**Dies können Sie für sich tun:**

* Erhalt Ihrer Mobilität
* Erkrankungen vorbeugen
* Ausgleich zur Berufstätigkeit
* Neue Kontakte knüpfen

**Dies können wir Ihnen bieten:**

* Sport ohne Leistungsdruck
* Sport für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
* Sport in der Gemeinschaft
* Ausgleich zur Berufstätigkeit
* Ausüben mehrerer Sportarten zum gleichen Mitgliedsbeitrag
* Anleitung und Betreuung durch lizensierte Übungsleiter/Innen
* Teilnahme am Vereinsleben

**Schnupperkurse:**

Testen Sie unsere Angebote !

So funktioniert es:

* Sportart nach Belieben auswählen
* Beginn jederzeit möglich
* Zu Beginn der jeweiligen Sportstunde beim Übungsleiter als „Schnupperer“ melden
* Mitmachen und testen

**Unsere sportlichen Angebote:**

Abteilung I

**Wirbelsäulen- und Rückengymnastik**

**Wann**: Montag 17:30 bis 18:30 Uhr

**Wo:** Turnhalle im Bau E der Zitadelle

**Aktiv gegen Osteoporose / Kraftsport**

**Wann:** Donnerstag 09.00 bis 10.30 Uhr

 oder 10:30 bis 12:00 Uhr

 **Wo:** Kraftsportraum der Universität

 Albert- Schweizer-Str. 28,

 55128 Mainz

**Koordinationstraining**

**Wann:** Mittwoch 17:15 bis 18:15 Uhr

**Wo:** Turnhalle Gutenberg-Gymnasium

 An der Phillipschanze 5

 55131 Mainz

 Eingang von der Schillstraße

**Gymnastik und Spiele:**

**Wann:** Mittwoch 18:15 bis 19:15 Uhr **Wo:** Turnhalle Gutenberg-Gymnasium

 An der Phillipschanze 5,

 55131 Mainz

 Eingang von der Schillstraße

**Prellball**

**Wann:** Mittwoch 18:15 bis 20:00 Uhr

**Wo:** Turnhalle Ludwig-Schwamb-

 Schule

 An der Philippsschanze 3,

 55131 Mainz

**Wassergymnastik und Schwimmen**

**Wann:** Dienstag 16.00 bis 17.00 Uhr

**Wo:** Taubertsbergbad Mainz

**Sportangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

**mit geistiger Beeinträchtigung**

Abteilung II

**Schwimmen für Kinder und Jugendliche**

**Wann:** Dienstag 16:30 bis 17:30 und

 17:30 bis 18:30 Uhr

**Wo:** Lehrschwimmbad der

 „Schule am Gleisberg“

 Gleisbergweg 50,

 55122 Mainz-Gonsenheim

**Schwimmen für Erwachsene**

**Wann:** Donnerstag 16:30 bis 17:30 Uhr

**Wo:** Taubertsbergbad Mainz

**Gymnastik und Spiele für Erwachsene**

**Wann:** Mittwoch 16:00 bis 17:00 Uhr

**Wo:**  Sporthalle

 der Werkstatt für Behinderte

 Carl-Zeiss-Str. 2,

 55129 Mainz-Hechtsheim

**Gymnastik und Spiele für Erwachsene**

**Wann:** Donnerstag 15:00 bis 16:00 Uhr

**Wo:** Sporthalle der

 Werkstatt für Behinderte

 Am Neuberg 2/ Industriepark

 55268 Nieder-Olm

**Kegeln für Erwachsene**

**Wann:** Samstag 14:30 bis 16:30 Uhr

 1mal monatlich auf Nachfrage

**Wo:** Kegelbahn MTV1817 e.V.

 Schillstraße 15,

 55131 Main**z**

**Mitgliedsbeiträge**

Abteilung I: 7,00 € / Monat

Abteilung II: 3,50 € / Monat

Aufnahmegebühr: 5,00 € einmalig

Mitgliedsbeiträge sind jährlich zu entrichten.

**Wir freuen uns über Ihr Interesse!**

**So erreichen Sie uns:**

Geschäftsstelle Rheinallee 1 im Haus des Sports55116 Mainz

Bürozeit: 1. und 3. Montag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr

 In den Schulferien ist das

 Büro geschlossen!

Telefon: 06131 / 2814476

E-Mail: info@bsgmainz.de

Internet: [www.bsgmainz.de](http://www.bsgmainz.de)

****

 Gegründet 1957

**BSG MAINZ**

**Behindertensportgemeinschaft Mainz e.V.**

###### Sportgemeinschaft für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

######  REHA-SPORT

**für geistig und/oder körperlich beeinträchtigte Kinder, Jugendliche und Erwachsene**