Spontaneität kann es schon mal vorkommen, dass ein Spieler erst zehn Minuten nach Anpfiff mit seinem Fahrrad um die Ecke kommt. Vor 13 Jahren, als sich die Bunte Liga in Mainz zusammengefunden hat, lief die Organisation noch per Post und Telefon. Über den so genannten „BLED“, den Bunte-Liga-Ergebnisdienst, wurden alle Mannschaften per Post über Spielergebnisse, Tabellenstand und Spieltermine informiert. Ein absoluter Blätterwahn, den man sich heute kaum noch vorstellen kann. Bemerkenswert, dass sich die locker organisierte Runde bis heute hält und an jedem Wochenende Fußballspaß für Spieler und Zuschauer liefert. Bis Ende November dauert die neunmonatige Saison jedes Jahr. Dann müssen alle Spiele gelaufen sein, denn im Dezember steht die große Ligafeier an. Dazu bastelt jedes Team einen Pokal. Das Siegerteam, der Meister der Saison, darf sich dann als Erstes eines dieser selbstgebastelten Exemplare aussuchen. Schon des öfteren ist der Pokal



am Abend der Ligafeier verschwunden, liegen geblieben im Taxi oder vergessen in der Kneipe. Bezeichnend für die Bunte Liga, denn Sieg oder Niederlage, darum geht es hier eigentlich weniger: „Zum Spiel gehört vor allem die Party drumherum.“ schließt der Ehrenkodex der Bunten Liga.

www.die-bunte-liga.de

Nicola Diehl
Fotos Ichi

Von tapfren Kriegerern und wahren Helden

MÄNNER UND YOGA IN MAINZ

Madonna tut es, Sting tut es, sogar etliche Fußballstars tun es: Sie praktizieren Yoga und schwören darauf! Die Jahrtausende alte indische Lehre hat es ihnen und einer wachsenden Zahl weiterer West-Menschen angestanden. Yoga bedeutet Verbindung. Körper, Geist und Seele sollen in Einklang gebracht werden. Das Zusammenwirken von bewusster Atmung, Körperübungen und Entspannung gilt als ganzheitlich gesundheitsfördernd. Auch Nicht-Yogis sind Lotus-sitz und Baum als Yogahaltungen bekannt. Es fällt jedoch im Allgemeinen auf, dass die vielen attraktiv klingenden und aussehenden „Asanas“ vorzugsweise von Frauen geübt und präsentiert werden. Statt den Bogen als Yogastellung auszuprobieren, machen Männer eher einen Bogen um Yoga. sensor hat dieser männlichen Ausweich-Bewegung in Mainz nachgespürt.

Yoga – zu viel für müde Krieger?

Freitagabend, 19:30 Uhr in einem Mainzer Fitness-Studio: Parkett, gedämpftes Licht, reflektiert vom Sternenhimmel an der Decke. Leise Musik, Yoga-Ansagen: „Krieger 1.“ Elf Menschen auf Matten strecken Oberkörper und Arme im weiten Ausfallschritt nach oben und kommen in stolze Posen. „Mit dem nächsten Ausatmen Krieger 2.“ Man hört intensives Atmen, die Körper pulsieren in den Asanas – Power-Yoga ist offenbar anstrengend. Den Krieger, auch Held genannt, geben jedoch nur zwei Männer. „Letzte Woche waren nur Frauen da“, erin-

sensor 11/10

„An Yoga haftet der weibliche Touch – und der macht Männern zu schaffen.“ Heidi Conradt-Kramlinger, Yogalehrerin seit 1986, beobachtete das unter anderem in ihren Kursen beim ZDF. Nur vereinzelt treibe die Neugier Männer zum Yoga - dabei sei es gerade für sie wichtig, loslassen zu lernen. Die männliche Yoga-Scheu führt sie auf Unwissenheit und Klischees zurück. „Männer müssen man anders ansprechen, sie da abholen, wo sie sind.“ Aber – wo sind sie?

Yogawelle am Rhein – nichts für Männer?

Ein Hippie-Trend sei zum Massenphänomen geworden, hieß es in der Oktober-vital unter dem Titel „Ver-rückt nach Yoga“. Erfahrene Yoga-Anbieter in Mainz sehen das ähnlich: Eberhard Wolf, Fachleiter Gesundheit und Fitness an der Volkshochschule, übernahm 2004 seinen Fachbereich mit 110 Yoga-Kursen pro Jahr. Inzwischen seien es 140 überall in Mainz – ohne die Workshops – und die Nachfrage sei unerschöpflich. Den Männeranteil beziffert er bei rund 1500 Kursteilnehmern im Jahr allerdings mit nur 15 bis 20 Prozent.

Nicht anders ist es im Yoga Vidya-Zentrum. Seit der Eröffnung 2001 besteht bei wachsendem Kurs- und Ausbildungsangebot das ungleiche Männer-Frauen-Verhältnis fort. Zentrumsleiter Friedhelm Heinrich schreibt das einer weiblichen Vorliebe für Gemeinschaftsaktivitäten zu. Der Sporttreff, derzeit größtes Main-

Starkes Training für Balance und Mitte: Seitstütz (Vasisthasana)

zer Fitness-Studio, bot vor gut zehn Jahren den ersten Yogakurs an und hat heute an jedem Wochentag einen Yogatermin auf dem Plan. Die große Mehrzahl der Yogaübenden sind auch hier Frauen, wie Senka Freitag, Kursleiterkoordinatorin und selbst Yogalehrerin dort, berichtet. Bei den Yogakursen für Betriebe allerdings sei der männliche Zuspruch groß. Mainz ist in den letzten Jahren um viele Yoga-Anbieter reicher geworden. Neu – im April 2010 eröffnet – sind beispielsweise Balance und Yogapuls. „Als wir in Frankfurt anfangen, war der Frauenanteil noch deutlich höher als heute“, erzählt Timo Wahl, Leiter des Mainzer Ba-

Balance-Studios. Die erste Begegnung mit der Yoga-Szene sei für ihn selbst befremdlich gewesen. Aber in seinem Ursprungsland Indien habe er Yoga ganz anders erlebt: locker, lebendig, Lachen und Reden gehörten dazu. Bei Balance so wie anderswo in Mainz bringen Frauen ihre Männer mit. Die sehen dann schnell, dass Yoga herausfordernd ist und Spaß macht. „Männer sind sogar schneller zu begeistern als Frauen, weil sie oft ein besseres Körpergefühl haben“, sagt Susanne Weisheit, Gründerin von Yogaplus. Auch sie kennt die Berührungsjängste der Männer. Doch zu Privatstunden kommen mehr Männer als Frauen.

Stolze Pose für Kraft, Mut und Selbstbewusstsein: Krieger 2 oder Held (Virabhadrasana)

Wirkungsvoller Blick in die
Gegenrichtung: Drehsitz
(Matsyendrasana)

Yoga-Männer wissen, was sie wollen

Dirk (45) ist einer der wenigen tapferen Asana-Krieger. Ein bisschen seltsam komme er sich manchmal vor unter lauter Frauen. Dass Yoga „schwuchtelig“ sei, habe er schon zu hören bekommen. Doch dem Controller geht es weniger um die Meinung anderer als um den Weg zu sich selbst und „ein sehr gutes Ganzkörper-Workout“.

„Yoga hat den Ruf, für Frauen zu sein. Es gibt zu viele Eso-Zirkel, das Flair ist zu emotional“, sagt Steffen Seitz, Diplom-Sportwissenschaftler, Personal Trainer und seit drei Jahren Yogalehrer. Auch er hatte Yoga vorher belächelt. Für Laien sei es schwer, bei den vielen Angeboten durchzublicken, zumal die Bezeichnung Yogalehrer nicht geschützt ist. Für Steffen hat Yoga sehr viel mit Spaß und Kraft zu tun und fühlt sich einfach gut an. „Yoga ist für mich auch Persönlichkeitsentwicklung“.

„Vielleicht trauen sich Männer die extremen Dehnungen nicht zu“, meint Markus (30), der Yoga seit zweieinhalb Jahren für seinen Rü-

A photograph of a man and a woman sitting on a concrete ledge by the water. The man, on the left, is wearing a white t-shirt and dark pants, looking towards the right. The woman, on the right, is wearing a white tank top and dark pants, looking away from the man. They are both sitting with their backs to the camera, looking out at the water.

A man in a white t-shirt and black pants is performing a tree pose (Vrikshasana) on a rooftop. He is standing on his left leg, with his right leg bent and foot resting on his left thigh. His arms are raised, with hands joined in a prayer position (Anjali Mudra) above his head. The background shows a cityscape with a bridge and trees under a clear sky.

Vertrautes Bild der Konzentration, Ruhe und Stabilität:
Baum (Vrikshasana)

recken und zur Entspannung übt – zusammen mit seiner Frau. „Yoga macht mir Spaß. Ich kann loslassen“, sagt der Historiker. „Männer müssen erkennen, wie gut ihnen das tut, und den Mut haben, durchzuhalten!“ Er selbst hat schnell an Beweglichkeit gewonnen.

André hat in Yoga „eine herrliche Bewegungsform“ gefunden. Der 41-jährige Verleger übt seit ein- und einhalb Jahren sanftes Yoga im Fitness-Studio und zusätzlich alleine nach DVDs. Den Impuls gab seine Frau, die lieber Power-Yoga macht. Und Jan (31) hat „tierischen Bock auf Entspannung“. Der Bank-Controller und zweifache Vater ist seit einem Jahr überzeugter Yogi: „Ich denke, Männer kriegt man nur über die Entspannung zum Yoga.“

Fußballstars kicken das Klischee vom weichen, entspannten und vom weichen Yogi weg. Der ehemalige Mainzer Spieler Markus Feulner vertritt 2009 im Spox-Interview sein Erfolgsgeheimnis: „Extrem fit dank Yoga“. Zwar hatte Mainz 05 bei seiner ersten Nachfrage weder Yogalehrer noch Auskünfte zum Thema, doch die Nationalmannschaft macht es anders. Sie profitiert vom selben Yogalehrer, der auch schon die Popstars Madonna und Sting unterrichtet hat: Patrick Broome. Sein Buch „Yoga für den Mann“ zieht weitere Kreise.

Yoga für alle

Männer entsprechen ebenso wenig Klischees wie Yoga. Es wurde in Indien von Männern entwickelt und ist dort bis heute größtenteils ihnen vorbehalten. Doch schon bei alten indischen Meistern hieß es: „Nicht der Mensch muss sich dem Yoga anpassen, sondern der Yoga dem Menschen.“ Yoga wird – auch in Mainz – in großer Vielfalt angeboten. In guten Yogakursen haben die Einzelnen wiederum Raum für ihr individuelles Yoga. Yoga ist nicht an Dogmen, Religion oder Geschlecht gebunden, sondern offen und verbindend.

„Ich war die erste Yogalehrerin in Mainz“, sagt Gertrud Diehl, die schon in den 1970er Jahren unterrichtete, nachdem sie 1957 mit ihrem Mann Karl-Heinz das erste Mainzer Sportstudio eröffnet hatte. Überwiegend waren ihre Kurse von Frauen belegt. Aber sie hat – vor allem im Business-Yoga – so manchem Mann geholfen, Atmung, Körpergefühl und Haltung und damit

auch das Selbstbewusstsein zu verbessern. 1988 gründeten die Diehls das heutige Bewegungszentrum in der Rheinallee, wo inzwischen unter Leitung der neuen Generation fünf Yogakurse von sanft bis intensiv auf dem Wochenplan stehen.

Wie längst in den USA, so denken viele Kenner der Yoga-Szene, werden auch bei uns allmählich die Männer Yoga für sich entdecken – vor allem um Stress zu bewältigen, Ruhe zu finden, im Hier und Jetzt anzukommen. Im Yoga kann man(n) alles finden: Sport, Spaß, Training, Energie, Entspannung, Ruhe, Meditation, sich selbst – wer will, auch Spiritualität, seinen Weg, sogar Religion oder einen Guru ... Mann, o Mann!

Yoga in Mainz suchen, finden und üben:

- Yoga-Institute (Studios, Zentren etc.)
- Fitness-Studios, Sportvereine
- Volkshochschule, Tanz- und Bewegungsschulen
- Yogalehrer/innen, Personal Trainer, Yogalehrer-Ausbildung
- Yogagruppen, Vereine
- Coaching, Therapie-/Gesundheits-/Wellnessbereich
- (eigene) Arbeitgeber oder Bildungseinrichtungen, Krankenkassen, soziale Einrichtungen, Veranstalter
- Yoga-Wochenenden, Yoga-Workshops, Yoga-Specials, Yoga-Retreats, Yoga-Reisen, Yoga-Events
- Yoga-Bücher, DVDs, Videos, Online-Angebote: Neulingen wird zunächst Einzel- oder Gruppenunterricht bei einem/r Yogalehrer/in empfohlen.
- Ausrüstung: bequeme Kleidung, Socken, Decke und Yogamatte

Doris Niersberger
Fotos Isabel Jasnau

Wir verlosen 3 Probekarten bei Yoga Vidya für den Besuch der Offenen Stunden. Sie sind gültig bis Ende März 2011. Bitte schicken Sie eine Mail an losi@sensor-magazin.de mit Betreff Yoga.

SALZGROTTE

maln

Natürliche Hilfe bei:

- Allergien
- Hauterkrankungen
- Herzkrankungen
- Kopfschmerzen
- Migrale
- Stress
- Stoffwechselstörungen
- Heuschnupfen
- Atemwegsbeschwerden

www.smg.at

fitness LIFE
GONSENHEIM

Einsteige- in Fitness, Life-
n, Eigenkraft, etc.
Gesundheits- und Fitness-
10744 Mary Gonsenheim
Tel. 030 31 71 44 57 01



Gebühren:

Monat	07 - 22 Ute
Quartal	08 - 22 Ute
Halb	09 - 22 Ute

Mehr als nur eine Behandlung Salzgrotte Mainz mit Neueröffnung

Die Neueröffnung der Salzgrotte Mainz war ein voller Erfolg. Seit Menschengedenken ist Salz als Heilmittel bekannt und bis heute findet es bei vielen Erkrankungen Anwendung. Die Salzgrotte ist besonders empfehlenswert bei Erkrankungen der Atemwege, Allergien, Hautkrankheiten (Schuppenflechte, Akne), Herz-Kreislauf-Krankheiten oder rheumatischen Beschwerden. In angenehmer Atmosphäre, bei entspannenden Klängen und konstanter Raumtemperatur von 23 Grad bietet sie alle Voraussetzungen für einen erholsamen Aufenthalt. Genießen Sie einen Kurzurlaub in der Salzgrotte Mainz, der so regenerierend und erholsam sein kann wie mehrere Urlaubstage am Meer.



Herbstzauber im Blätterwald

BUNTE WÄLDER RUND
UM MAINZ BIETEN
NAHERHOLUNG PUR

Auf dem Boden Kastanien, Bucheckern und riesige Laubberge, oben ein prächtiges Farbenspiel aus kräftigem Orange, Rostrot und einem zarten Hauch von Gelb. Die Wälder rund um Mainz zeigen sich dieser Tage von ihrer schönsten Seite – denn es ist Herbst. Und da gibt es im Wald allerhand zu entdecken.

Lennebergwald Gonsenheim – Ein Paradies für Kinder

Kastanienmännchen bauen, aus Bucheckern ein Brot backen oder die bunten Laubblätter sammeln und daraus ein Bild gestalten – für Kinder sind die Herbstwälder eine wahre Bastelfundgrube. Das wissen auch die Erzieher im Waldkindergarten „Die Bäumlinge“ e. V. im Gonsenheimer Lennebergwald. Für rund 20 Kinder und drei Pädagogen ist der Wald hier zu ihrem zweiten zu Hause geworden. Ob Sturm, Regen oder Schnee – die Kids vom Waldkindergarten sind immer an der frischen Luft. „Frieren, das kennen die Kleinen nicht. Wenn es kalt wird, dann machen wir Rennspiele und wenn es regnet, kann man super Staudämme



im Matsch bauen“, erzählt die leitende Erzieherin Monika Münch über den Alltag im Naturkindergarten. Und dass die Kids Spaß dabei haben, ist nicht zu übersehen: Sie verstecken sich unter Laubbergen, spielen Fangen oder klettern auf Bäume. Eine dreckige Hose stört hier niemanden.

Aber auch Kinder, die nicht zu den „Bäumlingen“ gehören, können im Wald auf Entdeckungsreise gehen. Da kann es schon einmal magisch zugehen, wenn Umweltpädagogin Petra Lescher zum „Herbstzauber“ für Kinder und Eltern in den Lennebergwald einlädt zum Blättern malen und gemeinsamen Stockbrot essen am Lagerfeuer. Außerdem beherbergt der Lennebergwald eine kulinarische Oase: Der Waldladen am Grünen Haus verkauft Waldpro-



dukte und Wein aus der Region. Ob Wild, Honig oder eine naturbelassene Holzbank für den Garten, alles kommt direkt aus dem Wald. Und wer es noch genauer wissen will, der kann auf einer Kräuterführung im Sommer selbst auf Waldernte gehen.

Binger Wald – Ein besonderer Pfad

Für die Sportlichen gibt es Joggingstrecken ganz ohne Verkehr und Großstadtlärm. Zusätzlich bieten Waldspielplätze, Erlebnispfade und Trimm-Dich-Pfade ein vielfältiges Angebot, um den Wald und seine Bewohner kennen zu lernen. Ein ganz besonderer Trimm-Dich-Pfad existiert im Binger Wald. Sein Highlight ist die 40 Meter lange Hängebrücke, auf der es schon mal wacklig zugehen kann. Auf dem



Entspannung ganz umsonst: Wälder in und um Mainz

Waldkindergarten im Lennebergwald Gonsenheim

sechs Kilometer langen Weg trifft man auf ein Baumtelefon oder spielt Waldmusik mit dem Holzxylophon. Nach vorheriger Absprache darf sogar bei den Grabungsarbeiten der römischen „Villa Rustica“ geholfen werden.

