DER MAINZER

DAS MAGAZIN FÜR MAINZ UND RHEINHESSEN

DIE STADTILLUSTRIERTE ■ 373 ■ OKTOBER 2021

AUF DEM WEG ZU EINER LEBENDIGEN INNENSTADT?

M WIE MACHEN – AUSBILDUNG BEI UNS

Die Unternehmensgruppe Mainzer Stadtwerke versorgt Mainz und die Region zuverlässig mit Strom, Erdgas, Trinkwasser, Wärme und Mobilität – an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr. Innovative Ideen, nachhaltiges Handeln und soziales Engagement zeichnen uns aus. Warum? Weil uns die Menschen in und um Mainz am Herzen liegen. Und weil unsere mehr als 1.700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst ein Teil dieser Stadt sind. Werde auch du Teil des bunten M und bewirb dich jetzt für eine Ausbildung bei uns ab 2022!

Jetzt bewerben

www.mainzer-stadtwerke.de/karriere

MAINZER STADTWERKE
MAINZER NETZE
MAINZER MOBILITÄT
MAINZER TAUBERTSBERGBAD

IMPRESSUM

VERLAG/REDAKTION/DRUCK
Typo Druck Horn und Kohler-Beauvoir OHG
117er Ehrenhof 5 · 55118 Mainz
Telefon 0 61 31 / 9 65 33 - 0
Telefax 0 61 31 / 9 65 33 99
briefkasten@dermainzer.net
www.dermainzer.net

HERAUSGEBER
Werner Horn

REDAKTIONSLEITUNG
Dr. Marion Diehl (SoS) Tel. 0 61 31 / 9 65 33 46
redaktion@dermainzer.net

REDAKTEURE
Dr. Matthias Dietz-Lenssen (mdl), Kerstin Halm (KH), Lou Kull, Lutz Schulmann, Spectator, Maximilian Horn

TERMINKALENDER
terminkalender@dermainzer.net

REDAKTIONSSCHLUSS
war am 27. September 2021

TITELBILD
Lebendige Innenstadt

FOTOS
WHO, SoS, adobe.stock.com, Altstadt-Fotograf: R. Kissig

LAYOUT
Andreas Gierlich

PRODUKTION
Alexander Kohler-Beauvoir
produktion@dermainzer.net
Telefon 0 61 31 / 9 65 33 - 10

PAPIER
Bilderdruck matt gestrichen

GÜLTIGE ANZEIGENPREISLISTE
vom 1. Januar 2021

ANZEIGENLEITUNG
Werner Horn (verantwortlich)
Tel. 0 61 31 / 9 65 33 66
horn@dermainzer.net

ANZEIGENVERKAUF
Swaantje Süring, Tel. 0 61 31 / 9 65 33 44
suering@dermainzer.net
Rolf Kissig, Tel. 0 61 31 / 9 65 33 42
kissig@dermainzer.net
Klaus Reichert, Tel. 0 61 31 / 9 65 33 47
klaus.reichert@dermainzer.net
Fax 0 61 31 / 9 65 33 99

ABONNEMENT
Jahresabonnement 42,84 Euro inkl. MWSt.
Die Kündigung des Abonnements ist nur schriftlich und unter Einhaltung einer Frist von 6 Wochen vor Ablauf des Jahresabonnements gültig.
Bei Umzug bitte Benachrichtigung an uns.

ALLGEMEINES
Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion. Die im Mainzer veröffentlichten Beiträge und die durch den Verlag gestalteten Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion des Verlags weiterverwendet werden. Für unverlangt eingesandtes Material wird keine Haftung übernommen. Für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben im Terminkalender wird keine Gewähr übernommen.

KNAPPE GÜTER

Glück gehabt. Wir. Sie auch. Glück, dass diese MAINZER-Ausgabe gedruckt werden konnte.

Ja, es hat irgendwie mit der Corona-Pandemie zu tun. Das Anzeigengeschäft kommt zwar allmählich in die Gänge. Dennoch war der Druck dieser MAINZER-Ausgabe gefährdet. Erst eine unerwartete Lieferung von Papier stellte ihn sicher.

