

Gesucht: der Jugendkirchentagssong 2010

„go(o)d days & nights“- Bandwettbewerb / workshop am 12. September

MAINZ (red) – In der Zeit von 3. Bis 6. Juni 2010 findet unter dem Motto „go(o)d days & nights - Denk mal ...JETZT!“ in Mainz der 5. Jugendkirchentag der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau (EKHN) statt. Zu diesem großen Jugendevent werden über 5.000 Jugendliche aus der gesamten Landeskirche in der rheinland-pfälzischen Landeshauptstadt erwartet. Die Organisatoren des Jugendkirchentags in Mainz haben nun hierfür einen Songwettbewerb ausgeschrieben, um den „go(o)d days & nights“- Song 2010 zu finden.



Die Siegerband von 2008: „Justice“

Nach den beiden Erfolgen 2006 und 2008 geht der Wettbewerb bereits in die dritte Runde. Gesucht wird der „go(o)d days & nights“-Song 2010. Der Song muss eigens für den Jugendkir-

chentag komponiert sein und das Motto des Jugendkirchentags 2010 aufgreifen: „go(o)d days & nights - Denk mal ...JETZT!“ bezieht sich auf einen Satz aus dem Alten Testament, dem Buch der Sprüche:

„Weisheit aber ist gut für dein ganzes Leben. Wenn du sie erwirbst, dann kannst du hoffnungsvoll in die Zukunft blicken und deinem Glück steht nichts mehr im Weg.“ (Sprüche 24,14).

(Schülerbands, Gemeindebands und andere Nachwuchsgruppen), deren Mitglieder der Band mehrheitlich nicht älter als 22 Jahre sind und noch keinen Plattenvertrag haben. Der Siegerband winkt alle Preise ein Auftritt auf der zentralen Hauptbühne des Jugendkirchentags vor tausenden Jugendlichen sowie die Aufnahme des Songs in einem professionellen Tonstudio mit anschließender CD-Produktion. Zudem erhält die Band in der Vorbereitung ein Coaching. Bewerbungsschluss ist der 31. Januar 2010.

Vorbereitungs-Workshop
Erstmals findet zum Start des Wettbewerbs begleitend ein Workshop für Bandleader und Mentoren von Jugendbands

statt. Im Fokus steht die zentrale Frage „Wie komponiert man einen Song?“. Neben Informationen über Kompositionen- und Textmethodik erfolgt auch ein Einblick in die Themen Live-Auftritte, Werbung für die Band, Produktion von Tonträgern sowie Informationen über GEMA und Musikverlage. Der Workshop findet am 12. September von 11:00 bis 12:30 Uhr in der Arbeitsstelle Jugendkirchentag, Hindenburgplatz 1 in Mainz statt und ist für die Teilnehmenden kostenlos.

INFOS
Weitere Infos, Anmeldeunterlagen und Informationen zum Workshop unter www.good-days.de
Kontakt: Jugendkirchentag Mainz 2010, Hindenburgplatz 1, 55118 Mainz, Tel: 06131 - 6278-230.

Vorstand bestätigt

SPD Mombach: Rückenwind für Martina Kracht

MZ-MOMBACH (red) – Mit Rückenwind geht der Vorstand der SPD Mombach bei seiner ersten Wiederwahl unter Martina Kracht aus der Generalversammlung 2009. Die neue Stadträtin und kulturpolitische Sprecherin der SPD-Stadtratsfraktion wurde von der Mombacher Basis mit einem eindeutigen Ergebnis als Vorsitzende wiedergewählt. Ihre Stellvertreter Denny Jera und Reinhard Toabe wurden ebenfalls mit klaren Ergebnissen und dem Auftrag die gute Arbeit fortzusetzen bestätigt. Markus Schmitz folgt Ralph Heinrichs als neuer Schriftführer. Ilse Müller wird als stellvertretende Schriftführerin wie-

dergewählt. Die Kasse des Ortsvereins wird in den bewährten Händen von Wolfram Kemmerer weitergeführt.