Ober Olmer Wald – Ehemaliges Armeegebiet

Der Ober-Olmer Wald, Nähe Mainz Lerchenberg, bietet sich hervorragend für ausgedehnte Herbstspaziergänge und als Joggingrevier an. Der Wald hat geschichtsträchtige Zeiten durchmachen müssen. Noch vor 20 Jahren rollten hier Panzer durch das Unterholz. Zäune, Bunker und Asbest – das waren lange Zeit die Hauptdarsteller dieser jetzt so unschuldig erscheinenden Freilichtbühne. Dann wurde ein ökologisches Projekt ins Leben gerufen und plötzlich liest sich die Entwicklung des Waldes wie ein Märchen: Bunker wurden abgerissen, Wege aufgebrochen – Bäume machten sich breit und Orchideen begannen zu blühen. Die Natur schreibt ihre eigene Eroberungsgeschichte und der Mensch hat ein neues Erholungsgebiet dazu erhalten.

Nicola Diehl
Fotos Frauke Bönsch

Drei empfehlenswerte Mainzer Jogging-Routen

GUT FÜR FIGUR UND KONDITION:
WIR STELLEN DREI LAUF-STRECKEN VOR,
DIE DIE SCHÖNEN SEITEN DER STADT ZEIGEN.
AUCH UND GERADE IM HERBST.



Der Klassiker: Die Drei-Brücken-Tour (8 oder 14 km)

Los geht es ab der Theodor-Heuss-Brücke. Vorbei an der Reingoldhalle passieren wir das Stresemann-Ufer entlang der Malakoff-Terrasse, über die Drehbrücke am Winterhafen auf das Victor-Hugo-Ufer. Hinter dem MRV-Bootshaus geht es steil hinauf zur Eisenbahnbrücke. Über Fluss und Mainspitze führt die zweite Abzweigung hinunter zu den Gustavsburger Sportanlagen und über die Brücke nach Kostheim. Links direkt über die Treppe an der Pfarrkirche St. Kilian hinunter, erwartet uns leichte Waldatmosphäre, sobald man am Weinbrunnen vorbei an der Franziska-Retzinger-Promenade dem Mainverlauf folgt. Ab der Rhein-Main-Mündung auf dem Leinpfad rheinabwärts passiert man mit Blick auf die Mainzer „Skyline“ das Schwimmbad Maaraue. Nach der kleinen Floßhafenbrücke erreichen wir hinter der Reduit und dem Restaurant-Segelschiff „Pieter Van Aemstel“ die Theodor-Heuss-Brücke. Über die geht es zurück – oder drunter durch, weiter an den Grünflächen am Kasteler Rhein entlang. Diese „große“ Drei-Brücken-Tour führt schließlich auf der Kaiserbrücke (der Eisenbahnstrecke nach Wiesbaden) über den Fluss und die Petersaue zurück auf die Mainzer Seite und vorbei am Zoll- und Binnenhafen die Rheinallee hinunter. Die „kleine“ Drei-Brücken-Tour führt schon vorher über die Theodor-Heuss-Brücke wieder zurück nach Mainz.

Raus aus der Stadt: Zahlbach & Wildgrabental (min. 6 km)

Eine kleine Alternative zu den Bretzenheimer Feldern oder den schönen, aber vielleicht etwas fernen Strecken im Ober-Olmer oder Gonsenheimer Wald ist folgende: Sie starten vom Bahnhof (West), laufen die Binger Straße hinunter, links vorbei am Arbeitsamt in die Untere Zahlbacher Straße. Parallel zu den Straßenbahngleisen passieren Sie den Hauptfriedhof, links Gänse, rechts Schafe, und durchlaufen das ehemals eigenständige Zahlbach. Eine kleine Runde im Naturschaugarten Linde-

mühle, ehe es auf der anderen Straßenseite die Alfred-Mumbächer-Straße hinauf und links den Schülerpfad hinunter geht. In der Senke unter der B 40 hindurch, die hier zur Pariser Straße wird: Am Fuß des Berliner Viertels eröffnet sich das Wildgrabental mit weiteren beliebigen Wegen zwischen Wiesen und Äckern.

Über den Dächern von Mainz (ca. 8 km)

Route „Grüne Lunge“ mit den Glanzlichtern der Festung Mainz. Die Runde hat einige Steigungen, lohnt aber. Steil geht es los vom Bahnhof die Alicenstraße hinauf und die Augustusstraße entlang zwischen der Bastion Alexander und Kupferberg-Kellerei hin zu den Parkwegen des Römerwalls. Über den Fichteplatz und Drususwall, bis die gleichnamige Straße hinabführt über die Salvator- bzw. Hechtsheimer Straße in die Rosengartenstraße, an deren Ende der Stadtpark liegt. Links halten und am Parkhotel vorbei über den kleinen Brückenüberweg hinein in den Volkspark, dessen Südrand die Reste des Fort Weisenau bilden und zur Extrarunde einladen. Zurück durch den Stadtpark, vorbei am Flamingo-Weiher, den Hühnern und Ziegen kommen Sie an der Bahnunterführung auf die Salvatorstraße. Diese hinauf und zwischen Lutherkirche und Römischem Theater hinauf zur Zitadelle oben über der Mainzer Altstadt. Dort hinein durch das rote Haupttor und nach rechts, die Mauer entlang über eine kleine Brücke hinüber zum Windmühlenberg. Die Stephansstraße hinunter führt die Strecke um die Kirche St. Stephan mit ihren berühmten Chagall-Fenstern. Weiter über die S-Bahn-Gleise des Gautortviertels und dahinter die Stufen hinauf. Oben entschädigt das Finale für die Strapazen: Nach wenigen Metern Mathildenstraße bietet die Kupferbergterrasse einen großartigen Blick über die Dächer von Mainz und den Rhein. Am Ende der Terrasse führt der Weg die Alicenstraße hinunter zum Bahnhof.

Bernd Zywietz
Foto Martn Derezynski

Ein Wellness-Tag für zu Hause

UNSERE REDAKTEURIN CLAUDIA IBBA STELLT IHREN WELLNESS TAG ZUHAUSE VOR.

Freitag

Es ist Freitagabend und schnell sprinte ich noch in den Supermarkt um die Ecke, um letzte Besorgungen zu machen für einen Wellness-Tag nach meinem Geschmack.

Für diesen Tag kaufe ich nur extrem gesunde Sachen ein, die meinen Körper entschlacken, mir außerdem viele Vitamine und Mineralien zufügen und so gewährleisten, dass mein Körper optimal versorgt wird. Dazu gehören zum Beispiel Joghurt und Quark, Meersalz, Kartoffeln, Kresse, eine Gurke, Weintrauben, Äpfel, Bananen, eine Ananas, verschiedene Salate und Sonnenblumenkerne.

Samstag

Es ist Samstagmorgen, 8.30 Uhr, und der Wecker klingelt. Ich springe nicht wie gewöhnlich aus dem Bett, sondern dehne und strecke mich erst mal ausgiebig und fahre Rad im Bett, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Der nächste Gang ist der Weg in die Küche. Dort trinke ich zunächst ein Glas lauwarmes Wasser, was die Verdauung und den Stoffwechsel anregt. Auch Ingwerwasser erfüllt den gleichen Zweck und pusht das Immunsystem.

Vor dem Frühstück gehe ich meinem sportlichen Drang nach. Ein kritischer Blick aus dem Fenster und ich entscheide mich für eine Joggingrunde durch die Weinberge. Mensch, ist schon eine ganze Weile her, seit ich eine Runde gedreht habe. Anfangs merke ich noch, dass mein Kreislauf etwas schwächelt, doch bald laufe ich völlig entspannt. Ich genieße den schönen Morgen in der Sonne, sehe die ersten Winzer durch die Weinberge fahren und denke: Das ist doch Wellness, oder? Denn alles, was Spaß macht, der Gesundheit dient und den Kopf frei macht ist pure Entspannung, also Wellness, wie einem heute suggeriert wird.

Nach meinem Gang durch die Weinberge komme ich glücklich nach Hause und freue mich auf die Dusche. Vorher rühre ich jedoch noch 4 EL feines Meersalz mit 4 EL Olivenöl für



ein Körperpeeling an. Vor dem Peeling dusche ich mich mit erfrischendem Aloe Vera Duschgel ab und reibe vorsichtig den ganzen Körper mit dem selbst gemachten Peeling ein. Auch Hände und Füße werden nicht vergessen. Nachdem ich alles gründlich abgespült habe, lasse ich den Wasserstrahl ganz bewusst auf meinen Nacken prasseln, der eigentlich ständig verspannt ist, und genieße die Wärme auf der Haut. Den Abschluss bilden die Wechselduschen, um Kreislauf und Immunsystem anzukurbeln: An den Füßen beginnen und dann in Richtung Herz lenken. Erst mit warmem und dann mit kaltem Wasser wiederholen. Das ganze führe ich je dreimal durch. Nach dieser schönen Peeling-Behandlung creme ich den Körper mit meiner Lieblings-Körpercreme ein, denn auch die Haut hat ein paar Streicheleinheiten verdient. Nun fühle mich pudelwohl und voller Energie.

Nun ist ein ausgiebiges Frühstück angesagt mit einem Wellness-Drink aus einer halben Ananas und zwei Bananen, Weintrauben, Joghurt, Vollkornbrötchen und etwas Frischkäse mit Marmelade und Honig. Eine Café del Mar CD im Hintergrund und die Zeitung machen diesen Morgen zu einem Erlebnis.

Jetzt ist es an der Zeit, sich ein wenig Ruhe zu gönnen und Gesicht und Dekolleté mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Das passiert mit einer selbst gemachten Maske, die viel Feuchtigkeit spendet und strafft. Zunächst verrühre ich 4 EL feinen Haushaltszucker mit Olivenöl, alternativ können auch andere Öle verwendet werden. Die Paste auf die Haut auftragen und mit sanft kreisenden Bewegungen massieren. Durch dieses Peeling werden kleine Hautunreinheiten und Verhornungen sanft entfernt. Anschließend trage ich die selbst gemachte Maske aus 1 Banane, 1 EL Honig, 1 Eigelb und evtl. etwas Mandelöl gleichmäßig auf die Haut auf. Ich nutze diese 20 Minuten Pause und lege mich auf das Sofa, um einfach mal die Seele baumeln und den Gedanken freien Lauf zu lassen. Mein Telefon und Handy schalte ich aus, damit ich nicht gestört werde.



die Entschlackung anzuregen, trinke ich zwischendurch immer wieder einen Brennnesseltee, vorzugsweise mit Lemongras, denn das schmeckt besser.

Ein erneuter Blick aus dem Fenster macht Lust auf einen Spaziergang. Fast eine ganze Stunde laufe ich durch den Wald und versuche ganz bewusst die Dinge um mich herum wahrzunehmen, tief einzuatmen und die Natur zu beobachten. Das hat schon was und ich fühle mich irgendwie sehr frei.

Wellness-Drink und Gesichtsmaske entspannen und tun gut



Mittlerweile geht es auf vier Uhr zu und mein Magen knurrt. Zwischen durch habe ich zwar immer wieder etwas Obst genascht, doch jetzt habe ich Hunger auf etwas Herzhaftes. Auf meinem Plan stehen Pellkartoffeln mit Kräuterquark, den ich selbst gemacht habe und ein Salat mit Gurke, Tomaten und gerösteten Sonnenblumenkernen. Mit entspannender Musik im Hintergrund lasse ich den Tag Revue passieren. Schon lange nicht mehr habe ich einen ganzen Tag mit mir selbst verbracht. Der Wechsel aus Entspannung und Bewegung war eine willkommene Abwechslung vom Alltag.

Ich nehme mir ganz fest vor, nach einer turbulenten und anstrengenden Woche, immer wieder kleine Erholungspausen einzubauen. Nicht immer muss es ein teurer Wellness-Urlaub sein. Gerade in unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit ist es wichtig, auf seinen Körper zu hören und ihm immer wieder Pausen zu gönnen.

Claudia Ibba
Fotos Carina Jahn



Wir verlosen jeweils 3 Dosen Boost- und Be Cool-Tee aus der Wellnessreihe von Kusmi. Kusmi Tea ist bekannt für seine schwarzen und grünen Tees sowie für seine Teemischungen in den farbenfrohen, barocken Dosen. www.kusmitea.com/de. Bitte schicken Sie eine Mail an losi@sensor-magazin.de mit Kusmi Tea im Betreff.





Natürlich

mainz

Ihr Bioladen
in Mainz

Café · Brot · Käse
Wein · Fleisch
Obst & Gemüse
Naturkosmetik

Josefsstraße 65, Nähe Stadtwerke
Mo – Fr 8 – 20 Uhr & Sa 8 – 16 Uhr

Perlen des Monats

NOVEMBER

Fete

(((Amazing Hits)))

jeden Samstag
KumiKlub
www.kumiklub.de

Jeden Samstag im KumiKlub: 80er, 90er, Charts und Clubhits im Mix. Wechselnde DJs verwöhnen mit den besten all time hits und dem Neusten aus den aktuellen Club- und Dancecharts! Party pur.

(((Psycho Jones Geburtstag)))

5. November
Red Cat
www.facebook.com/psychojones

Der feine Herr feiert Geburtstag. Außerdem ist Mr. Jones unterwegs mit Inge aus Schweden und man trifft beide am 9. im Clöeb Frisch, am 11. in der Dorett Bar, am 15. in Nellys Café und am 16. im schon schön. [Wir verlosen 2x2 Tickets unter losi@sensor-magazin.de](#)

(((sensor Release Party)))

6. November
Kulturclub schon schön (Gr. Bleiche 60)
www.sensor-magazin.de

Wir feiern unser Erscheinen. Die Fete steht unter dem Motto sensor Redakteure an den Plattentellern und Lichtpulten. Mit dabei unser Comiczeichner Lichi mit Indie und Elektro, Special Guest Näd Mika mit einer wilden Live-Performance, Illustratoren und Interviewer von der Spagetti Disco Gang und Fotochef Ramon. Everything Visible als VJs runden den Abend ab.

(((Warm ins Wochenende)))

12. November
Kulturcafé
www.kulturcafe-mainz.de

Mittlerweile ein Hotspot für Lesben, Bis und Schwule: die warme Party im Kulturcafé. Aber auch immer mehr Heten, vor allem Frauen, genießen die ungezwungene Atmosphäre und nicht zuletzt gestählte Bodys von Traumtypen.

(((Moon001)))

27. November
Phönixhalle
www.moon001.de

Über 16 DJ's und Live Acts verwandeln die Phönixhalle in ein kosmisches Techno Spektakel der besonderen Art. Das Motto: „Zwischen Himmel und Erde“. Mit dabei Anthony Rother, Andre Galluzzi, Superflu, Matthias Tanzmann, Thomas P. Heckmann, Toni Rios und viele mehr.

[Wir verlosen 2x2 Tickets unter losi@sensor-magazin.de](#)

Konzerte

(((Sezen Aksu Acoustic Band)))

7. November
Rheingoldhalle
www.frankfurter-hof-mainz.de

Sezen Aksu ist der bekannteste Name türkischer Popmusik. Ihre Songs sind feministisch, politisch und engagiert. In Konzerten mit ihrer Acoustic Band präsentiert sie die ruhige, romantische Seite ihres Repertoires, bei der ihre warme, rauchige Stimme optimal zur Geltung kommt.



(((Wise Guys)))

14. November
Rheingoldhalle
www.wiseguys.de

Eine der besten A-Capella-Gruppen kommt nach Mainz. Die Wise Guys sind unterwegs mit ihrem neuen Werk „Freil“. Es lohnt sich zu kommen.

(((Sinfonietta Mainz)))

14. November
Christuskirche Mainz
www.sinfonietta-mainz.de

Zu Ehren des 150. Geburtstag von Gustav Mahler spielt das philharmonische Orchester Sinfonietta-Mainz e. V. dessen 6. Sinfonie. Spätromantische Musik, sehr emotional mit ergreifenden Melodien und ungewöhnlichen Instrumenten.

(((Monsters Of Liedermaching)))

21. und 22. November
Caveau
www.monstersofliedermaching.de

Die Monsters of Liedermaching sind eine Band! Eine Band der ganz speziellen Sorte. Kein Schlagzeug, keine „Vom Bass bis zum Sänger“-Hierarchie, sondern sechs autarke Songwriter- Egomane. In ihren Liedern geht es um Weicheier, VW-Golfs, Psychoanalytiker und Zwerge.

Bühne

(((Philipp Scharri – Der Klügere gibt Nachhilfe)))

6. November
unterhaus im unterhaus
www.superscharri.de

Der „Gereime-Kaiser“ und „Wortverbieger“ tourt mit seiner neuen Performance-Poesie durch die Republik. Für Wortsport-Fans ein Muss. [Wir verlosen 2x2 Tickets unter losi@sensor-magazin.de](#)

(((Amadigi Di Gaula)))

Staatstheater Mainz, Kleines Haus
7., 9., 16., 22. und 28. November

Alle Facetten der Liebe. Tosende Flammen auf der Bühne. Warme Barockmusik. Das Staatstheater zeigt Georg Friedrich Händels Oper aus dem Jahr 1715.