Die Nachricht aus der Druckerei in Hochheim, das erforderliche Papier sei in der gewünschten Menge eingetroffen, löste bei uns einen erleichterten Stoßseufzer aus. Dass Papier knapp ist, wissen auch wir schon länger. Und dass wir nicht die einzigen sind, die weit im Voraus Druckaufträge planen müssen. Wer sich als Veranstalter:in darüber freut, endlich wieder Konzerte, Theateraufführungen und Lesungen durchführen zu können, erlebt bei dem Versuch, dafür kurzfristig Plakate, Flyer und andere gedruckte Werbematerialien erstellen zu lassen oft eine Enttäuschung: Das erforderliche Papier ist nicht zu kriegen.

Außer Papier sind auch andere Rohstoffe derzeit sehr knapp. Ein Kollege will in einem Mainzer Warenhaus eine Hose, die in einer Werbeaktion angepriesen wurde, erstehen. Er findet sie nicht. Auf die Frage an eine Verkäuferin, ob sie die »Bestseller« versteckt hätten, antwortet die ziemlich entnervt: Es hätten viel weniger Hosen produziert werden können, als angekündigt und die Kundschaft verstehe nicht, wieso eine Hose als Sonderaktion angekündigt werde, für deren Herstellung der Stoff fehle. Tja.

Autos, deren Fertigstellung hinterherhinkt, elektronische Geräte, für die es keine Chips gibt, Baustellen, die brach liegen, weil es an Holz mangelt – die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Das wird auch noch eine Weile so bleiben. Aufgrund der Corona-Pandemie mussten in vielen Ländern dieser Erde Produktionskreisläufe unterbrochen werden. Die Resultate erleben wir zeitverzögert. Sie demonstrieren die Abhängigkeit und auch die Schwächen der deutschen Wirtschaftsnation, die auf Rohstoffe aus anderen Ländern angewiesen ist. Das ist nichts Neues. Neu ist eher, dass es die Endverbraucher:innen in so vielen und so unterschiedlichen Bereichen zeitgleich erleben.

Ein Bereich, der viele Konsumenten:innen vermutlich besonders betreffen wird, ist der Online-Handel. Klar, bestellen geht immer. Aber für die Lieferung muss die gewünschte Ware verpackt werden. Nun sieht es auf dem Markt für Verpackungsmaterialien nicht gut aus. Kartonagen, die zum Teil aus denselben Rohstoffen produziert werden, wie Papier, werden rar. Falls Sie keine Lust haben, auf die bestellte Ware zu warten, weil sie nicht eingepackt werden kann, versuchen Sie es doch mal im stationären Mainzer Einzelhandel. Hier kann zwar nicht rund um die Uhr persönlich eingekauft werden, aber dafür gibt es von der gewünschten Ware nicht nur schöne Bildchen, sondern sie wird Ihnen direkt in die Hand gedrückt. | SoS

Staatstheater
Mainz
Victor/
Victoria
Musical von Henry Mancini
ab 9. Oktober
www.staatstheater-
mainz.com

INHALT

SPITZFINDIG
03 Knappe Güter
03 Impressum

TITEL
06 Wird die Innenstadt durch Reden lebendig(er)?

FREIZEIT
14 Veranstaltungskalender für Mainz und Rheinhessen

RHEINHESSEN
21 Urrhein, Urmeer und Mittelalter

KULTUR
22 Landesmuseum Mainz: Lebendiger Zugang
22 LiteraturBüro Mainz: Happy birthday Charles!

GESELLSCHAFT
10 Ein Honorarkonsul mit vier Schultern
20 Weihnachtsfeiern im G-Modus

GESUNDHEIT
23 Kieser Traning: Für ein Leben ohne Rückenschmerzen

POLITIK
09 Mogunzius und sein Mainz – Voll krass flexibel

ESSEN & TRINKEN
12 Restauranttest: Wingert Wein- und Esskultur

MAGAZIN
08,19 Kurzmeldungen aus Mainz und Rheinhessen

EINZELHANDEL
08 Schillerplatz
10 Mainzer Mitte
14 Flachsmarkt
16 Fischtor
17 Neustadt
19 Gonsenheim
21 Nieder-Olm
22 Altstadt

ONLINE
Mobilität: Mainzer Baustellen und Verkehrsbehinderungen: Immer aktuell!
Freizeit & Kultur: Was geht im Mainzer unterhaus im Oktober?
Freizeit & Kultur: Junge Bühne –

WIRD DIE INNENSTADT DURCH REDEN LEBENDIG(ER)?

Diskutiert wird schon lange, immer wieder kommen neue Vorschläge auf den Tisch und es tauchen weitere Akteure auf: Wie wird die Mainzer Innenstadt lebendiger?