Vorstand komplettiert

Der Vorstand wird durch Ortsbeiratsfraktionssprecher Horst Böcher, Irene Diezinger, Ado Cubaljevic, Georg Hamerschmidt, Ortsvorsteherin Dr. Eleonore Lossen-Geißler und Cornelia Wenz als Beisitzerinnen und Beisitzer komplettiert. Die Revisorinnen Erika Wenz und Helga Dörhöfer wurden bestätigt. Kracht dankte den ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern Ralph Heinrichs und Bernd Krämer.

Erfolgreich in der Schweiz

Siege der Kanufreunde Mainz-Mombach bei internationaler Regatta

MZ-MOMBACH (red) – Die Rennmannschaft der Kanufreunde Mainz-Mombach startete dieses Jahr in Romanshorn auf der Regattastrecke direkt am Südufer des Bodenses. Eine interessante Erfahrung für die Sportler waren die ungewöhnlich hohen Wellen, die fast zum Abbruch der Regatta führten und einige Startfelder auf der Strecke durch Kenterungen stark dezimierten. Betroffen davon waren auch einige Boote aus Mainz. Alle Boote die durch die Wellen kamen, konnten aber mit Medaillen glänzen. Der Zweier mit Victoria Kriesel und Lisa Plötz gewann die 500m- und 2000m-Strecken bei den Schülerinnen

bis 12 Jahren souverän. Im Einer lieferten sich die beiden Mädchen über die 2000m Strecke im 19 Boote umfassenden Feld einen packenden Kampf mit einer Sportlerin aus Friedrichshafen. Nach 12 Minuten kamen die drei Boote im Abstand von 7/10 Sekunden ins Ziel mit Platz 1 für Victoria Kriesel und Platz 3 für Lisa Plötz. Ergänzt wurden die Mädchen durch Marisa Marks und Clara Plötz zu einem Vierer, der über 500m in einem ähnlich knappen Rennen den 2. Platz gewann. Gewohnt souverän gewann Lena Plötz ihre Einer über die beiden Strecken bei den Schülerinnen bis 14 Jahren. Zusätz-

lich gewann sie auch den Zweier mit ihrer Vereinskameradin Anna Dehen in der Jugendklasse bis 16 Jahren über die 1000m Strecke. Ergänzt wurde das erfolgreiche Wochenende durch zwei zweite und zwei dritte Plätze der genannten Mädchen. Bei den Jungen waren die Mainzer Kanuten Jan Dehen und Adrian Kriesel am Start. Sie gewannen gemeinsam im Zweier über 500m den zweiten Platz und Jan Dehen im Einer über 2000m im 15-Boote-Feld den dritten Platz.

Die letzte Ausfahrt

4. Clubfahrt des Oldtimer Clubs Rhein-Main (OCRM)

Budenheim (pra) – Pünktlich um 13 Uhr fanden sich am vergangenen Sonntag 14 Teams des Oldtimer Clubs Rhein-Main (OCRM) vor dem Schloss Waldthausen bei Budenheim ein, um die 4. und letzte Clubfahrt 2009 zu starten.



Auch die Pausen wurden genossen.

Foto: prange

Bei durchwachsenem, aber trockenem Wetter ging es diesmal über den Rhein in den Taunus, sowie durch den Naturpark Rhein-Taunus und Rheingaugebirge. Auf halber Strecke gab es für alle Kaffee und Kuchen. Dieser war wie immer von den fleißigen „Clubfrauen“ selbstgebacken. Der Clubeigene Oldtimer-LKW schaffte Bänke und Tische herbei zum gemütlichen Sitzen und plaudern. Über Waldf, Martinstal, Bad Schwalbach und Niederglabach ging es, entlang der romantischen Wisperstraße Richtung Lorch und Rüdesheim.

Insgesamt 5 Durfahrtskontrollen (DKs) stellten Wissen und Geschick der Teilnehmer auf die Probe. Zentimeter genaues Einparken, oder Abschätzen des Gewichts eines Motorrades zählten beispielsweise zu den „Herausforderungen“. Die Fahre setzte das „rollende Muse-

um“ sicher nach Bingen über. Von startete der Rückweg über Gau-Algesheim und Ingelheim. Nach rund 120 gefahrenen Kilometern waren alle wieder in Budenheim und feierten gegen 18 Uhr der Siegerehrung entgegen. Anschließend wurde

noch gemütlich beisammen gegessen, um die Strapazen der Fahrt langsam ausklingen zu lassen.