(((Gegengipfel)))

8., 18. und 22. November
Staatstheater Mainz, TiC

Die Welt verändern – das wär schon toll. Nur nehmen die Strategien mancher Aktivisten bizarre Formen an. Die argentinische Autorin Laura Fernández nähert sich satirisch der Anti-Globalisierungsszene.

[Wir verlosen 2x2 Tickets unter losi@sensor-magazin.de](#)



(((ZEITGEIST: „Die Mainz Revue“)))

2000 Jahre Stadtgeschichte
2. bis 4. November
Kammerspiele

Viele sehen besorgt in die Zukunft und sehnen sich nach dem vermeintlich sorglosen Gestern zurück. Aber auch dieses Gestern war einst eine Zukunft, die nicht rosig erschien. ZEITGEIST lässt die wehmütige Erinnerung an die Vergangenheit ebenso Revue passieren wie die großen Irrtümer beim Blick in die Zukunft. Gewohnt intelligent, witzig und musikalisch versiert mit einem beschwingten Blick zurück nach vorn. [Wir verlosen 2x2 Tickets unter losi@sensor-magazin.de](#)

Film

(((Marrakech-Abend)))

3. November, 18:30 Uhr
Ciné Mayence
www.cinemayence.de

Themenabend in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für interkulturelle Studien mit dem Film „Neue Heimat Orient – Ausländer in Marrakech“.

(((Umständlich verliebt)))

11. November
CineStar
www.cinestar.de

Die 40-jährige Single-Frau Kassie hat trotz des Einspruchs ihres besten Freundes Wally endlich den perfekten Spender für eine künstliche Befruchtung gefunden. Doch plötzlich gibt es eine Komplikation.

(((Somewhere)))

11. November
Capitol
www.programmkinos-mainz.de

Sophia Coppolas neuer Film mit einem glamourösen Stephen Dorff, der jedoch eine große innere Leere verspürt. Als ihn seine elfjährige Tochter besuchen kommt, führt dies zu einigen verantwortungsvollen Momenten mit einer gewissen skurrilen Komik.

(((Exground Filmfest Wiesbaden)))

12. bis 21. November
Caligari Filmbühne/Murnau Filmtheater u.a.
www.exground.com

Das 23. Wiesbadener Independent-Festival zeigt 220 Höhepunkte aus dem aktuellen Angebot unabhängig produzierter Kurz- und Langfilme aus 89 Ländern von Algerien bis Zimbabwe.

(((The Kids Are All Right)))

18. November
Residenz/Prinzess
www.cinestar.de

Nic und Jules, ein lesbisches Liebespaar, leben ein ruhiges Leben in einem idyllischen Vorort von L.A. Bis sich die Ärztin und die Architektin völlig unvermittelt mit dem Vater ihrer Kinder konfrontiert sehen.

(((Filmz – Festival des deutschen Kinos)))

23. bis 28. November
CineStar, Residenz, Capitol u.a.
www.filmz-mainz.de

Filmz feiert sein 10-jähriges Jubiläum. Präsentiert werden neueste Werke des jungen deutschen Films. Erneut wird auch den Werken lokaler Filmemacher eine eigene Filmreihe gewidmet. [Wir verlosen 3x2 Tickets unter losi@sensor-magazin.de](#)

Literatur



(((Jens Friebe feat. Fehmi Baumbach)))

12. November
Walpodenakademie
www.literaturbuero-rlp.de

Friebes Debüt erzählt vom erfüllten Leben einer Boheme – alles scheint möglich, nur der Rückfall in die Langeweile nicht. Das Resultat sind seltsam schöne Geschichten. Zudem stellt die Künstlerin Fehmi Baumbach aus. [Wir verlosen 2x2 Tickets unter losi@sensor-magazin.de](#)

(((Lomo)))

16. November
Lomo
www.boell-rlp.de

Liedermacher und Friedensaktivist Walter Mossmann liest im Lomo. Seine Rückblenden in die eigene Familiengeschichte beleuchten die Zeit des Nationalsozialismus. Ein sehr persönliches Buch und ganz nebenbei auch ein Beitrag zur Geschichte des Liedermachens.

(((Mainzer Büchermesse)))

20. und 21. November
Rathaus, Mainz
www.mainzer-buchmesse.de

Mainzer Kleinverleger stellen im Rathaus ihre Publikationen aus. Die Veranstaltung steht dieses Jahr unter dem Motto „Mainz und seine Partnerstädte“.

(((Sadie Jones)))

22. November
Staatstheater Mainz

Mit Sadie Jones kommt eine der renommiertesten Autorinnen Großbritanniens nach Mainz. Ihr Debüt „Der Außenseiter“ erzählt eine emotional packende Geschichte von der Liebe in Zeiten des Krieges: Ein beklemmender Roman, der, so die Autorin, maßgeblich durch die jüngsten Geschehnisse in Afghanistan und Irak inspiriert wurde. [Wir verlosen 2x2 Tickets unter losi@sensor-magazin.de](#)

Termine an
tippsundtermine
@vrm.de und
termine@sensor-
magazin.de

Kunst

(((km 500 3)))

Vernissage am 19. November um 19 Uhr
Kunsthalle
www.kunsthalle-mainz.de

Gezeigt werden Einzelarbeiten und Werkkomplexe der Stipendiatinnen und Stipendiaten 2009 des Landes RLP und des Künstlerhauses Schloß Balmoral. Es geht um die Bereiche Skulptur, Malerei, Zeichnung, Fotografie und Medienkunst. Der Reihentitel 500 bezieht sich auf den Standort der Kunsthalle am Rheinkilometer 500.

(((Philipp Hennevogl – Mainzer Stadtdrucker)))

bis 28. November
Gutenberg-Museum
www.gutenberg-museum.de

„Meister des Linolschnitts“ nennt ihn Museumsdirektorin Dr. Annette Ludwig. Gemeint ist der neue Mainzer Stadtdrucker Philipp Hennevogl. Seine Werke sind im Besitz renommierter Kunstsammlungen, darunter das Museum für Moderne Kunst und das Städtelsche Kunstinstitut in Frankfurt am Main.

Familie

(((Afrikanisches Trommeln)))

3. November
Kreativhaus Mainz-Gonsenheim
www.kreativhaus.org

Gemeinsam den Rhythmus erleben und auf verschiedenen Trommeln neue Techniken erlernen. Kids ab 8 Jahren können hier ordentlich auf die Pauke hauen. Eintritt: 6 Euro.

(((Mitmachzirkus)))

6. November
Gemeindezentrum, Münsterstraße 25

Kleine Akrobaten und Fakire werden beim Mitmachzirkus selbst aktiv. Interessierte Teilnehmer ab 5 Jahren üben sich im Seiltanz, Jonglage und dem Einrad. Eintritt 10 Euro.

(((Katzensgeschichten)))

14. November
Naturhistorisches Museum

Ariane Gilgenberg-Hartung liest aus ihrem Buch „Korki im Schuhkarton“. Für Kinder ab 5 Jahren

(((Weihnachtsmarkt Mainz)))

Ab 25. November
Marktplatz
www.weihnachtsmarkt-mainz.com

Glühwein, Bratwurst, Geschenke. Der traditionelle, gemütliche Weihnachtsmarkt naht.

2. Klassik-Rock mit Joe Jackson in der Phönixhalle. Wir verlosen 2 Tickets unter losi@sensor-magazin.de.

FAMILIE

10.00. GUTENBERG-MUSEUM
ICH DRUCK MIR MEINEN HENNEVOGL.
Offene Werkstatt.

7))) Sonntag

KONZERTE

20.00. FRANKFURTER HOF
Gardi Hutter

18.00. RHEINGOLDHALLE
Sezen Aksu, Acoustic Band

18.30. STAATSTHEATER, ORCHESTERSAAL
Opernclub Amadigi di Gaula, mit Ates Yilmaz

19.30. HS. FÜR MUSIK, ROTER SAAL
Far away - so close, Gastkonzert des Ensembles Nikel (Israel) und PRAESENZ

BÜHNE

18.00. AUKTIONSHS. SCHNAPPENBERGER
Meenzer Wirtschaftspolitik, Mund-Art-Theater Meenzer Rhoiadel

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
Amadigi di Gaula , Opera seria in drei Akten von Georg Friedrich Händel

LITERATUR

19.00. WEINGUT EVA VOLLMER
Henriette Clara Herborn, Text ohne Titel

FAMILIE

17.00. STAATSTHEATER, TIC WERKRAUM
Krücke von unter der Brücke, von Pamela Dürr, ab 5 J.

18.00. PETER-HÄRTLING-SCHULE
Schau nicht unters Rosenbeet, Neues Theaterstück der "Finthlinge"

16.00. KUZ, GROSSE HALLE
Kids im KUZ , Fliegendes Theater: "Ein Krokodil unterm Bett", für Kinder ab 4 J.

SONSTIGES

11.00 7* CAFÉ BAR LOUNGE
Jazzfrühstück. Reservierung unter MZ-126939

6. Kurz und knapp klingt der Titel des neuen DudenHöffer Programms für seine beliebte Kunstfigur Heinz: Kosmopolit. Live in der Phönixhalle.

6. 25 Jahre DIE FROHLIX-Jubiläumskonzert in der Reduit. Gäste sind Front und Motorkopp. Ein Muss für Mainzer Rocker und Punker.



8. Komikerin Cordula Stratmann unterwegs auf Lesereise „Sie da oben, er da unten“ im Frankfurter Hof. Einzigartiger Humor und direkte Sprache auf der Bühne, gepaart mit Komik, Wortwitz, Parodie und Satire.



13. In der Reduit spielen Too Many Crooks aus Brighton/UK schnellen und partyiebrigen Brit-Ska. Dazu kommen The Valkyrians (Foto) aus Helsinki; in Skandinavien augenblicklich die Referenzklasse in Sachen Ska und early Reggae. Wir verlosen 3x2 Tickets unter losi@sensor-magazin.de

8))) Montag

FETE

21.00. IRISH PUB
Karaoke, Come & Sing Along

21.30. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
Live-Jazz

21.00. BARON, UNICAMPUS
Herrengedeck

KONZERTE

21.00. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Bands am Montag, The Razorblades + Sonic Surf City

BÜHNE

19.30. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS
My Fair Lady

20.00. STAATSTHEATER, TIC WERKRAUM
Gegengipfel, von Laura Fernandez

20.00. UNTERHAUS
Anette Krämer & Rolf Bidingner - Ein verrücktes Paar, Szene. Sketche. Comedy

LITERATUR

20.00. FRANKFURTER HOF
Cordula Stratmann: Sie da oben, er da unten. Lesung

Red Light Tuesday - John Q Irritated, New Orleans Soul LIVE

19.30. HS FÜR MUSIK, Roter Saal
Nachtlieder, Konzert im Rahmen der Ausstellung "Nachtstücke und Traumwerk" mit Werken von Jörg Zimmermann

BÜHNE

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
Amadigi di Gaulta, Opera seria in drei Akten von Georg Friedrich Händel

20.00. STAATSTHEATER, TIC WERKRAUM
Alte Meister, nach Thomas Bernhard

20.00. UNTERHAUS
Anette Krämer & Rolf Bidingner - Ein verrücktes Paar, Szene. Sketche. Comedy

20.00. MAINZER KAMMERSPIELE
Arm aber sexy, Jugendtheater von Jörg Menke-Peitzmeyer

21.00. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Comedy Lounge, Matthias Jung präsentiert: diverse Comedians

FAMILIE

15.00. LANDESMUSEUM
Bunt durchs Museum - Karla Kreis und Freunde, Kunstkurs für 3- bis 4-jährige Kinder, Anmeldung unter: MZ-2857138

16.00. NATURHISTORISCHES MUSEUM
Vorlesestunde "Katzen"

10))) Mittwoch

FETE

21.00. RED CAT
The New Pollution, - Psycho Jones & Top Secret DJ, Post Modern Indie & Alternative Tunes

22.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
Mischi Maschi Club

21.00. BARON, UNICAMPUS
Kunst am Mittwoch

KONZERTE

21.30. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Jazz am Mittwoch, Jam Session + Open Stage

20.00. FRANKFURTER HOF
Andy Ost

FAMILIE

16.30. KATH. GEMEINDEHS. HECHTSHEIM
Vorlesestunde für Kinder, C. Buschbaum

9))) Dienstag

FETE

22.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
REINIGUNGSKASSETTE Gehirnwäsche mit Ober-Guru-Bruder Psycho-Jones

21.00. BARON, UNICAMPUS
Rein in Flammkuchen

KONZERTE

20.00. FRANKFURTER HOF
Hamel

21.00. RED CAT

11))) Donnerstag

FETE

21.00. RED CAT
Phat Cat - Audio Treats, Funk, Soul & Hip Hop

21.00. IRISH PUB
Karaoke, Come & Sing Along

21.00. KUZ
Blaulichparty

22.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
Zedonk and the Beat Suits: Funk und Soul mit der „Hottest Funk Band in Town“. Live

22.00. COMODO LOUNGE
Hip Hop Lounge

21.00. BARON, UNICAMPUS
Elektro-Pizza

21.00. DORETT BAR
Psycho Jones

KONZERTE

12.30. HS FÜR MUSIK, JAZZRAUM
Valenta-Trio, Modern/Jazz/Fusion-Gitarren-Duo

20.00. FRANKFURTER HOF
Prem Joshua & Band

20.30. M8-LIVE CLUB
Hans Roth, Dirk Machwitz und Wolfgang Beck

21.30. CAVEAU
Hans Magen Band, Pretty Bored und support, Indie, Punk, Pop

BÜHNE

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
Friedrich Schiller, Kabale und Liebe

20.00. MAINZER KAMMERSPIELE
Arm aber sexy, Jugendtheater von Jörg Menke-Peitzmeyer

20.00. UNTERHAUS
Kabarett Distel. Eine schrille Ossi-Wessi-Fiktion.

20.00. UNTERHAUS IM UNTERHAUS
Lüder Wohlenberg - Spontanheilung, Spritziges Gesundheitskabarett

LITERATUR

19.00. NEUE SYNAGOG
"Amici Israel", Ref.: Prof. Dr. A. Mertens

FAMILIE

15.00. NATURHISTORISCHES MUSEUM
Vorlesestunde "Katzen"

SONSTIGES

11.11 RATHAUS/SCHILLERPLATZ
Beginn der 5. Jahreszeit

12))) Freitag

FETE

22.00. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Warm ins Wochenende, LesBiSchwule Fete

22.00. ROXY
I love Disco, Partyreihe mit angesagten Clubcharts

21.00. BARON, UNICAMPUS
After Hour: Kuscheelige Unterhaltung

22.00. RED CAT
Bodysnatchaz: Hip Hop from 1980 - today

20.00. 7* CAFÉ BAR LOUNGE
Salsata. Mix aus Salsa, Bachata, Merengue und Reggaeton mit DJ Sandy und DJ Deli.

21.30. CAVEAU
Alte Säcke machen alte Musik

21.00. IMPERIAL IN DER ALTEN LOKHALL
Imperial Popshow

22.30. SOGRAD
Momente präsentiert: 9 Years 50Grad

22.00. KOMIKLUB
Klub Mix

21.00. BAR JEDER SICHT
Alternative Rock-Party

22.00. KUZ, GROSSE HALLE
Ü30, Popmusik für alle

22.00. KUZ, KLEINE HALLE
Perfect Beat Party, all-mixed

22.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
Roxi Monoxid + TRSHRKT - DANCE TILL DAWN! Indietronic, NuRave, Synthiepop

KONZERTE

20.00. FRANKFURTER HOF
SWR2 Internationale Pianisten: Werke von Debussy und Schumann

21.00. M8-LIVE CLUB
Konzert: Entera, Tredkiller, The Hellevator.

21.00. IRISH PUB
Declan Daly Band, Rock mit Irischen Wurzeln

20.30. NELLY'S FRÜHSTÜCKSLUST
Nellys by Night: Cathouse Three

BÜHNE

18.00. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS
Tannhäuser, Oper von Richard Wagner

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
IN 48, Choreographien von Pascal Touzeau und Jacopo Godani, Uraufführung

20.00. STAATSTHEATER, TIC WERKRAUM
Alte Meister, nach Thomas Bernhard

20.00. SHOWBÜHNE
Der Skandal! - Das Musical

20.00. MAINZER KAMMERSPIELE
ZEITGEIST - "Reiselust", Ferienspaß und Sehnsucht nach der Ferne

21.00. BARON, UNICAMPUS
Sowjet Samstag: vom Ural zum Balkan

KONZERTE

21.00. ALTE LOKHALL MAINZ
Tanz der Familie - Night On Fire

21.00. IRISH PUB
Declan Daly Band, Rock mit Irischen Wurzeln

19.30. AUKTIONSHS. SCHNAPPENBERGER
De Liebeskasper vun de Vilzbach, Mund-Art-Theater Meenzer Rhoiadel

15.11. KULTURHEIM WEISENAU
Närrische Generalversammlung des CCW

19.11. KURFÜRSTLICHES SCHLOSS
Närrische Generalversammlung, Mainzer Narren-Club 1949 e. V.

20.00. BAR JEDER SICHT
Fastnachtsanfang mit den Uferlosen, Der verrückteste Chor jenseits des Rheins

LITERATUR

10.00. ERBACHER HOF
Prävention v. sexueller Gewalt, Katholische Schulen und Internate i. d. Verantwortung, Ref.: Erzbischof H.-J. Becker (Paderborn)

20.00. UNTERHAUS IM UNTERHAUS
Lüder Wohlenberg - Spontanheilung, Spritziges Gesundheitskabarett

19.30. AUKTIONSHS. SCHNAPPENBERGER
De Liebeskasper vun de Vilzbach, Mund-Art-Theater Meenzer Rhoiadel

19.00. PAD
Eigenproduktion "I-Lab", ein interaktives cyber-space-Projekt mit Darstellern und Zuschauern...

KUNST

21.00. WALPODENAKADEMIE
my head is a hubble with interesting trouble, Ausstellung von Fehmi Baumbach. Vernissage und Buchpräsentation