Das Wirtschaftsleben zieht an, die Stadt füllt sich mit Menschen. Die auf jeden Fall »verzehren«, Speis und Trank sind sehr gefragt, die Gastronomie brummt – dem Anschein nach. Wie sich das Leben der Gastronomiebetriebe bei kälteren Temperaturen entwickelt, bleibt abzuwarten. Und der Einzelhandel? Freut sich aufs Weihnachtsgeschäft, hofft, dass nichts mehr Einschneidendes passiert, was das Weihnachtsgeschäft im stationären Handel erneut zum Erliegen bringt.

War es das? Sind die Corona bedingten Einbrüche überwunden? Wie geht die Entwicklung in der Innenstadt weiter? Welche Initiativen müssen die Gewerbetreibenden ergreifen, welche Rahmenbedingungen können von Stadt, Land, Bund über Steuerfinanzierung verbessert werden? Bringt die Mobilitätswende tatsächlich den stationären Einzelhandel zum Erliegen, weil die Menschen lieber mit dem eigenen Auto in die Stadt fahren wollen oder wollen die Menschen mehr Ruhe und Platz in der Stadt, um hier Geld auszugeben?

Es mögen nicht alle mitbekommen haben, aber es ist tatsächlich viel in Gang gekommen in den letzten Monaten. Da waren die Workshops, die Professor Funder im Auftrag der Mainzer Wirtschaftsförderung mit Wirtschaftsakteuren der Mainzer Innenstadt durchgeführt hat. Die Ergebnisse, so verlautet es aus dem Wirtschaftsdezernat, sollen auf jeden Fall noch in diesem Jahr vorgestellt werden. Wie sie dann in konkrete Aktionen umgewandelt werden – und vor allem, wann – ist offen.

Mit der »City-Achse«, von der Bopp- über Kaiser- und Neubrunnenstraße bis hin zur Römerpassage sollen Neu- und Altstadt verknüpft werden. Die Idee stammt von der IG Mainzer City-Carré und dem Gewerbeverein Mainz-Neustadt. Wer die Akteure sind, die das aufgreifen und in den politischen Prozess einspeisen, ist offen. Auf Ansprechpartner:innen in der Mainzer Politik wartet auch Friedrich Demmler. Der Mitinhaber von Kinderladen Wirth hat vorgeschlagen, Tempo 20 in der Innenstadt einzuführen und dafür die Fahrradschutzstreifen wieder zu entfernen. Er unterstreicht noch einmal, dass sein Vorschlag nur den Bereich Aliceplatz bis Flachsmarkt und ab Kaiserstraße bis römisches Theater betreffe. Die Mainzer Straßenzüge sind zu kleinteilig, so Demmler und erlaubten kaum Fahrradwege. Als täglicher Radler weiß er zudem, dass Fahrradstreifen in der zentralen City Gefahrpunkte sind, die wiederholt zu gefährlichen Situationen führen. Der Einzelhandelsunternehmer fordert explizit die Mainzer Grünen auf, sich mit ihren Kollegen im Landtag auf eine Lösung der Förderung von Park&Ride in den Gemeinden des Umlandes zu verständigen. »Wenn ich Bürgermeister von Saulheim oder Wörrstadt oder Nieder-Olm wäre, würde ich auch kein Geld in die Hand nehmen, damit ein Park & Ride Platz finanziert wird, der Pendler:innen und teilweise Kundschaft aus dem Umland nach Mainz abtransportiert. Das Land muss hier deutlich mehr investieren, um die ÖPNV-Anbindung für die Autofahrer attraktiver zu machen, damit nicht mehr über die Anfahrt für Kunden diskutiert werden muss«, meint Demmler.

FRÜHSTÜCK, QUARTIERE, STADTGUTSCHEIN

Teils vor, teils hinter den Kulissen haben auch der Verein Mainz Citymanagement und die unter seiner Ägide wirkende Citymanagerin Sandra Klima in den letzten Monaten einiges ins Rollen gebracht, wie Sandra Klima dem MAINZER schreibt.