INFOS

Weitere Informationen und Impressionen unter www.ocrm.de

Neuer Übungsplan bei TG 1886 Budenheim

BUDENHEIM (red) – Die Turngemeinde 1886 Budenheim veröffentlicht den neuen Übungsplan. Jedes Jahr nach den Sommerferien ist es erforderlich den bestehenden Übungsplan zu überarbeiten. Durch neue Stundenpläne oder Studienpläne einiger Trainer oder veränderter Arbeitszeiten muss hier

eine Anpassung erfolgen. Ebenfalls werden laufende Angebote überprüft, räumliche Veränderungen vorgenommen und neue Angebote eingefügt. Dies ist in den letzten Tagen passiert und der neue Plan ist fertig. Man kann den Plan unter www.tgm-budenheim.de im

Internet abrufen oder am Infoständer in der Vereinshalle Binger Str. 52 a mitnehmen. Es ist wieder ein sehr umfangreiches Angebot geworden und die Turngemeinde hofft, dass für jeden etwas dabei ist. Der neue Übungsplan tritt ab dem 14. September in Kraft.

Sparhasen wissen:
HASEMANN-HEIZÖL
und Rund-Um-Service
Mainz
Telefon 0613/9587 62

Medizinisches Fitness-Studio
Inf. Philipp Gleißner

Aktiv & Gesund

Wir bieten:

- Allgemeine Fitness
- Balance-Training
- Ernährungsberatung
- Gewichtsreduktion
- Herz-Kreislauf-Training
- Personal-Training
- Reha-Training (nach Ihrem Reha-Aufenthalt)
- Senioren-Fitness

Präventionsmaßnahmen:

- Arthrose-Prävention
- Osteoporose-Prävention
- Rücken-Fitness

Extras:

- Kinderbetreuung (nach Absprache)

Rheinhesenstr. 15
55129 Mainz-Hechtsheim
Tel. 06131- 9721131
Haltestelle „Birkenstraße“
Straßenbahn Linie 50 u. 51
Stadtbüs Nr. 67
www.aktivundgesund-info.de

RUNDFLÜGE GESCHENKIDEE

Strecke	Copilot	Fenster	komplette Maschine
DA, Rheingau, MZ - Wittl	175,-	95,-	335,-
FRA Skyline	221,-	128,-	496,-

TRAVEL 0611-2.15.43 www.sus-iravel.de

Keine Ordnung?
Multifunktionelle Schiebetüren und Schranksysteme von **HEITEC**
30% Einführungsrabatt
kostenloses Angebot und Beratung
Tel. 0 67 25/23 73 | www.heitec-heiser.de

Karate-Sportverein Mainz e.V.
Karate Anfänger-Einsteigerkurs
Shotokan Stil
Start: Dienstag 15. September 2009 um 18.00 Uhr

Wo: Gießerschule, Sporthalle im 1. Stock Gießergentrum in Mainz - Gonsenheim Gießergeweg 50 (Straßenbahnlinien 50 und 51)

Trainingsinhalte: Karate Grundtechniken spezielle Selbstverteidigungstechniken Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer Als Ausrüstung genügt anfangs ein Trainingsanzug. Geeignet ist der Anfängerkurs für Frauen und Männer ab 16 Jahren

Trainingszeiten- und Ort: Dienstage: 18.00 - 19.15 Uhr Gießerschule MZ - Gonsenheim Donnerstage: 18.00 - 19.15 Uhr Im Gymnasium Gonsenheim

Infos: R. Klases 0 61 35/70 49 08
www.Karate-SV-Mainz.de • eMail: Karatesvmz@t-online.de
M. Lacan: 0611-7907160 (tagsüber)

Wochenblatt
Mehr erreichen!