FETE

20.30. ALTE PATRONE
Ü40-Party, Dance-Music aus den 60er, 70er und 80er Jahren

22.00. KOMIKLUB
Amazing Hits

22.00. KUZ, GROSSE HALLE
Dark Awakening, Dark-Wave-Party

22.00. KUZ, KLEINE HALLE
The Flow, the finest in mixed party tunes

22.00. RED CAT
21st century soul

21.30. CAVEAU
Caveau Party Night

21.00. IMPERIAL IN DER ALTEN LOKHALL
Fashion Spezial - Das große Modelcasting, DJs: Giulia Siegel & C. C. Claude

22.30. SOGRAD
9 Years 50Grad, Special Guest - Julian Smith, Black & House

22.00. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Wake the Town and tell the People, A Night full of Reggae and Dancehall Music

22.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
Cratediggin' mit DJ Finnek - 1 Men, 2 Turntables, 6 hours of vinyl

21.00. BARON, UNICAMPUS
Sowjet Samstag: vom Ural zum Balkan

KONZERTE

17.00. EV. CHRISTUSKIRCHE
Konzert Sinfonietta Mainz, Gustav Mahler: Sinfonie Nr. 6 in a-moll, philharmonisches Orchester, Michael Millard

16.00. PHÖNIX-HALLE MOMBACH
Die Amigos - Tournee

17.00. VILLA MUSICA
Gustav Rivinius mit dem Blanco Quartett, Schubert und Schnebel

11.00. STAATSTHEATER, ORCHESTERSAAL
1. Matinee, mit Werken von Bruch, Fibich, Mahler und Schreker

18.00. SHOWBÜHNE
Phoenix Foundation feat. R. A. Ramamani & Ramesh, Showham: Grove meets Ragas

19.30. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Sinfoniekonzert des Peter-Cornelius-Orchesters, Werke von Beethoven

20.00. RHEINGOLDHALLE
Konzert Wise Guys

BÜHNE

19.30. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS
Johann Wolfgang von Goethe, Iphigenie auf Tauris

20.00. SHOWBÜHNE
Der Skandal! - Das Musical

20.00. MAINZER KAMMERSPIELE
ZEITGEIST - "Reiselust", Ferienspaß und Sehnsucht nach der Ferne

20.00. UNTERHAUS
Ingolf Lück - Lück im Glück, das neue Comedy-Programm

20.00. UNTERHAUS IM UNTERHAUS
Lüder Wohlenberg - Spontanheilung, Spritziges Gesundheitskabarett

19.30. AUKTIONSHS. SCHNAPPENBERGER
De Liebeskasper vun de Vilzbach, Mund-Art-Theater Meenzer Rhoiadel

19.00. PAD
Eigenproduktion "I-Lab", ein interaktives cyber-space-Projekt mit Darstellern und Zuschauern...

KUNST

20.00. PENGLAND
Finissage. Mainzer Fastnacht: 5 Minuten vor dem Aufwachen. Patrick Ceh Malerei

FAMILIE

11.00. STAATSTHEATER, ORCHESTERSAAL
2. Kinderkonzert: Der Wind, von Franz Schreker mit Mitgliedern des Philharmonischen Staatsorchesters Mainz

10.00. GUTENBERG-MUSEUM
ICH DRUCK MIR MEINEN HENNEVOGL. Offene Werkstatt.

SONSTIGES

14.00. RATHAUS
Best of Mainzer Wein

14))) Sonntag

FETE

11.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
Cookin' for the Crowd. Jeden 2. Sonntag gezaubert von Dominic Memmel

21.00. BARON, UNICAMPUS
Kunst am Sonntag, Tokyo Sex Destruction + Chasing Lights

BÜHNE

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
IN 48, Choreographien von Pascal Touzeau und Jacopo Godani, Uraufführung

20.00. UNTERHAUS
Jörg Knör - Alles nur Show!, Spannender Ausflug ins Showbiz

LITERATUR

20.00. NELLY'S FRÜHSTÜCKSLUST
Psycho Jones: deutsch-schwedisch-englische Lesung. KEIN DJ-Set!

FAMILIE

11.00. STAATSTHEATER, TIC WERKRAUM
Krücke von unter der Brücke, von Pamela Dürr, ab 5 J.

20.00. UNTERHAUS
Exprompt - Weltmusik aus Russland, Konzert 2010

18.30. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Konzert der Blockflötenensembles

20.00. PHÖNIX-HALLE MOMBACH
Höhner

BÜHNE

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
IN 48, Choreographien von Pascal Touzeau und Jacopo Godani, Uraufführung

20.00. UNTERHAUS
Exprompt - Weltmusik aus Russland, Konzert 2010

18.30. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Konzert der Blockflötenensembles

20.00. PHÖNIX-HALLE MOMBACH
Höhner

21.00. BARON, UNICAMPUS
Rein in Flammkuchen

20.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
FILMZ Vorfreude Party feat. smash up club invasion und Psycho Jones

21.00. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Jazz am Mittwoch, Jam Session + Open Stage

20.00. UNTERHAUS
Exprompt - Weltmusik aus Russland, Konzert 2010

18.30. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Konzert der Blockflötenensembles

20.00. PHÖNIX-HALLE MOMBACH
Höhner

21.00. BARON, UNICAMPUS
Rein in Flammkuchen

20.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
FILMZ Vorfreude Party feat. smash up club invasion und Psycho Jones

21.00. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Jazz am Mittwoch, Jam Session + Open Stage

20.00. UNTERHAUS
Exprompt - Weltmusik aus Russland, Konzert 2010

18.30. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Konzert der Blockflötenensembles

20.00. PHÖNIX-HALLE MOMBACH
Höhner

21.00. BARON, UNICAMPUS
Rein in Flammkuchen

20.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
FILMZ Vorfreude Party feat. smash up club invasion und Psycho Jones

21.00. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Jazz am Mittwoch, Jam Session + Open Stage

20.00. UNTERHAUS
Exprompt - Weltmusik aus Russland, Konzert 2010

18.30. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Konzert der Blockflötenensembles

20.00. PHÖNIX-HALLE MOMBACH
Höhner

21.00. BARON, UNICAMPUS
Rein in Flammkuchen

20.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
FILMZ Vorfreude Party feat. smash up club invasion und Psycho Jones

21.00. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Jazz am Mittwoch, Jam Session + Open Stage

20.00. UNTERHAUS
Exprompt - Weltmusik aus Russland, Konzert 2010

18.30. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Konzert der Blockflötenensembles

20.00. PHÖNIX-HALLE MOMBACH
Höhner

21.00. BARON, UNICAMPUS
Rein in Flammkuchen

20.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
FILMZ Vorfreude Party feat. smash up club invasion und Psycho Jones

21.00. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Jazz am Mittwoch, Jam Session + Open Stage

20.00. UNTERHAUS
Exprompt - Weltmusik aus Russland, Konzert 2010

18.30. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Konzert der Blockflötenensembles

20.00. PHÖNIX-HALLE MOMBACH
Höhner

21.00. BARON, UNICAMPUS
Rein in Flammkuchen

20.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
FILMZ Vorfreude Party feat. smash up club invasion und Psycho Jones

21.00. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Jazz am Mittwoch, Jam Session + Open Stage

20.00. UNTERHAUS
Exprompt - Weltmusik aus Russland, Konzert 2010

18.30. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Konzert der Blockflötenensembles

20.00. PHÖNIX-HALLE MOMBACH
Höhner

Termine November



12.30 HS FÜR MUSIK, JAZZRAUM
Daniel Cacija und Band, Jazzforum

BÜHNE

20.00. STAATSTHEATER, TIC WERKRAUM
Gegengipfel, von Laura Fernandez

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
IN 48, Choreographien von Pascal Touzeau und Jacopo Godani, Uraufführung

20.00. MAINZER KAMMERSPIELE
Perfect Happiness, Schauspiel von Charles den Tex und Peter de Baan

20.00. UNTERHAUS
Andreas Rebers - Ich regel das!, Das neue Kabarett-Solo

20.00. UNTERHAUS IM UNTERHAUS
Ottfried Fischer - Wo meine Sonne scheint, das Heimatprogramm

19.00. PAD
Eigenproduktion "I-Lab", ein interaktives cyber-space-Projekt mit Darstellern und Zuschauern...

LITERATUR

20.00. KUZ, GROSSE HALLE
Poetry Slam, Dichterwettbewerb

16.15. FH MAINZ, RAUM D0.03
"Location Based Services - Mit Geodaten, Handy u. Internet z. mobilen Wissensgesellschaft", Ref.: Dipl.-Ing. N. Kratz

KUNST

18.00. ZB: ZENTRUMBAUKULTUR RLP
Urbane Landschaften - Gottfried-Kühn-Preis, Landschaftsarchitektur in Rheinland-Pfalz + im Saarland (bis 16.12.)

18.00. KIOSK MOGUNTIA
Eröffnung. blueberry nights. Frank Gabriel und Erik Schmelz. Rauminstallation

FAMILIE

15.00. NATURHISTORISCHES MUSEUM
Vorlesestunde "Katzen"

10.30. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS
Der Räuber Hotzenplotz, von Otfried Preußler, ab 5 J.

SONSTIGES

19.00. HAUS BURGUND
Freigabe des Beaujolais Nouveau Georges Dubœuf 2010

19))) Freitag

FETE

21.00. RED CAT
21 Shots Salute - Shottarock & Luger 3000, Reggae, Dancehall, Bass & more

22.00. ROXY
I love Disco, Partyreihe mit angesagten Clubcharts

21.30. CAVEAU
Alte Säcke machen alte Musik

21.00. IMPERIAL IN DER ALTEN LOKHALLE
Adults only - der Abend gehört uns!

22.30. 50GRAD
16 Jahre Freebase, Electronic Dance Music

22.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
Tancafé-Kommando. Mischung aus Disco

und Kunst

20.00. GASTSTÄTTE DROSCHKENSTUBE
Takeover Friday - Der Kneipenabend für Schwule, Lesben und Friends

22.00. KUMIKLUB
Klub Mix

22.00. KUZ, GROSSE HALLE
Ü30, Popmusik für alle

22.00. KUZ, KLEINE HALLE
Perfect Beat Party, all-mixed

21.00. BARON, UNICAMPUS
Die mysteriöse Bananen-Gala

KONZERTE

20.00. NELLY'S FRÜHSTÜCKSLUST
Nelly's feiert das erfolgreiche 1. Jahr mit einem Sektempfang und Leckereien !!! „Hot Swinger Club“

20.00. FRANKFURTER HOF
Stoppok Plus Worthy

21.00. IRISH PUB
Macys Mob, Not to be missed!

20.00. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS
3. Sinfoniekonzert, Werke von Martinu, Suk und Szymanowski

15.00. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Jugendförderwettbewerb 2010

20.00. 7* CAFÉ BAR LOUNGE
UpArt: Das Kapital

BÜHNE

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
Marine Parade, Musical von Simon Stephens und Mark Eitzel

18.00. FORT MALAKOFF-PASSAGE
Zeitgeist: Nostalgie, Mainzer Kammerspiele, vier zeitgeschichtliche unterhaltsame Theaterstücke

19.30. AUKTIONSHS. SCHNAPPENBERGER
Die Goldgrub, Mund-Art-Theater Meenzer Rhoiadel

19.00. NOVOTEL, KASEMATTEN
Das etwas andere Dinnertheater mit Knacki Deuser, Comedy der besonderen Art mit Sven Hieronymus

20.00. UNTERHAUS
Andreas Rebers - Ich regel das!, Das neue Kabarett-Solo

20.00. UNTERHAUS IM UNTERHAUS
Ottfried Fischer - Wo meine Sonne scheint, das Heimatprogramm

20.00. SHOWBÜHNE
REIZ IST GEIL - Hirn-kost extra, Satirische Revue

LITERATUR

18.00. HAUS AM DOM
Inschriften des Mainzer Doms, Vorstellung des neuen Bandes

19.00. ATRIUM HOTEL
Martin Seidler liest Erich Kästners "Die 13 Monate"

KUNST

19.00. KUNSTHALLE MAINZ
km 500 3, Vernissage der Stipendiatinnen & Stipendiaten der Landes RLP und des Künstlerhauses Schloss Balmoral

20))) Samstag

FETE

22.00. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Horror Highschool, Gothic/Dark Wave, Batcave/Deathrock, 80er, Electro und Kultklassiker

22.00. KUZ, GROSSE HALLE
Ü30 - strictly 90s, Das Beste aus den Neunzigern

22.00. KUZ, KLEINE HALLE
The Flow, the finest in mixed party tunes

22.00. KUMIKLUB
Amazing Hits

21.30. CAVEAU
Caveau Party Night

21.00. IMPERIAL IN DER ALTEN LOKHALLE
Imperial Clubnight

22.30. 50GRAD
Both Worlds, Black & House

21.00. BAR JEDER SICHT
Schlagerparty

22.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
Groovintella - Hauptsache, es groovt Schön! (disko, house, funk & soul)

KONZERTE

21.00. BARON, UNICAMPUS
Jelly Toas: Livemusik. Ska und Offbeat vom Freisten

20.30. M8-LIVE CLUB
JIM-Konzert: Superfro, funky-trippy-acid-groove-jazz

20.00. ALTE PATRONE
LOLA Beatband, Songs der Sechziger

20.00. EV. CHRISTUSKIRCHE
Giuseppe Verdi: Messa da Requiem, Bachchor Mainz, Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz

20.00. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS
3. Sinfoniekonzert, Werke von Martinu, Suk und Szymanowski

19.00. STAATSTHEATER, ORCHESTERSAAL
Konzerteinführung zum 3. Sinfoniekonzert

21.00. IRISH PUB
Gear Down, Party Rock

9.00. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Jugendförderwettbewerb 2010

BÜHNE

20.00. FRANKFURTER HOF
Annette Postel

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
IN 48, Choreographien von Pascal Touzeau und Jacopo Godani, Uraufführung

18.00. FORT MALAKOFF-PASSAGE
Zeitgeist: Nostalgie, Mainzer Kammerspiele, vier zeitgeschichtliche unterhaltsame Theaterstücke

19.30. AUKTIONSHS. SCHNAPPENBERGER
Die Goldgrub, Mund-Art-Theater Meenzer Rhoiadel

20.00. MAINZER KAMMERSPIELE
ZEITGEIST - Nostalgie, Ausverkauft

20.00. UNTERHAUS
Andreas Rebers - Ich regel das!, Das neue Kabarett-Solo

20.00. UNTERHAUS IM UNTERHAUS
Ottfried Fischer - Wo meine Sonne scheint, Das Heimatprogramm

20.00. SHOWBÜHNE
REIZ IST GEIL - Hirn-kost' extra, satirische Revue

KUNST

20.00. PENGLAND
Vernissage. Anna-Lisa Theisen, Judith Otten, Elena Esser

LITERATUR

13.00. RATHAUS
Mainzer Buchmesse

11.00. RATHAUS, RATHAUS-GALERIE
Über die Tradition zur Vision, bebildeter Vortrag zum Lebenswerk des Künstlers Adolf Gerhard, Ref.: Dr. Nicole Beyer

FAMILIE

19.30. PETER-HÄRTLUNG-SCHULE
Schau nicht unters Rosenbeet, Neues Theaterstück der "Finthlinge"

10.00. GUTENBERG-MUSEUM
ICH DRUCK MIR MEINEN HENNEVOGL. Offene Werkstatt.

21))) Sonntag

KONZERTE

10.00. NELLY'S FRÜHSTÜCKSLUST
Frühstückslust trifft Jazzlust: Superfro's Acoustic duo Klavier auf Rädern & Kontrabass

11.00. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Preisträgerkonzert des Jugendförderwetbewerbs 2010

11.00. HS FÜR MUSIK, Roter Saal
Matinee des Freundeskreises, Freundeskreis Musikhochschule

21.30. CAVEAU
Monsters of Liedermaching

18.00. SHOWBÜHNE
VIBES, Electric Jazz

21.00. IRISH PUB
Offene Bühne mit Stewart, Viele Instrumente zur Auswahl. All welcome

17.00. DOM ST. MARTIN
Benefiz-Konzert des Mainzer Domchors zu Gunsten der St. Johanniskirche

BÜHNE

18.00. AUKTIONSHS. SCHNAPPENBERGER
Die Goldgrub, Mund-Art-Theater Meenzer Rhoiadel

21.00. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS, FOYER
Seine Braut war das Meer und sie umschlang ihn, Text für eine Schauspielerin, einen Globus, eine Handvoll Seemannslieder und eine Flasche Sekt

20.00. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS
3. Sinfoniekonzert, Werke von Martinu, Suk und Szymanowski

19.00. STAATSTHEATER, ORCHESTERSAAL
Konzerteinführung zum 3. Sinfoniekonzert

21.00. IRISH PUB
Gear Down, Party Rock

9.00. P.-C.-KONSERVATORIUM, CORNELIUS-SAAL
Jugendförderwettbewerb 2010

LITERATUR

13.00. RATHAUS
Mainzer Buchmesse

15.00. NATURHISTORISCHES MUSEUM
Fledermäuse für Kids und Erwachsene, Vortrag von Manfred Braun

FAMILIE

17.00. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS
Der Räuber Hotzenplotz, von Otfried Preußler, ab 5 J.