Jeden ersten Mittwoch im Monat laden die Wirtschaftsförderung der Landeshauptstadt Mainz, die Werbegemeinschaft Mainz und das Citymanagement Mainzer Betriebe zum Netzwerk-Cityfrühstück ein. Alle Handelnden in der Mainzer Innenstadt haben hier die Möglichkeit, sich über ihre Ideen, Projekte oder Aktionen auszutauschen, sowie Probleme, Kritik und Anregungen anzubringen. Als Pendant dazu soll es in Kürze eine Afterwork-Veranstaltung geben, in der zu Impulsvorträgen auch Weine und Gastronomie vorgestellt werden. Citymanagerin Klima kündigt außerdem eine Neuauflage der Gemeinschaftsaktion »Die guten Adressen von Mainz« an. Hier stellen Händler:innen sich und ihr Geschäft vor. Die Neuauflage soll »um eine digitale Präsenz erweitert« werden. Sandra Klima engagiert sich außerdem in der Quartiersbildung: Es geht um eine bessere Vernetzung innerhalb der Einzelhandelsquartiere wie Altstadt, Schillerplatz, Flachsmarkt, Fischtor, etc. (denen im MAINZER und auf www.dermain-zer.net besondere Werbeseiten gewidmet sind) sowie darum, An-

Sie stehen mit vielen anderen auf und hinter geMAINZam: Sophia Kern, Judith Drewke, Asisa Bräunig, Michael Krug, Jana Susenberger, Eva Focke (oben v.l.n.r) sowie Manuel Schneider und Susanne Frey (unten v.l.n.r.). Foto: Michael Krug.

sprechpartner:innen vor Ort zu haben und die Besonderheiten dieser Quartiere hervorzuheben – z.B. auf Hinweistafeln sowie mit »digitalen Formaten«. Als Ausdruck der Mainzer »Willkommenskultur« sollen künftig neue Geschäfte in der Mainzer Innenstadt vom Citymanagement gemeinsam mit der Werbegemeinschaft Mainz und der Wirtschaftsförderung persönlich begrüßt werden. Schon länger im Gespräch und mittlerweile am Start ist der Mainzer Stadtgutschein: Das Citymanagement habe mit KeepLocal den idealen Partner zur Einführung eines Stadtgutscheins gefunden. Inzwischen seien mehr als 70 Mainzer Unternehmen angeschlossen. Für die Weihnachtszeit wird den Mainzer:innen ein besonderes Angebot unterbreitet: für 20,- € einen Gutschein kaufen und für 25,- € einkaufen. Apropos Weihnachten: In diesem Jahr kümmert sich vor allem das Mainzer Citymanagement gemeinsam mit der Werbegemeinschaft Mainz um die Weihnachtsbeleuchtung.

MIT BILDERN GESCHICHTEN ERZÄHLEN

Das Ziel, die Mainzer Innenstadt attraktiver zu machen, dafür engagieren sich auch Manuel Schneider und das Team von geMAINZam. Allerdings setzen er und seine Mitstreiter:innen auf die Ansprache über Social Media. Die Plattform will innenstadtnahen Aktiven ein Gesicht geben und nutzt dazu in erster Linie Instagram. Hier werden die Geschichten der inhabergeführten Läden erzählt, um Infos zu transportieren und Beziehungen zur Kundschaft aufzubauen. geMAINZam soll sich zu einem digitalen Branchenbuch entwickeln, das über eine eigens designte Stadtkarte Nutzungsmöglichkeiten anbietet. Die Plattform ist ein loser Zusammenschluss von Unternehmer:innen, ohne Hierarchien, transparent und ehrenamtlich organisiert. Ein Team mit sechs Menschen, die sich hauptsächlich über WhatsApp austauschen, organisiert die Aktivitäten. Aus dem Social Media-Raum heraus tritt geMAINZam mit einer Plakatkampagne, die zuletzt im Juli die Gesichter der Mitglieder in den Vordergrund stellte und nach der Bundestagswahl wiederaufgelegt wird. Ein Teil des Budgets dazu stammt von der Mainzer Wirtschaftsförderung.

Manuel Schneider, der nach seinem BWL-Studium in unterschiedlichen Branchen arbeitete und sein Geld zurzeit als Service-Leiter in der Eulchen-Brauerei verdient, bezeichnet die Mitstreiter:innen von geMAINZam als offen und am Austausch mit anderen Handelnden in der Innenstadt interessiert. In der Vergangenheit sei allerdings auch der Eindruck entstanden, dass jüngere Unternehmer:innen nicht wirklich ernst genommen würden.

UND WIE GEHT ES WEITER?