Alltagshilfe
Hilfe für alle Generationen bietet Rentnerhepaar, 58/69 Jahre mit langjähriger Betreuungserfahrung, z. Bsp. Altenbetreuung, Schriftverkehr, Hauswirtschaft, Entlastung von Angehörigen, Haussitting etc.
Margret Frache
☎ 0163-4667772

GLOBAL HEALTH AG

Die GLOBAL HEALTH AG eröffnet in Mainz ein HEALTH FAMILY CENTER auf Basis der Quanten- und Bewusstseinsmedizin

„Wenn die Menschen ihre Ernährung nicht umstellen, könnten im Jahr 2020 chronische Krankheiten weltweit für drei Viertel aller Todesfälle verantwortlich sein.“ Zu diesem Schluss kommen Weltgesundheits- (WHO) und Welternährungs-Organisation (FAO). Die derzeit europaweit entstehenden HEALTH FAMILY CENTER der GLOBAL HEALTH AG wird ganz individuell der Ernährungsstatus getestet. Über weitere 21 Analysestemen wie z.B. Grundumsatz, Säure-Basen-Gleichgewicht, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Fette, Haut etc., die die individuelle Ernährungsumgebung des eigenen Körpers beeinflussen, erstellt der GLOBAL HEALTH Ernährungsberater ganz individuell einen eigenen Ernährungsplan. Der Betroffene weiß damit ganz genau was, wie viel und in welchem Verhältnis er Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette essen darf. Zusätzlich zu der rein körperlichen Ebene werden die mentalen und psychologischen Fähig-

keiten, die den Menschen daran hindern, wieder zu einem ausgewogenen Ernährungsverhalten zurückzukehren, aufgeschlüsselt. Die Analyse- und Therapieverfahren der Quanten- und Bewusstseinsmedizin verzichten dabei gänzlich auf Blutentnahmen, Spritzen oder ähnliche „klassische“ Diagnostik-Verfahren. Die Analyse- und Therapieverfahren der GLOBAL HEALTH AG wird ganz individuell der Ernährungsstatus getestet. Über weitere 21 Analysestemen wie z.B. Grundumsatz, Säure-Basen-Gleichgewicht, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Fette, Haut etc., die die individuelle Ernährungsumgebung des eigenen Körpers beeinflussen, erstellt der GLOBAL HEALTH Ernährungsberater ganz individuell einen eigenen Ernährungsplan. Der Betroffene weiß damit ganz genau was, wie viel und in welchem Verhältnis er Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette essen darf. Zusätzlich zu der rein körperlichen Ebene werden die mentalen und psychologischen Fähig-

Begleitet werden die HEALTH FAMILY-Programme von typgerechten Bewegungs-, Entspannungs- und Atmungsprogrammen, die z.B. die Funktion der Drüsen sowie den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht bringen. Das Kochprogramm „Lebendiges Kochen – Lebensmittel statt Sterbehilfe“ gibt praktische Tipps, die Ernährungsempfehlungen leicht umzusetzen – ob im Singlehaushalt oder in der Familie. **Eröffnungs-Vortrag von Heilpraktiker Michael Progmot Klarheit im Ernährungs- und Vitalstoff-Dschungel** Typgerechte Lösungen & Konzepte **Freitag, 18. September 2009, 16:00 Uhr, Health-Family Center Mainz Neubrunnenstr. 23, 55116 Mainz** HEALTH FAMILY MAINZ Leitung: Thomas Schenk Neubrunnenstr. 23, 55116 Mainz FON: 06131-9721597 eMail: mainz2@healthfamily.eu www.healthfamily.eu

Erkennen Sie Ihre Zellfunktionen!
Die Zelle ist der Schlüssel zum Gesundheits!

Wissen Sie, wie viele Kalorien Ihr Körper pro Tag wirklich braucht? Untersuchungen und Diät schwächen die Funktion Ihrer Zellen und Sie erreichen gerade das Gegenteil!

Ist Ihre Körperzusammensetzung im Gleichgewicht? Zuviel eingelagertes Wasser; zu wenig Körpermasse und zuviel Fettmasse führen in die Krankheit.

Können Sie den Zustand Ihrer Zelle? Ihre Zellen sind einzigartig, wie Ihr Fingerabdruck. Sind Sie im Optimum, sind Sie gesund!

BODYPOWER
ERÖFFNUNGSANGEBOT
jetzt nur inkl. 50 Gesundheitspunkte
15€

HEALTH FAMILY