18.00. PETER-HÄRTLUNG-SCHULE
Schau nicht unters Rosenbeet, Neues Theaterstück der "Finthlinge"

SONSTIGES

11.00. 7* CAFÉ BAR LOUNGE
Klassik-Frühstück. Reservierung: unter MZ-126939

19.00. KURFÜRSTLICHES SCHLOSS
Die Nibelungen: Siegfried, Stummfilm von Fritz Lang, Film-Konzert der Rheinischen Orchesterakademie Mainz

9.30. YOGAPLUS
Hot, hip and holy", a Jivamukti Yoga Introduction. Tel. MZ-5402939

22))) Montag

FETE

21.00. IRISH PUB
Karaoke, Come & Sing Along

21.30. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
Live-Jazz

21.00. BARON, UNICAMPUS
Herrengedeck

KONZERTE

19.30. HS FÜR MUSIK, ORGELSAAL
Dozentenkonzert, Die Königin lässt bitten... Orgelmusik auf dem Campus

21.30. CAVEAU
Monsters of Liedermaching

21.00. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Bands am Montag, The Jean Marx Express + Critical Load

BÜHNE

20.00. STAATSTHEATER, TIC WERKRAUM
Gegengipfel, von Laura Fernandez

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
Amadigi di Gula, Opera seria in drei Akten von Georg Friedrich Händel

20.00. UNTERHAUS
Ingo Oschmann - Wunderbar - Es ist ja so!, Magische Comedy

19.00. PAD
Eigenproduktion "I-Lab", ein interaktives cyber-space-Projekt mit Darstellern und Zuschauern...

LITERATUR

20.00. STAATSTHEATER, ORCHESTERSAAL
Lesung mit Sadie Jones, Autorenlesung in englischer und deutscher Sprache

FAMILIE

13.00. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS
Der Räuber Hotzenplotz, von Otfried Preußler, ab 5 J.

23))) Dienstag

FETE

22.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
REINIGUNGSKASSETTE Gehirnwäsche mit Ober-Guru-Bruder Psycho-Jones

21.00. BARON, UNICAMPUS
Rein in Flammkuchen

KONZERTE

19.30. HS FÜR MUSIK, Roter Saal
Vortragsabend Horn, Maria Ollikainen, Klavier, Klasse Prof. Sibylle Mahni

19.30. KIRCHE DER ESG
PianoMeditation - Erik Satie, Dozentenkonzert mit Prof. Dr. Ludwig Striegel, Klavier

BÜHNE

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
IN 48, Choreographien von Pascal Touzeau und Jacopo Godani, Uraufführung

20.00. MAINZER KAMMERSPIELE
Die Eisvögel, Schauspiel von Tine Rahel Völcker

20.00. UNTERHAUS
Sven Hieronymus: Nicht gucken - nur anfassten!, Das aktuelle Comedy-Solo

20.00. UNTERHAUS IM UNTERHAUS
Gernot Voltz: "Herr Heuser vom Finanzamt" - Wenn die Konten Trauer tragen, Das neue Kabarett-Programm

LITERATUR

19.00. ERBACHER HOF
Theodor Storm, Der Schimmelreiter, Literarische Soiree

FAMILIE

15.00. LANDESMUSEUM
Bunt durchs Museum - Karla Kreis und Freunde, Kunstkurs für 3- bis 4-jährige Kinder, Anmeldung unter: MZ - 2857138

16.00. NATURHISTORISCHES MUSEUM
Vorlesestunde "Katzen"

19.30. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS
Der Räuber Hotzenplotz, von Otfried Preußler, ab 5 J.

24))) Mittwoch

FETE

21.00. RED CAT
Stop!That!Crazy!Thing! - Psycho Jones, Mashed Up Disco, Wave, Acid, Rap, Big Beat

22.00. 50GRAD
Studentsgroove, Best of different Styles

22.00. KULTURCLUB SCHON SCHÖN
Mischi Maschi Club

21.00. BARON, UNICAMPUS
Kunst am Mittwoch

KONZERTE

21.30. UNICAMPUS, KULTURCAFÉ
Jazz am Mittwoch, Jam Session + Open Stage

BÜHNE

21.00. IRISH PUB
The Capones, Dynamic Duo

20.00. FRANKFURTER HOF
Justin Nozuka

19.30. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS
1. Konzert für junge Leute, Oper vorgestellt: Die verkaufte Braut

18.00. STAATSTHEATER, GR. HAUS, FOYER
Klangwerkstatt

BÜHNE

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
Marine Parade, Musical von Simon Stephens und Mark Eitzel

19.30. ALTE PATRONE
Schwarze Nelken für den Don, Dinnerkrimi

20.00. MAINZER KAMMERSPIELE
Die Eisvögel, Schauspiel von Tine Rahel Völcker

20.00. UNTERHAUS
Sven Hieronymus: Nicht gucken - nur anfassten!, Das aktuelle Comedy-Solo

20.00. UNTERHAUS IM UNTERHAUS
Horst Evers - Neue schräge Geschichten

LITERATUR

19.00. ST. VINCENZ- UND ELSABETH-HOSPITAL, PERSONALAPEISERAUM
Homöopathie bei Hauterkrankungen, Ref.: Ulrike Frühlich

19.30. INSTITUT FRANÇAIS / MAISON DE FRANCE
Protest und Revolte im französischen Chanson, Ref.: Gerhard Dörr, Deutsch-Französische Gesellschaft Mainz

20.00. HAUS AM DOM
Mainz und Rom - Vortragsreihe (II), Mainz im Rom der Renaissance, Ref.: Prof. Dr. Michael Matheus

KUNST

19.30. LANDTAG RLP, FOYER
Aufbruch nach Amerika, Massenauswanderung aus Rheinland-Pfalz (bis 22.12.)

19.00. KUNSTHALLE MAINZ
"Ausgewählte Werke". Öffentliche Führung mit Natalie de Ligt

25))) Donnerstag

FETE

21.00. RED CAT
Phat Cat - Audio Treats, Funk, Soul & Hip Hop

21.00. IRISH PUB
Karaoke, Come & Sing Along

21.00. BARON, UNICAMPUS
Zum Gedenken an: Bud Spencer und Terence Hill

KONZERTE

20.30. M8-LIVE CLUB
Martin C. Herberg

19.00. STAATSTHEATER, GROSSES HAUS
1. Konzert für junge Leute, Oper vorgestellt: Die verkaufte Braut

18.00. STAATSTHEATER, GR. HAUS, FOYER
Klangwerkstatt

21.00. IMPERIAL IN DER ALTEN LOKHALLE
Dinner & Dance "Palermo", Specials: Italienisches 3-Gänge-Menü, Livemusik & ItaloPOP von Franca Morgano

12.30. HS FÜR MUSIK, JAZZRAUM
Miriam Ast-Projekt, Jazzforum

21.30. CAVEAU
Day out und support, Rock

BÜHNE

19.30. STAATSTHEATER, KLEINES HAUS
Max Frisch, Andorra

20.00. ALTE PATRONE
Bei Verlobung: Mord!, Dinnerkrimi

20.00. MAINZER KAMMERSPIELE
Die Eisvögel, Schauspiel von Tine Rahel Völcker

20.00. UNTERHAUS
Sven Hieronymus: Nicht gucken - nur anfassten!, Das aktuelle Comedy-Solo

20.00. UNTERHAUS IM UNTERHAUS
Horst Evers - Großer Bahnhof, Neue schräge Geschichten

20.00. SHOWBÜHNE
Christmas Inc. - Die Weihnachts-AG, Satirische Revue

LITERATUR

12.00. CAFÉ CODEX
Jour Fixe Nr. 38

20.00. GUTENBERG-BUCHHANDLUNG
DR. KOHL
Nikolaus Gelpke - mareverlag, Verlage stellen sich vor

KUNST

16.00. KIOSK MOGUNTIA



WELTMÖBEL
Antik, Europa, Asia... & Fair Trade

Vollholzmöbel aus (fast) aller Welt, Interieur, Deko- und Geschenkartikel & Fair Trade Produkte

Tel.: 06131 920 96 73
Rheinallee 79 - 81
55118 Mainz

Mo. - Fr. 11 - 19 Uhr
Samstags: 11 - 16 Uhr
www.weltmöbel.de

Brockenhaus
Das ungewöhnliche Gebrauchtwarenhaus
Möbel Trödel Kunst Bücher

Boppstraße 4,
Mainz-Neustadt
Tel: 61 24 76
Mo. - Fr. 11 - 19:00
Sa. 11 - 16:00
www.brockenhaus-mz.de



Endlich Dienstag!

Und wo warst Du? **Jeden Dienstag:** Tolle Filme zu unseren **niedrigsten Eintrittspreisen** und jede Menge Gleichgesinnte. Mehr Infos unter www.cinestar.de

RESIDENZ & PRINZESS

CineStar
So macht Kino Spaß.

GESCHÄFT DES MONATS Debbie's 59

FRAUENLOBSTRASSE 59

Von außen recht unscheinbar, findet man in der Mainzer Frauenlobstraße im Herzen der Neustadt den wohl ausgefallensten Friseursalon der Stadt: „Debbie's 59“. Ganz im Stil der 50er Jahre sind der Laden und seine Inhaberin Debora „Debbie“ Troglia gestylt. Seit zwei Jahren frisiert sie ihre Kunden zwischen Pin-Up-Bildern, Pomadebar und Nierentischchen. Nachdem sie einige Jahre in klassischen Friseursalons gearbeitet und sich dort aber nie richtig wohl gefühlt hatte, beschloss sie den Schritt zum eigenen Friseursalon im Stil des Rockabilly. „Ich wollte einen lockeren Wirkungskreis, in dem sich der Kunde wie zu Hause fühlt“, erzählt die fröhliche 32-Jährige, während im Hintergrund Rock'n'Roll-Musik läuft.

bis zu einer Woche auf einen Termin in ihrem Salon wartet, dafür nimmt sie sich aber viel Zeit für die persönliche Beratung und Betreuung.

Frisuren und Mode

Das Repertoire beschränkt sich nicht nur auf Elvis-Tolle und toupierte Hochsteckfrisuren, Debora Troglia zaubert Frisuren aller Jahrzehnte und auch zeitgenössische Schnitte hat sie im Angebot. Und wem eine neue Frisur nicht genug ist, der findet im Untergeschoss zahlreiche Kleider, Schuhe und Accessoires im Stil der 50er. Die Schneiderin Tina Heilmann verkauft hier Second-hand-Mode und maßgeschneiderte Unikate aus ihrem Geschäft „Lillys Wunderland“.

Wer möchte, kann sich im neuen Look von der Friseur-Meisterin höchstpersönlich in ihrer Foto-Kammer fotografieren lassen und so die Reise in die kultigen 50er Jahre für immer festhalten.

Faire Preise

Damit die Kunden ihrer rockigen Leidenschaft frönen können, ohne dafür ein Vermögen ausgeben zu müssen, achtet der Friseursalon neben dieser Originalität auch auf faire Preise: „Die meisten Szeneläden sind so hochpreisig, dass sich die Szene, die sie eigentlich bedienen wollen, sich das gar nicht mehr leisten kann“, so die Inhaberin. Bei ihr ist das anders und zusätzlich zu den so wieso schon günstigen Tarifen gibt es auch einen Studentenrabatt.

Auch in Zukunft hat Debora Troglia noch einiges vor: Neben Umstyle-Aktionen sind auch Konzerte geplant, um noch etwas mehr Schwung nach Mainz zu bringen. „Wenn man authentisch bleibt, dann wissen das die Leute zu schätzen und dann klappt auch die Verwirklichung der eigenen Ideen“, sagt die experimentierfreudige Friseurin. Wir freuen uns darauf.

Termine unter: 06131-5864421
www.myspace.com/debbies59

Sophia Weiss
Fotos Ichi



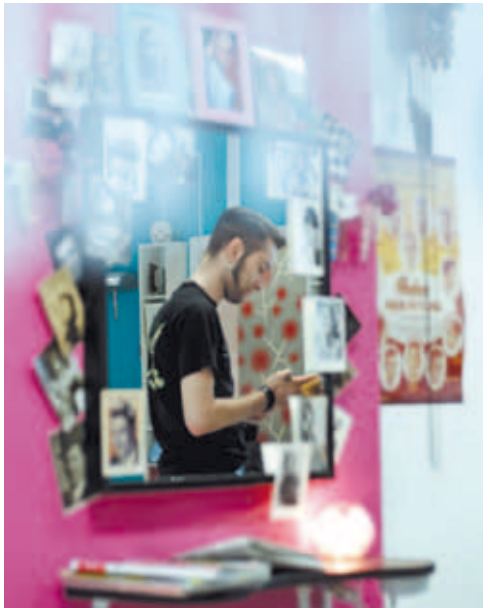
Debora Troglia hat sich den Traum vom eigenen Friseursalon erfüllt



Bunt & Stylish: Auch Accessoires kann man bei Debbie's 59 erwerben

Modischer Treffpunkt

Das Konzept geht auf, mittlerweile hat „Debbie's 59“ viele Stammkunden, von denen sich manche auch einfach mal nur zum quatschen und Kaffee trinken auf der gemütlichen Wartecouch mit Zebmuster zusammenfinden. Überhaupt ist der Salon ein Treffpunkt für modebewusste, junge und jung gebliebene Leute geworden, an dem man sich über Musik, Partys und alles, was so in Mainz passiert, austauschen kann. Für seine Besitzerin sind diese familiäre Atmosphäre und der persönliche Bezug zum Kunden sehr wichtig. So kann es zwar passieren, dass man



Bilder der 50er Jahre wohin das Auge schaut



2x5

DR. ANDREA STOCKHAMMER
LEITERIN DES LANDES-
MUSEUMS MAINZ

Interview David Gutsche Foto Ramon Haindl

Beruf

Was sind Ihre Aufgaben?

Ich möchte das Landesmuseum mit der Gesellschaft vernetzen und erweitere unser Angebot. Fast schon in Richtung Kulturforum. Es geht um das Erleben und Erfahren von kultureller Identität. Die Menschen sollen teilhaben und eingebunden werden. Auch Schüler, Jugendliche und Senioren oder Menschen mit Behinderungen. Weitere Aufgaben sind das Konzipieren von zukünftigen Ausstellungen oder das Anwerben von Sponsoren und Drittmitteln. Auch die Personalplanung und Öffentlichkeitsarbeit werden immer wichtiger.

Wird das Landesmuseum also auch für junge und jungebliebene Menschen attraktiver?

Wir sind ein Museum für sämtliche Zeitepochen, von der Vergangenheit bis zur Gegenwart und damit auch für alle Zielgruppen. Gerade auch mit jungen Menschen möchte ich ein Netzwerk aufbauen. Mir ist die Zusammenarbeit mit Institutionen wichtig, hinter denen bestimmte Altersgruppen und soziale Milieus stehen. Ein Beispiel ist der interkulturelle Arbeitskreis von Mainz.

Welche Fähigkeiten braucht man als Museumsdirektorin?

Zunächst einmal eine breite Fachkompetenz, aber auch eine hohe soziale Kompetenz. Derzeit erleben wir vor allem bei jungen Menschen ein hohes Maß an Verunsicherung bezüglich ihrer Identität. Hier im Landesmuseum können sie ihre Geschichte nachvollziehen und lernen, wie unsere Gesellschaft entstanden ist. Wenn wir verstehen, warum wir da sind und woher wir kommen, dann gibt das Kraft und ein Gefühl von Zugehörigkeit und Identität. Und auch das Gefühl, dass man Leben und Kultur selbst gestalten kann.

Mit welchen Themen beschäftigen Sie sich aktuell?

Mit Netzwerken und der Entwicklung spezifischer Angebote für bestimmte Zielgruppen. Wir konzipieren die Ausstellungen für die nächsten Jahre. Auch bei uns geht es immer mehr um die Demokratisierung von Kunst und Wissen, um Teilhabe und die damit einhergehende Öffnung nach außen. Den Prozess angestoßen haben wir bereits mit der aktuellen Schuhtick-Ausstellung.

Um was würden Sie sich in Ihrer Arbeit gerne mehr kümmern?

Wenn es die Zeit zuließe, würde ich mich gerne noch stärker in der Öffentlichkeitsarbeit engagieren. Auch hätte ich manchmal gerne mehr Zeit und Muße, um Ausstellungen zu konzipieren.

Mensch

Sie kommen aus Wien. Was vermissen Sie von dort?

Die Kaffeehäuser. Ich trinke sehr gerne Kaffee und liebe die Atmosphäre der Häuser. Nicht die superschicken, sondern die fast ein bisschen heruntergekommenen. Das Geklapper von Geschirr und der wunderbare Kaffeegeruch. Ich habe das Gefühl, dass in Kaffeehäusern generell eine positive Stimmung ist. Dort herrscht Kaffeehauskultur, das ist ein Treffpunkt. Man muss sich nicht verabreden, alle kommen einfach vorbei. Aber den Markt hier in Mainz, den mag ich auch sehr gerne. Außerdem vermisse ich das Programmkino. Da gibt es in Wien ein riesiges Angebot. Und die extrem breite Musikszene. Die Qualität hier ist auch sehr gut, aber die Breite hat es nicht.

Wobei können Sie sich entspannen?

Mit meinem Sohn spielen. Da kann ich total abschalten. Natur ist mir auch sehr wichtig. Ich gehe gerne spazieren oder wandern. Da komme ich zur Ruhe, das tut mir einfach gut. Und die Musik: Klassik, Bach, Vivaldi. Auch Jazz, zugegebenermaßen eher die konventionelle Form.

Was würden Sie tun, wenn Geld für Sie keine Rolle spielen würde?

Den Job würde ich wahrscheinlich trotzdem weitermachen, weil ich das sehr gerne tue. In bestimmten Lebensbereichen würde ich mir aber Unterstützung holen: Zum Beispiel eine Köchin, weil ich gerne esse und gerne koche und nun nicht mehr so viel Zeit dafür habe. Wahrscheinlich würde ich auch noch viel mehr die Welt bereisen und länger an einem Ort im Ausland leben, um den anderen Alltag zu erleben.

Was ist Ihr Lebensmotto?

Ich habe kein direktes Motto, aber bestimmte Dinge, die mir wichtig sind: Qualität zum Beispiel. Vor allem in der menschlichen Begegnung. Dazu gehört auch Zeit. Zeit ist ein Luxus. Qualität in der Sprache ist mir wichtig und da stört manchmal die Hektik von E-Mails, dass man sich dort in der Eile nicht immer adäquat ausdrücken kann.

Was bedeutet Glück für Sie?

Zeit mit meiner Familie, meinem Kind und meinem Mann zu verbringen. Außerdem diese Zeit bewusst zu genießen, in der Gegenwart zu sein. Das schaffe ich auch nur, weil ich ein neugieriger Mensch bin und mich für viele Dinge interessiere. Das ist eine Stärke von mir, konzentriert zu sein.

Gutenbergs Erben

FÜR BUCHVERLAGE IST MAINZ „NICHT HAMBURG UND NICHT BERLIN“.
IST UNSERE STADT WIRKLICH SO WEIT ENTFERNT VON EINER
„KREATIVMETROPOLE“? SENSOR WAGT EINEN BLICK
AUF DIE MAINZER VERLAGSSZENE.

Flirts mit dem Auge: Bücher von Hermann Schmidt

Große leuchtende oder glänzende Buchstaben sind in Karin Schmidt-Friderichs Büro verteilt. „Eigentlich sammeln wir die privat“, lacht sie und es fällt nicht schwer sich vorzustellen, wie das Verlegerehepaar von großen Lettern magisch angezogen ist. Typografie ist nicht nur die Spezialität ihres Familienunternehmens; sie ist persönliche Leidenschaft. Dabei entstehen außergewöhnliche Bücher. Die Bücher des Hermann Schmidt Verlags beschäftigen sich durchweg mit typographischer Kunst und Grafik-Design. Selten ist auch Literarisches dabei – jedoch immer mit dem Anspruch an Form und Ästhetik. „Die Form macht den Inhalt liebenswert, ja begehrenswert“, sagt die Verlegerin. Dies wird verständlich, wenn man über das Papier der Bücher streicht und den Blick auf die sorgfältig ausgewählten Schriftschnitte und hochwertigen Bebilderungen konzentriert. Als „Geschenk an sich selbst“ bezeichnet Karin Schmidt-Friderichs deshalb auch das Interesse vieler Kunden. Im Gegensatz zum E-Book bleibt vor allem beim Hermann Schmidt Verlag das gedruckte Buch die hochwertigere Alternative: „In E-Mails tolerieren wir Fehler oder Kleinschreibung, aber wenn wir einen traditionellen Brief mit Füller auf Papier verfassen, achten wir penibel auf Korrektheit und Sorgfalt.“ Als Bestätigung ihrer These erscheint momentan der Titel „Kalligrafische Sinfonien“. Ein Buch, das zum Komponieren von Schrift anregen und den Rhythmus von Texten erkunden will. Eine weitere Neuerscheinung: „Kreativität aushalten. Psychologie für Designer“. Und für die Weihnachtszeit ein besonderer Einfall: der typografische Adventskalender mit X wie X-mas, als 24. Buchstabe des Alphabets.

www.typografie.de



Sie teilen sich Bett und Schreibtisch:
Das Verlegerehepaar Karin
und Bertram Schmidt-Friderichs



Gedruckte Bücher lesen wir gründlicher als Texte
am Bildschirm, findet Eva-Maria Biedenbach,
Pressesprecherin bei PediaPress

PediaPress: Das flexible Buch

Ein Unternehmen in der Mainzer Neustadt animiert seit einiger Zeit dazu, eigene Bücher herzustellen – in drei Minuten und ohne Lektor. PediaPress heißt das Startup. Man versteht sich mehr als Softwareentwickler denn als Buchverlag. Und trotzdem ist das Ziel auch hier, Bücher zu verkaufen. Nur, dass die Buchidee vom Käufer selbst kommen muss. Nehmen wir beispielsweise einen Fan der rheinland-pfälzischen Hauptstadt. Womöglich kommt er aus Hamburg. Er kennt weder Gonsenheim, noch den Fastnachtsbrunnen, noch Weck, Worscht un Woi. Also erkundigt er sich bei Wikipedia. Hier kann er nun unter der Option „Buch erstellen“ einen Buchgenerator aktivieren und sich Texte zusammenstellen. Mit wenigen Klicks kommt ein Inhaltsverzeichnis samt Index hinzu. Schnell noch Titel, Farbe und Buchcover auswählen und bereits wenige Tage später liegt das fertige Buch im Briefkasten. „Wir sind selbst überrascht über die Ideen der Kunden“, erzählt Eva-Maria Biedenbach, Pressesprecherin bei PediaPress. Autoliebhaber stellen Bücher über die schon getesteten Modelle zusammen, manche basteln Geschenkbücher für ihre Lieben, andere sind Eisenbahn-Enthusiasten, benötigen Chemie-Lernhilfen oder sind Fans eines ausgefallenen Computerspiels. „Wir machen Bücher beweglich“, sagt Christoph Kepper, Business Developer. „Das gedruckte Buch hat immer noch eine „unschlagbare Usability“. Man kann es in die Badewanne mitnehmen oder an den Strand. Aber Bücher verändern sich. Sie sind nicht mehr so statisch wie früher.“ Dass jetzt jeder ein Buch erstellen kann, passt zur Idee der Wikimedia Foundation, die sich der Förderung freien Wissens verschrieben hat. Zehn Prozent vom Verkaufserlös der PediaPress-Bücher gehen an die gemeinnützige Organisation. Als der

Software-Unternehmer Heiko Hees PediaPress vor vier Jahren gründete, hatte er es eigentlich nur für den deutschsprachigen Markt geplant. Mittlerweile existiert die Software bereits in vielen anderen Sprachen. Eine Idee made in Mainz.
www.pediapress.com

Ventil: szenige Bücher mit Substanz

Zwischen Bierdosen, Tropfkerzen und Knoblauchzehen lungert in nicht wenigen links angehauchten Wohngemeinschaften das „Ox-Kochbuch“ herum. Eines der Aushängeschilder des Mainzer Ventil Verlages. Entstanden aus der kulinarischen Beilage des Punk-Magazins Ox sind alle Rezepte vegetarisch und mit einem passendem Musiktipp versehen.

Man munkelt, der Ventil Verlag entstamme eben jener versifft-verruchten Studenten-WG. Belegt ist jedoch als Initialzündung des Unternehmens die private Leidenschaft zu Musikmagazinen (Fanazines), die damals auf Konzerten verkauft und getauscht wurden. Jens Neumann legte den Grundstein dafür und gründete den Ventil Verlag. Heute besteht er aus vier aktiven Mitarbeitern. Jedoch kann keiner von ihnen allein von der Tätigkeit im Verlag leben. Ihr Ansporn ist dennoch die Affinität zu den Inhalten. Das Verlagsprogramm spiegelt im Wesentlichen die Bereiche Subkultur, Musikszene und junge kulturelle Strömungen. „Wir wollen genauer hinsehen: Was passiert da und was bedeutet das für unsere Gesellschaft?“, fragt Jonas Engelmann. So erschien bei Ventil zum Beispiel das erste Buch zur „Emo“-Bewegung. Aber auch unterhaltsame Sachbücher finden sich. Diesen Herbst erscheint etwa „Crafista! Handarbeit als Aktivismus“ und „Riot Grrl!“, die Geschichte einer feministischen Punkbewegung. Bunt und schrill wie die Musikszenen sind auch



Gleichberechtigung im Verlag ist ihnen wichtig:
Oliver Schmitt und Jonas Engelmann von Ventil



Immer unterwegs mit dem gelben
Karl-Napp-Gefährt: Autor und
Verleger Dieter Schmidt

die Bücher gestaltet, oft von Oliver Schmitt, übrigens offizieller Gestalter von Walter Moers. Schmitt schätzt an Ventil die offene Struktur des Verlags, frei von Hierarchien. Deshalb hat hier auch ein Buch eine Chance, das eigentlich nicht in das Profil passt: Im Herbst erscheint ein leiser Debütroman von Sabine M. Krämer, „Bis später“, eine Geschichte über Sterben und Erinnerung.
www.ventil-verlag.de

Karl Napp: „Wie Fassenacht, nur in Buchform.“

So beschreibt Dieter Schmidt seine Mainzer Kriminalromane. Er scheut sich nicht, Mainzer Berühmtheiten und Eigenheiten zum Narren zu machen: Karl Napp als Urmainzer „babbelt zu viel“, „Arschkrätzche“ ist Fastnachtsfunktionär und greift den Kellnerinnen immer an den Hintern, außerdem gibt es die „Meenzer Wohnklaugesellschaft“ und die „First Lady“ von „Burt Keck“ ruft ihm zu: „Nemm frische Unnerwäsch mit unn schteck der ä Sackdudch in!“ Die Bücher des Karl-Napp-Verlags gehören zur „Gattung Kokolores“

und „für Spaß haben die Mainzer immer etwas übrig“, so Schmidt. Bisher gab es jedenfalls noch keine Beschwerden. Der erste Krimi erschien 2001. Schmidt, der 1986 zum Geschichtsstudium nach Mainz gekommen ist, hat den Dialekt im Lauf der Zeit lieb gewonnen. Seine kräftigen Ausdrücke haben oft etwas Vulgäres, bieten sich aber zum „Dummbabbeln“ gut an, findet er. Besonders die Älteren beherrschen ihre Mundart, was unnachahmlich witzig sein kann. Inspiration erhält Schmidt durch seine Tätigkeit als Briefbote: „Für Sozialstudien ist dieser Job unbezahlbar“, sagt er. Das Studium musste er nach 33 Semestern schreiben. Schmidt ist jemand, der Dinge aus Spaß macht – und dann mit voller Energie. Sein knallgelber Verlagswagen ist nicht wegzudenken auf Mainzer Märkten und Veranstaltungen. Er ist längst kein Unbekannter mehr: „Die alde Meenzer kenne sisch doch all“, wie es im neuen Krimi „Das Mainzer Bernsteinzimmer“ heißt. Mit dem Verkauf von 2000 Exemplaren pro Krimi ist Schmidt zufrieden: „Für Klein- und Graswurzel-Verleger ist Mainz ein gutes Pflaster.“
www.karl-napp-mainz.de

Fazit:

Die Mainzer Verlagsszene. Ein minimaler Ausschnitt. Mehrere Dutzend Klein-, Mittel und Großverlage tummeln sich hier. Zu bewundern etwa auf der Büchermesse im Rathaus am 20. und 21. November, der Mainzer Minipressenmesse (2. bis 5. Juni 2011) oder teilweise auf den großen Buchmessen. So zeigt sich wieder einmal: Mainz braucht sich nicht zu verstecken. Hier werden jede Menge kreative Bücher gemacht. Ein gutes Pflaster für Verleger.

Regina Roßbach
Fotos Alexander Hoffmann



Mainz als Linoldruck

WERKSTATTLADEN UAH!
THILO WECKMÜLLER UND
THOMAS BAUER
HINTERE BLEICHE 28
55116 MAINZ
WWW.UAH.DE

@ Welcher Künstler an dieser Stelle auch seine Fotos oder Bilder veröffentlichen möchte, schicke bitte eine E-Mail mit ein paar Kostproben an bilder@sensor-magazin.

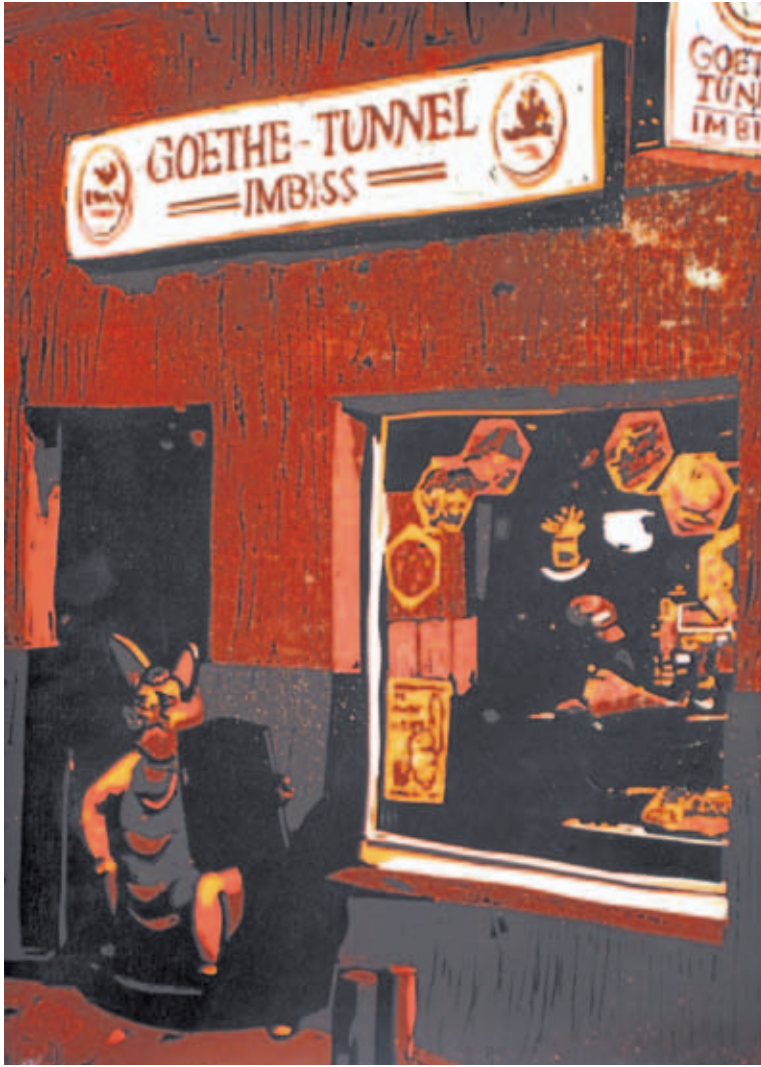
(((1



(((2



(((3



(((4



(((5



(((6

- 1))) **Radfahren am Rhein**
Rheinufer in Schlosshöhe. Eine Ecke am Rhein ohne Style. Das gefällt uns.
- 2))) **Neutorschule, Altstadt**
Schöne Schule mit bewegter Geschichte aus den 20er Jahren. Steht unter Denkmalschutz, soll aber trotzdem abgerissen werden.

- Wir wollen hoffen, dass es nicht so weit kommt.
- 3))) **Rheinpromenade**
Höhe Kaiserstraße
Hier ist es immer schön.
- 4))) **Goethe-Tunnel-Imbiss**
Mombacher Straße
Soll bleiben, wie er ist.

- 5))) **Weinhaus Bluhm, Altstadt**
Eine Kneipe, die sich und der ihr Publikum treu geblieben ist.
- 6))) **Gaugasse, Altstadt**
Zu Unrecht für tot erklärt. Die Ladenmieten sind einfach zu teuer. Ein schönes Stück Altstadt, in dem auch noch Menschen leben.

Pendler in Mainz – Segen oder Fluch?

ENTFERNUNGEN SIND KEIN THEMA MEHR.
MOBILITÄT IST IN. ABER ZU WELCHEM PREIS?



Morgens um acht auf der Autobahn: Eine Blechlawine rollt in die Stadt. Mensch und Material befinden sich an der Belastungsgrenze, manches Lenkrad zeigt bereits Bisssspuren. Zur gleichen Uhrzeit im Zug: Haut an Haut quetschen sich müde Menschen im Durchgangsbereich des Bahnabteils, die Enge verhindert zumindest das Umfallen. Dies ist die schöne neue Welt des Pendlers.

In allen Lebensbereichen müssen moderne Menschen mobiler werden. Oft liegt zwischen Wohnort und Arbeitsplatz eine Distanz, die zu Fuß nicht mehr zu bewältigen ist. Ein großer Teil der Berufspendler be-

nutzt das Auto, um die Arbeitsstelle zu erreichen. Wer mal darauf achtet sieht die meisten Fahrer während des Berufsverkehrs alleine im Auto sitzen. Aber ist das nicht sowohl ökologischer als auch ökonomischer Unsinn?

Die Lösung: Fahrgemeinschaften!

Was mit deutschlandweiten Mitfahrzentralen bereits hervorragend funktioniert, wird endlich im Lokalen umgesetzt. Auf verschiedenen Webportalen kann der verzweifelte Pendler seinesgleichen suchen und finden. Außerdem können eigene Angebote ins Netz gesetzt werden.



Eine gute Lösung, da so wenigstens nur der Fahrer den nervlichen Härtesten bestehen muss, während die Beifahrer getrost noch mal ein Auge zudrücken können.

So hole ich mein verpendeltes Geld wieder rein

Mit der Entfernungs- bzw. Pendlerpauschale kann Otto-Normal-Pendler wenigstens einen Teil seiner Unkosten decken. Sie soll die Kosten des Pendelns abgelenken und gehört zu den Werbungskosten. Durch die Pauschale wird also das zu versteuernde Einkommen gemindert. Seit 2004 kann jeder zurückgelegte Kilometer mit 0,30 Euro geltend gemacht werden. Alle Pendler können die Pauschale in Anspruch nehmen. Weder die Höhe der Aufwendungen noch die Art der Fortbewegung spielen dabei eine Rolle. Daher lohnt es sich, jeden Kilometer auf dem täglichen Weg zur Arbeit zu zählen.

Pendlerportale im Internet:

www.rheinlandpfalz.pendlerportal.de
www.mainz.pendlerportal.de
www.pendlernetz.de

Gabriel Werchez Peral
Illustration Hendrik Schneider

Statt viermal volltanken

Gemeinsam unterwegs mit www.hessen.pendlerportal.de



Jetzt eigenes Insulat einlösen



NEU: Carsharing 2.0 Hin & Weg

Ein völlig neues Carsharing-Konzept



book-n-drive®

Einfach losfahren. Keine Buchung nötig. Auto abholen und bis zu 14 Tage fahren. Rückgabe flexibel. Mit den roten Hin & Weg Flitzern sind Sie jederzeit mobil.

Jetzt anmelden und Geld sparen!

Melden Sie sich bis zum **15.11.2010** bei book-n-drive Carsharing an. Wir schenken Ihnen die Startgebühr von 50,- € sowie den Jahresbeitrag für 2010. Näheres erfahren Sie unter www.book-n-drive.de/aktion

Mobil in Mainz

WIE BIN ICH MOBIL IN
MAINZ OHNE EIGENES
FAHRZEUG ODER FAHR-
RAD? SENSOR LIEFERT
DIE ANTWORTEN



Ein Kernpfeiler der modernen Gesellschaft ist die Mobilität. In nicht einmal einem halben Tag lassen sich mit dem Flugzeug Ozeane überqueren, eine Reise von Hamburg nach München ist heute so einfach zu organisieren wie zweiwöchiger Urlaub auf den Malediven. Doch diese Glanzlichter überleuchten die Tatsache, dass es im täglichen Bemühen, auf der Kurzstrecke von A nach B zu kommen, mehr Schwierigkeiten gibt, als es geben müsste. Die große Herausforderung der Verkehrsplaner ist deshalb nicht unbedingt, wie man die Reise von Frankfurt nach New York, sondern wie man die Mobilität innerhalb einer Stadt organisiert.

Parken in Mainz

Wer in Mainz wohnt, befindet sich dabei, ohne es vielleicht zu wissen, gewissermaßen auf einer Insel der Seligen. In wenigen Städten dieser Größe gibt es derart ausgereifte und zukunftsweisende Konzepte, um Bewohnern und Besuchern die Wege zu erleichtern. Das fängt schon mit

dem Abstellen des eigenen Autos ab. Wer in einer der 21 Lokalitäten der „Parken in Mainz GmbH“ (PMG, www.pmg-mainz.de) die Wagentüren zuschlägt, muss den Rest seines Weges nicht zu Fuß zurücklegen. Das Parkticket gilt als Fahrschein für das linksrheinische Liniennetz der Mainzer Verkehrsgesellschaft (MVG) – und das für bis zu fünf Personen.

Rikscha-Fahrt und Fahrrad-Sharing

Aber auch wer als Gast mit dem Zug in Mainz ankommt, hat eine Fülle von Möglichkeiten, seine Reise lokal fortzusetzen. Zu den Klassikern Bus, Straßenbahn und Taxi gesellen sich Fahrradverleih, Car-Sharing und –zugegebenermaßen eine exotische Variante – eine Rikschafahrt (www.rikscha-mainz.de). Beim Umstieg aufs Fahrrad kann der Mainz-Besucher zum Beispiel das Bahn-Angebot „Call-a-bike“ (Hauptbahnhof, Gleis 1, Abschnitt E) nutzen. Nach vorheriger Registrierung wird der Verleih der futuristisch aussehenden Zweiräder im Minutentakt zu 8 Cent

(Bahncard-Inhaber: 6 Cent) abgerechnet. Tageweise kostet die Drahtesel-Miete 9 Euro, wochenweise 36 Euro. Wermutstropfen: Anders als in Berlin, Frankfurt, Karlsruhe, Köln und München, wo man die DB-Leihgabe an einem beliebigen Kreuzungspunkt der Innenstadt abstellen und den Ausleihvorgang beenden kann, muss das Fahrrad in Mainz zum Hauptbahnhof zurückgebracht werden. Als Alternative zu Call-a-bike bietet sich der Fahrrad-Verleih am CityPort an, der vom Christlichen Jugenddorfwerk Deutschland organisiert wird (www.cjd-mainz.de). Um die 70 Drahtesel stehen hier zu Tagespreisen ab 8,50 Euro bereit, im Verleih sind auch Kindersitze, ab gleichzeitiger Anmietung von drei Rädern gibt es Ermäßigungen.

Unterwegs in Teilzeit-Autos

Zu einem echten Renner in Mainz hat sich das Carsharing-Angebot „Book-n-Drive“ (www.book-n-drive.de) entwickelt. Das Unternehmen, seit zehn Jahren im Rhein-Main-Gebiet aktiv, bietet in der Domstadt an zehn Stationen 30 Autos vom Kleinwagen Citroen C1 bis zum Transporter Renault Master an. Die Tagesmietpreise bewegen sich zwischen 22 und 40 Euro, hinzu kommen 23 bis 33 Cent pro gefahrenem Kilometer. „Besonders attraktiv sind unsere Stundentarife“, sagt Martin Trillig, Referent der Geschäftsführung. „Hier ist man zu Preisen zwischen 2 und 4 Euro pro Stunde mit dem Auto mobil.“ Zum Zehn-Jahre-Jubiläum macht das Unternehmen seinen etwa 820 Kunden in Mainz mit „Hin und weg“ ein besonderes Angebot. Während bislang das Fahrzeug reserviert und auch eine Rückgabezeit angegeben werden musste, kann an der Station am Kaiser-Wilhelm-Ring ein Auto auch spontan angemietet werden.

„Book-n-drive“ plant nach den Worten von Tillich, innerhalb der nächsten zwei Jahre die Zahl der Standorte und Fahrzeuge in Mainz zu verdoppeln. Da das Unternehmen mit dem Carsharing-Angebot der Bahn vernetzt ist, kann man als „Book-n-Drive“-Mitglied deutschlandweit 1300 Autos stunden- oder tageweise nutzen. Eine Kooperation besteht auch mit der Mainzer Verkehrsgesellschaft. Kunden der MVG erhalten einen 50%-Rabatt auf den Startpreis.

Fahrrad-Großprojekt in Mainz

Große Pläne hat nicht nur das Carsharing-Unternehmen. Die MVG und die Landeshauptstadt Mainz haben bei einem bundesweiten Wettbewerb für nahverkehrsintegrierte Fahrradverleihsysteme nach Meinung der Juroren unter 44 Teilnehmern das überzeugendste Konzept abgeliefert, das nun mit Bundesmitteln gefördert wird. Die Planungen sehen ein sehr dichtes Netz von 120 Rad-Verleihstationen in der Nähe von MVG-Haltestellen vor. Ein „lernendes“ Stationsmanagement soll sich an die jeweilige Nachfrage anpassen. Bis zu 1000 Räder sollen dafür sorgen, dass es nie zu Engpässen kommt. Im Frühjahr nächsten Jahres wird die MVG zusammen mit freiwilligen Testkunden einen Echtbetrieb mit zehn Stationen durchführen. Die Umsetzung für alle Mainzer und Besucher ist zum Spätsommer 2011 mit zunächst 40 Stationen und im Frühjahr 2012 mit dann insgesamt 120 Stationen geplant.
www.mvg-mcin-rad.de

Ken Chowanetz
Illustration Hendrik Schneider



Grün heißt jetzt wechseln!

Zur DEVK-Kfz-Versicherung

Regionaldirektion Mainz
Gärtnergasse 11-15
55116 Mainz
Telefon: 01802 757-757
www.devk-mainz.de





Velofee Daiana Neher: Fachkrankenschwester und Mädchen für alles

Ab durch die Mitte

DIE MAINZERIN DAIANA NEHER ÜBERNIMMT ALS „VELOFEE“ AUFTRÄGE ALLER ART.

Sie benötigen eine Krankenpflegerin für eine Übergangszeit oder einen Housesitter während der Ferien? Daiana Neher ist in Mainz die Frau für das Ungewöhnliche. Als „Velofee“ macht sie seit einigen Monaten die Radwege der Landeshauptstadt unsicher und übernimmt Aufträge aller Art: Einkaufsservice, Blumen gießen, Kochen – alles schon gemacht! Wer sein Anliegen auf ihrer Internetseite nicht finden kann, soll sich nicht abschrecken lassen: „Einfach anrufen und nachfragen. Ein ‚Nein‘ ist das schlimmste, was man von mir befürchten muss.“ Seit dem ersten April diesen Jahres ist Neher als Velofee auf Achse. Vor ihrem ersten Winter fürchtet sie sich aber nicht. „Ich fahre seit 20 Jahren nur noch Fahrrad“, sagt sie. „Das ist für mich alles nur eine

Frage der Kleidung.“ Auch was ihr Revier angeht, zeigt sich die Velofee als wenig zimperlich: Weisenau oder Klein-Winternheim? Keine Frage! Nach Drais braucht sie maximal 25 Minuten. Wer hinter Neher nun einen ausgeprägten Fahrradtechnikfreak vermutet, liegt falsch. Sie fährt kein Rad für mehrere tausend Euro („Bist du verrückt? Das kann man ja nirgends stehen lassen!“) und kleinere Reparaturen macht sie auch mal selbst. Trotz allem ist die Velofee spezialisiert: Eine „Möhre“ und eine „Schnitte“ nennt sie ihr Eigen – das eine Rad für schweres Wetter, das andere für Blitzeinsätze in den Sommermonaten. Doch „Schnitte“ und „Möhre“ sind nicht das eigentliche Kapital der Velofee. Sie weiß, worauf es in ih-

rer Branche ankommt: Vertrauen. „Es ist nicht leicht, einen fremden Menschen in die Wohnung zu lassen oder als Krankenpfleger zu engagieren.“ Bisher habe sich noch kein Kunde beschwert. Kein Wunder, das „Velofee-Geschäft“ ist ja auch ein höchst seriöses. Vom Gewerbeschein bis zum Gesundheitsausweis ist alles klar geregelt. Und wer bei Neher die Krankenpflege bucht, macht ein besonderes Schnäppchen. Für 25 Euro die Stunde wird Mann oder Frau von einer ausgebildeten OP-Schwester versorgt. „Ich habe ja keine Fahrtkosten“, scherzt sie.

www.velofee.de
Nummer Velofee: 01 76 – 21 85 84 35

Andreas Schröder
Foto Velofee

„Im Sozialen ist der Bedarf am größten“

DER GEMEINNÜTZIGE VEREIN „EHRENAMT – DIE MAINZER AGENTUR E.V.“ BERÄT MENSCHEN, DIE EINE SINNSTIFTENDE ZUSÄTZLICHE BETÄTIGUNG SUCHEN UND VERMITTELT DIESE IN FÜR SIE PASSENDE EHRENÄMTER. GESCHÄFTSFÜHRERIN EVI ARENS ÜBER DIE AKTUELLE VERMITTLUNGSARBEIT, DEN BEDARF UND DIE LEIDER MISSLICHE FINANZIELLE LAGE DES EHRENAMTSVEREINS.

Ehrenamt Geschäftsführerin Evi Arens



takt her. Nicht selten werden jedoch im ersten Beratungsgespräch von den Interessenten auch nur Informationen eingeholt, ohne dass eine konkrete Vermittlung stattfindet. So befinden sich unter den vordergründig am Ehrenamt Interessierten hin und wieder Menschen, die in schwierigen Umbruchphasen eher Hilfe suchen, so dass die Gespräche mitunter den Charakter einer Lebensberatung erhalten können.

Wie viele Personen arbeiten in der Agentur und welchen eigenen Background haben sie ?

Wir haben derzeit 15 ehrenamtliche Mitarbeiter. Davon sind sieben Berater, die bei uns meist schon langjährig arbeiten, im Ruhestand sind und aus ihrem früheren beruflichen Umfeld entsprechende Menschenkenntnis, Sensibilitäten und eine positive Lebenseinstellung mitbringen. Drei von ihnen kommen beispielsweise aus dem Lehrerberuf. Ich selbst komme von der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und arbeite hier als Geschäftsführerin auf einer halben Stelle.

Wie sieht die Vermittlungsquote aktuell aus?

2009 haben wir 300 Menschen beraten und 254 vermittelt. Die meisten davon waren weiblich. 40,5 Prozent waren nicht berufstätig, 28,4 Prozent im Beruf, 17,7 Prozent in Ausbildung und 7,4 Prozent arbeitssuchend. In den Bereich Kinder und Jugend konnte der größte Teil vermittelt werden, gefolgt vom Feld der Senioren, Kultur und dem bedarfsgrößten Bereich des Sozialen. Grundsätzlich ist es schön zu sehen, dass viele Menschen helfen wollen. An langjährig Aktive geben wir übrigens zur besonderen Wertschätzung auch den Mainzer „Ehrenamtspass“ aus.

Neben der Vermittlung haben Sie auch diverse Projekte in Koope-

ration mit anderen Vereinen ins Leben gerufen. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht ?

Projekte, wie „Familienpatenschaften“ in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Römerquelle, sind für Kinder aus benachteiligten Familien, insbesondere auch mit Migrationshintergrund, eine große Unterstützung und werden gut angenommen. Ebenso das Projekt „Weiterbildung im Ehrenamt“, das mit der VHS Mainz initiiert wurde und eine gute Basis für alle bietet, die ein Ehrenamt beginnen wollen. Ein neues Projekt ist das „Oma/Opa-Projekt“ für Kinder, die keine Großeltern haben. Das haben wir als Geburtshelfer mit angestoßen. Und das Projekt „Fremde werden Freunde“ in Kooperation mit dem Studierendenwerk. Hier lernen ausländische Studierende das Leben in Mainz näher kennen. Wir freuen uns sehr, mit unseren Projekten Menschen mobilisieren zu können, sich in die Sozialstruktur der Stadt einzubringen, um Mainz noch lebens- und lebenswerter zu machen.

Für das neue Erscheinungsbild in 2009 gab es eine „Anschubunterstützung“ von ihrem Mitglied Stadtwerke AG. Wie sieht die derzeitige finanzielle Situation aus?

Wir bekommen eine jährliche Landesförderung von Rheinland-Pfalz und neben unseren Mitgliedsbeiträgen auch eine Förderung der Stadt Mainz. Unsere Kosten wie die Miete sind jedoch gestiegen, so dass unsere Finanzmittel im nächsten Jahr nicht ausreichen werden. Wir brauchen daher dringend Spender und Sponsoren.

Ehrenamt – Die Mainzer Agentur Kirschgarten 1, 55116 Mainz
www.mainzer-ehrenamt.de

Claudia Kroll-Kubin

MAINZIGARTIG MOBIL

5x fahren, immer sparen

Sie zahlen 2,40 EUR pro Fahrt innerhalb von Mainz/Wiesbaden?

Kaufen Sie lieber 5 Einzelkarten für zusammen 9,40 EUR (Sammelkarte) am Automaten oder in den Vorverkaufsstellen und wir belohnen Sie mit 20% Vergünstigung: 1,88 EUR pro Fahrt

Warum? Ganz einfach: Sie entlasten damit auch den Fahrer und sorgen somit für eine schnellere Abwicklung an den Haltestellen.

RMV-Mobilitäts-Beratung im Verkehrs Center Mainz:
Bahnhofplatz 6A · 55116 Mainz · Montag bis Freitag: 7.00–19.00 Uhr · Samstag: 9.00–14.00 Uhr
Telefon: (061 31) 12 77 77 · Telefax: (061 31) 12 66 66 · E-Mail: verkehrszentrum@mvg-mainz.de

MVG
Mainzer Verkehrsgesellschaft
Ein Unternehmen der STADTWERKE MAINZ AG

Horoskop



Dieses Horoskop wird erstellt von der Mainzer Astrologin Dorothea Rector. Wenn Sie Interesse an einer ausführlichen persönlichen Beratung haben, freut Frau Rector sich über Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

Dorothea Rector
dorothea.rector@googlemail.com
0176-2525.8687
www.astrologie-mainz.de

SKORPION
24. Oktober - 22. November

Im November kann es für Menschen, die im Zeichen Skorpion geboren sind, zu schicksalhaften Begegnungen kommen. Es geht darum, seinem Lebensziel ein ganzes Stück näher zu kommen. Hierbei kann es machtvolle Auseinandersetzungen zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer geben.

SCHÜTZE
23. November - 21. Dezember

Nach anfänglichen Schwierigkeiten lassen sich Fülle und Erfolg im Verlauf des Monats wieder leichter realisieren. Ihr Streben nach Glück erhält wieder neue Impulse. Vielleicht sollten Sie ein neues Ziel anvisieren und die Suche nach auf eine andere Richtung ausdehnen.

STEINBOCK
22. Dezember - 20. Januar

Steinböcke brauchen die Herausforderung, schwierige Situationen zu meistern und sind gerne bereit hierfür persönliche Opfer zu bringen. Denken Sie daran, dass Ihr Partner oder Ihre Freunde dies vielleicht ein bisschen anders bewerten und lassen Sie sich wieder einmal zu einer lustvollen Unternehmung entführen.

WASSERMANN
21. Januar - 19. Februar

Wassermanngeborene empfinden den Drang, Dinge zu verbessern, besonders stark. Sie sind erfindisch, progressiv und kreativ. Manchmal überspannen Sie den Bogen und vergessen, dass nicht alle Menschen Veränderung lieben. Seien Sie etwas toleranter mit Ihren konservativeren Zeitgenossen.

FISCHE
20. Februar - 20. März

Sie neigen dazu, Luftschlösser zu bauen und sollten Ihre Vorhaben überdenken und auf deren Umsetzbarkeit prüfen. Aber lassen Sie sich nicht verunsichern und bleiben Sie offen für neue Erfahrungen. Neptun wird Ihnen neue Perspektiven und Entdeckungen ermöglichen.

WIDDER
21. März - 20. April

Immer zu neuen Taten bereit, werden Widder auch in diesem Monat gerne verschiedene Projekte in Angriff nehmen. Mars ist jetzt besonders feurig und sehnt sich danach, Bedeutendes zu vollbringen. Mit ein bisschen mehr Planung könnten Ihre Projekte noch erfolgreicher werden.

STIER
21. April - 20. Mai

Venus, die schöne Göttin des Olymp, wird Sie im November anregen, Beziehungsthemen stärker in den Vordergrund zu rücken und vielleicht festgefahrene Meinungen zu überdenken. Jetzt erhalten Sie die Gelegenheit, mehr Verständnis für Ihr Gegenüber zu entwickeln.

ZWILLING
21. Mai - 21. Juni

Zwillinge lieben Gespräche und leben in einer Welt voller Ideen. Merkur gibt Ihren Gesprächen im November mehr Tiefgang, denn er versucht jetzt den Sinn des Lebens zu erkunden. Philosophie, Religion und Spiritualität sind hier interessante Gesprächsthemen.

KREBS
22. Juni - 22. Juli

Krebse brauchen viel Nestwärme und dieses Bedürfnis verspüren jetzt auch die etwas extrovertierteren Menschen. Dies kommt Ihnen sehr entgegen. Sie sollten allerdings darauf achten, dass Ihr Bedürfnis nach Nähe Sie nicht zu sehr klammern lässt.

LÖWE
23. Juli - 23. August

Löwen sind im tiefsten Herzen Romantiker. Sie sind leidenschaftlich und verwöhnen gerne Ihre Liebsten. Die dunkle Jahreszeit eignet sich hervorragend für romantische Abende mit Candlelight-Dinner und schönen Überraschungen für einen geliebten Menschen.

JUNGFRAU
24. August - 23. September

Die Arbeit gelingt Ihnen ohne besondere Anstrengung. Aber etwas mehr Gelassenheit würde Ihnen gut tun. Sie haben viel geleistet, gönnen Sie sich nun wieder Momente der Ruhe und Entspannung. Vielleicht probieren Sie auch einmal neue Wege, abseits des bekannten Alltagstrotts.

WAAGE
24. September - 23. Oktober

Haben Sie keine Angst vor schwierigen Situationen. Venus wird Sie im Monat November unterstützen, eventuell ungelöste Beziehungskonflikte zu klären. Die Zeitqualität eignet sich hervorragend für Gespräche und wird Sie zu friedlichen Lösungen befähigen.

Der österreichische Chefkoch Eugen von Heider versteht sein Handwerk

Von außen sieht es ein bisschen unscheinbar aus, das Weinhaus und Restaurant „Hahnenhof“ in der Mainzer Neustadt, direkt am Frauenlobplatz gelegen. Beim Blick ins Lokal wirkt es schon recht gemütlich, beim zweiten Blick auf die Teller läuft einem prompt das Wasser im Mund zusammen.

Chef ist Tibor Jakus, der jahrelang das Altstadtcafé meisterte, in der „Taberna Academica“ auch Nicht-Studenten auf den Uni-Campus lockte und seit Januar 2008 als Pächter im „Hahnenhof“ der Neustadt kulinarische Flügel verlieht. Hier ein paar Kostproben: Ein halbes Kräuterhendl vom Grill (9,50 Euro), bei dem der Koch die Kräuter vorab in die Haut einmassiert hat, das aufgelöste Wiener Backhendl (10,50 Euro) oder der „Coq au vin“, in Riesling geschmort (13,50 Euro).

Der Clou: Ein ungarisches Paprikahuhn mit handgeschabten Nockerln (13,50 Euro), eine Art ungarisches Gulasch auf Geflügelbasis. Der Ausflug in die Puszta ist übrigens kein Zufall: denn Tibor Jakus hat väterlicherseits ungarische Wurzeln. In Erinnerung an die alte k.u.k. Donaumonarchie – Sissi lässt grüßen – hat der Mainzer Ungar einen österreichischen Küchenchef an den Rhein gelotst: Ein Ritter dritten Grades, Eugen von Heider, gelernt hat er in den besten Alpenhotels, war Maître in der Alten Patrone und zaubert nun in der Neustadt echte Leibspeisen.

RESTAURANT DES MONATS
Hahnenhof
IN DER MAINZER NEUSTADT
WALLAUSTRASSE 18



Der Hahnenhof - ein Mainzer Traditionsrestaurant wieder belebt



Martinsgans mit Rotkraut und Kartoffelklößen - sensor hat es gemundet

Rezept

Martinsgans
1 frische Gans ca. 3,5 kg, 2 mittelgroße Zwiebeln, 2 Äpfel, 2 Esslöffel Beifuß gerebelt, Salz. Die Zwiebeln mit den Äpfeln in grobe Stücke schneiden, mit dem Beifuß vermengen, die Gans damit füllen, mit einer Kordel zubinden und salzen. Die vorbereitete Gans in einen ausreichend großen Bräter legen, ca. 2 cm hoch Wasser einfüllen und in den vorgeheizten Ofen (160 °C) schieben. Alle halbe Stunde mit dem Bratenfond übergießen und ca. 3,5h braten. Die Gans aus dem Ofen nehmen und etwas erkalten lassen, in Portionen teilen und nochmal bei Oberhitze in den Ofen, damit die Haut schön knusprig wird, mit Honig und Gänsefett bepinseln und beobachten.

Apfelrotkraut
1 Kopf Rotkraut, 200 g Zucker, 250 g Butter, 2 mittelgroße Zwiebeln, 4 Äpfel und 0,5 l Dornfelder Rotwein. Den Zucker in einem Topf erhitzen, die fein gewürfelten Zwiebeln kurz angehen lassen, die Butter dazugeben und kurz danach das fein geschnittene Rotkraut mit den Apfelstücken hinzufügen. Mit dem Dornfelder aufgießen und bei schwacher Hitze langsam weichkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce
1 l Kalbsfond, 1 l Gänsefond, 250 g Maronen (geschält und gekocht), 100 g Butter, 100 g Mehl. Die beiden Fonds auf die Hälfte einkochen, das Mehl mit der Butter vermengen und die Sauce damit sämig binden, noch ein wenig köcheln lassen, durch ein feines Sieb passieren, zum Schluss die Maronen dazu, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelklöße
2 kg mehlig kochende Kartoffeln, 2 große geschälte, rohe Kartoffeln, ca. 100 g Speisestärke, 6 Eigelb, Salz, Muskat, 100 g Toastbrotwürfel, 100 g Butter, 100 g Semmelbrösel, 1 Zweig Petersilienblätter. Die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser kochen bis sie gar sind, abgießen und im Topf ein wenig ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken, mit den fein geriebenen rohen Kartoffeln, Eigelb, Stärke und Gewürzen vermengen.

Klöße formen, mit gerösteten Toastbrotwürfeln füllen, in Salzwasser kochen bis sie aufschwimmen, dann noch ca. 15 min. ziehen lassen. Die Butter heiß werden lassen, Semmelbrösel darin anrösten, die Petersilie in Streifen geschnitten dazugeben.



Kleinanzeigen

 **Schickt eure Kleinanzeigen kostenfrei an kleinanzeigen@sensor-magazin.de**

(Gewerbliche Kleinanzeigen gegen Gebühr auf Anfrage)

Chiffre-Antworten unter Vermerk des Chiffre-Wortes an die VRM

sensor | Erich-Dombrowski-Straße 2 55127 Mainz
Wir leiten die Antworten weiter.

Sehnsucht

Er, 52, 1,68 m, 72 kg, romantisch, zärtlich, treu sucht Seelenverwandte, feminine, spirituelle Ergänzung, gerne für immer! Hobbys: Kino, Schwimmen, Sauna, Esoterik, Straußwirtschaften, Autofahren u.v.m.! Chiffre: Zweites Glück

Wo ist der Mann, der für mich putzt und die Wasserkisten hochschleppt? Im Gegenzug wirst du lecker bekocht und lustig unterhalten! Antworten bitte mit Bild an Chiffre: Abschlepper

Einsamer sucht Einsame zum Einsamen. Chiffre: Büchsenöffner

Grüße

Alles Gute und viele Geschenke zum Geburtstag Johann. Wie schmeckt der Kuchen? Tante Tesa

Liebe Anne, deine letzten zwei Monate im wunderschönen Mainz brechen jetzt an. Wir wissen, dass dir der Abschied aus deiner Uni-Stadt nicht leicht fallen wird und versprechen dir, dass wir öfter mal über den Rhein kommen werden, um dich zu besuchen und dir das Neueste aus Mainz zu berichten. Deine Mädels

Hallo Arschkeks. Bin sehr froh, dass es dich gibt! Dein Pupsi

rab grüßt sab

Hallo Süße. Ich vermisse Dich. Dein Stinker.

Schnurz: Schnuff, du hast dich in mein Herz gekuschelt

Mein liebster Schmatz, ei flav ju so matsch, Knutscho, dein Tatz!

Hallo Busfahrer der Linie 70! Sei begrüßt! Wäre schön, wenn du einmal pünktlich wärst...

Arbeit

Mainzer Freiwillige zur Mitarbeit im Team bei Masifunde Bildungsförderung e.V. gesucht! Neben Praktika in Südafrika bieten wir auch spannende Tätigkeiten in Mainz - z.B.: Pressearbeit, Fundraising und Veranstaltungsmanagement. Kontakt: www.masifunde.de & mitarbeit@masifunde.de

Mamas Liebe sucht Vollzeitkräfte oder Teilzeitkräfte für den Service und für die Küchenvorbereitung. Idealerweise hast Du Erfahrung in der Gastronomie. Bewerbe Dich info@mamasliebe.de

sensor sucht noch: – Anzeigenverkäufer auf Provisionsbasis, Formlose Bewerbung mit Foto an hallo@sensor-magazin.de

Wohnung

Ü35 Paar, beide berufstätig, sucht zum Jahreswechsel schöne 3-4 ZKBB in Mainz, Altstadt/ Oberstadt/ Hartenberg. 01577- 4614354

Wohnung / Haus ab 140 m² zu mieten gesucht, etwa 5 - 7 Zimmer, auch renovierungsbedürftig, zentrale Lage. Das Buddhistische Zentrum Mainz ist als gemeinnütziger Verein organisiert. Wegen wachsender Mitgliederzahlen suchen wir ein Objekt, in dem 3 - 5 Personen wohnen und sich ca. 25 Personen regelmäßig treffen können. Weitere Informationen unter: www.buddhismus-mainz.de.

Kontakt: C. Thiel, Tel. 0178 / 1527975 mainz@diamondway-center.org

Tiefgaragenplatz zu vermieten: Wal-laustraße 75 (Neustadt), Doppelparker (Autos bis ca. 1,60m), frei ab sofort, Miete: 45 Euro/Monat. Interessenten melden sich bitte unter 06131-2633865.

Sexy Sensor-Redakteur/Kommunikationsdesignstudent sucht nette WG oder Wohnung. Mache Musik mit den Spaghettis und habe meinen Arbeitsplatz in FH! Kann kochen (Auflaufkönig) usw. desweiteren bügel ich gerne sonntags bei einer Tasse IngwerHonigTee. Darf ich mal deine Socken zusammen legen und bügel? (zwinker zwinker) Angebote bis 250€ bitte an Sebastian (0160/98328355)

Psychologiestudent, 27, sucht schöne 1-2 Zimmerwohnung in der Mainzer Neustadt/ ab 30qm
Tel: 0163/8635757

Marktplatz (suche und biete)

Suchen günstige Spülmaschine (gebraucht oder neu) in gutem Zustand aus Mainz oder näherer Umgebung. 0177 - 7438324

Wer hat eine Schlaf-Couch (2-Sitzer) zu viel? ...Und möchte diese auch noch loswerden? Aufgrund von Platzmangel darf sie nicht breiter als 1,40 m sein. Meldet euch einfach per Mail: knick3@gmx.de, bestenfalls direkt mit Foto... von der Couch.

Barhocker gesucht für Mainzer Kulturverein: 0178-4516761

Leserbriefe

Vielen Dank auch - ab 50 ... sozusagen in ca. 5 Wochen falle ich von heut auf morgen aus eurer Zielgruppe und zähle zu denen, die schief angesehen werden, wenn sie sich das Heft unter den Nagel reißen???? Danke für die Eingrenzung der Zielgruppe! Elke.

Wenn Ihnen das Heft dann immer noch gefällt, werden wir Ihnen eine Sondergenehmigung ausstellen ;-).

Hallo und herzlichen Glückwunsch zu der ersten Ausgabe von sensor. Gefällt mir gut. Weiterhin viel Erfolg. Herzliche Grüße Prof. Dr. Andrea Beyer / Studiengangsleiterin Bachelor Betriebswirtschaftslehre / FH Mainz
Vielen Dank. Wir fühlen uns geehrt.

Liebes Redaktionsteam, mein Freund ist vor kurzem von Köln nach Mainz gezogen. Wir waren beide von dem Ortswechsel nicht gerade begeistert. Im Vergleich zu Köln ist Mainz ja schon eine Kleinstadt und außerdem führen wir jetzt eine Fernbeziehung. Als ich allerdings heute Morgen die erste Ausgabe des sensor in meinen Händen hielt, keimte so etwas wie Hoffnung auf. Wohnen hier vielleicht nette, kreative Leute? Gibt es hier Kultur? Lässt es sich hier sogar leben? Ja, ja, ja! Das Magazin ist sehr gut gemacht, tolles Design, gute Schreibe und man merkt sofort, dass sich jemand bei der Themenauswahl Gedanken gemacht hat. Das sensor wird ein Erfolg. Da bin ich sicher! Weiter so, dann zieh ich vielleicht auch noch nach Mainz! Viele Grüße Sandra.
Danke Sandra. Ziehen Sie ruhig her: Wir haben auch Dom und Rhein. Tauschen Sie einfach das 'Alaaf' mit 'Helau'!

Der sensor gefällt mir übrigens sehr gut, weil er mal ganz anders ist und Leute erreicht, die sonst nie, oder kaum in Erscheinung treten. Das ist ein flotter junger Stil, sowas liest man nicht in der Tageszeitung, jedenfalls nicht so verpackt, sondern, wenn überhaupt, in der üblichen „langerproben“ (also langweiligen) Zeitungssprache.
Susanne Lerg aus Nierstein
Danke. Für die langerprobte Zeitungssprache ist unser Wortschatz leider zu begrenzt.

Ich sehe was, was du nicht siehst ...

Welchen Ort suchen wir?

Es gab Zeiten, da galten die Mitglieder ihrer Zunft ausnahmslos als verrückt. Um das weiche Grundmaterial ihrer Arbeit form- und haltbar zu machen, wurden starke Dämpfe eingesetzt, die die Sinne vernebelten. Die Besitzerin des kleinen Ladens ist jedoch vollkommen bodenständig, und so trennen auch ihre Produkte

den Menschen vom Himmel. Sie werden an einer Stelle gefertigt und verkauft, die sich halb drinnen und halb draußen befindet und wo man jeden Schritt des Fertigungsprozesses beobachten kann. Wer vielleicht nur eine Abkürzung zwischen zwei belebten Straßen nahe der Innenstadt gesucht hat, bekommt hier sowohl die kleine Flucht wie auch die große Reise geboten.

Mit manchmal höchst eigenwilligen Farben, Formen und Materialien wird am gesuchten Ort ein Handwerk neu belebt, das schon ein wenig aus der Mode gekommen war. Wer für das Ergebnis den Kopf halten möchte, ist gleich ein bisschen größer.

Ines Schneider

Die Lösung vom letzten Rätsel war: Kunsthalle Mainz. 2 Tickets gewonnen hat Till Riebeling

Schreiben sie uns bis zum 15.11. an raetsel@sensor-magazin.de, um welchen Ort es sich handelt. Unter denjenigen, die uns die richtige Antwort schicken, verlosen wir einen kleinen Preis.



Sa, 6. November
21 Uhr 5 Euro

Release Party
sensor Redakteure an den Plattentellern

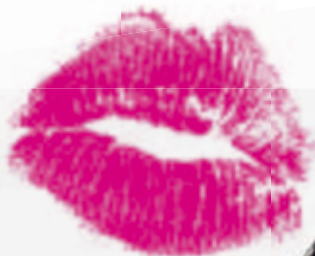
Lichi (Indie / Elektro)
Näd Mika (Elektro / Punk / Trash)
Spaghetti Disco Gang (T&TL)
Ramon (GOSH)

Visuals von Everything Visible

sensor
Fühle deine Stadt. Mainz.

MUSIK MASCHINE
doinz.net
Kulturclub **schon schön**
Gr. Bleiche 60, Mainz

POWER! GIRLS



Das ist der Beginn einer schönen Freundschaft:
Der Douglas Pavillon Mainz öffnet seine Türen für
Sie. Und lädt Sie ein, eine ganz neue Dimension
der Schönheit zu erleben:

**MODERNER. COOLER.
INTERAKTIVER.**

Mit trendy Marken und tollen, interaktiven
Beauty-Terminals im Shop.

Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus:
im Douglas Pavillon Mainz, Gutenbergplatz 9-11, 55116 Mainz.

ENTDECKEN SIE AUCH SPANNENDE CLIPS UND
TIPPS ZU ALLEN FRAGEN DER SCHÖNHEIT:

WWW.DOUGLAS.DE

Douglas