Zuerst mit weiteren Initiativen. Die IHK für Rheinhessen lädt am 30. November 2021 zu dem Innenstadt-Forum: »Wie lebendig ist die Mainzer Innenstadt der Zukunft?« Oberbürgermeister Michael Ebling widmet sich der Frage: »Wohin will die Stadtregierung?«. Prof. Dr. Jörg Funder, fragt: »Wo steht Mainz, wo steht die Welt?«. Mit »Einkaufslust im Boulevard LU« beschäftigt sich Bauunternehmer und Investor Tim Gemünden, und Dirk Brunner, Leiter Lidl Immobilien Südwest Rhein-Main, spricht zum Thema »Lebensmittel-Handel neu gedacht«. Weitere Impulse zum Thema Handel kommen von Dr. Thomas Scherer, Hauptgeschäftsführer des Handelsverbands Rheinland-Pfalz. Die anschließende Diskussion wird moderiert von Detlef Hans Franke, Geschäftsführer der FuP Kommunikations-Management GmbH, die Kooperationspartner der Veranstaltung ist. Infos und Anmeldung: www.rheinhessen.ihk24.de/innenstadtforum.

| SoS

EINZELHANDEL ANZEIGE

SCHILLERPLATZ

WWW.DERMAINZER.NET/EINZELHANDEL/SCHILLERPLATZ

EINE LIEBESERKLÄRUNG IN FOTOS

Die Ausstellung »Rathaus« im Zentrum Baukultur zeigt vom 26. Oktober bis zum 19. November 2021 Fotos von Marcus Höhn

Arne Jacobsen und Otto Weitling haben der Stadt Mainz mit dem Mainzer Rathaus von 1973 ein selbstbewusstes, ikonisches Wahrzeichen hinterlassen. Das Ensemble, das auch das Zentrum Baukultur beherbergt, ist in die Jahre gekommen. Seine denkmalgerechte Instandsetzung ist aktuell Gegenstand kontroverser Diskussionen in der lokalen Öffentlichkeit und der Fachwelt – der Bau polarisiert.

Die Fotografie-Ausstellung von Marcus Höhn zeigt eindrucksvoll Kubatur, Materialität, Ausstattung und Atmosphäre des Mainzer Rathauses im Zustand vor der Sanierung.

JUWELIER WILLENBERG

SO SCHNELL TICKT DIE CO_2-UHR

Berlin hat die Schuldenuhr, Mainz hat eine CO_2-Klima-Uhr. Juwelier Willenberg hat die CO_2-Uhr in seiner Schaufensterfront fest installiert. Zu sehen ist, wieviel CO_2 in die Atmosphäre abgegeben werden darf, um die globale Erwärmung auf maximal 1,5°C bzw. 2°C zu begrenzen.

Die wissenschaftliche Grundlage für die CO_2-Uhr bilden ausschließlich Daten des Weltklimarats IPCC, die den gesicherten Stand der Forschung darstellen. Die Uhr tickt und zeigt, wie wenig Zeit der Politik bleibt, um zu handeln. Oben wird das Szenario für das 1,5-Grad-Ziel angezeigt, unten für das 2,0-Grad-Ziel; in beiden Fällen zeigt die Uhr das noch verbleibende CO_2-Budget – und die verbleibende Zeit. Die Darstellung der CO_2-Uhr wird ermöglicht durch das Mercator Research Institute on Global Commons and Climate Change (MCC).

MAINZER LEHMÄNN'CHEN® FOREVER

VINMET produziert in Trebur ein Mainzer Souvenir

»Erhält die Lebensfreude – gibt Kraft und Mut!« Dieser Slogan steht auf den handgemachten Etiketten und erinnert an das echte »Lehmännchen«, den ehemaligen Mainzer Bischof, Sr. E. K. Kardinal Lehmann, Pate dieses VinMet- Powertranks, den es seit knapp 25 Jahren gibt, mitten in der Stadt, nahe am Dom.

In der Treburer Manufaktur wird Rheinhessenwein mit frischen Kräutern schonend gesotten, verfeinert mit jungem Honig und als: *original, *Rubin, *Vital-Maximal-Variante in schwarze Flaschen gefüllt. Mit dekorativen Etiketten versehen fanden sie den Weg schon in die ganze Welt, wie auch die Minis, mit bunten Design-Etiketten.

WIRTH Der Kinderladen®
Schillerstr.46-48 + Gr. Bleiche 4 · Tel. 275539 0
www.wirth-mainz.de

Willenberg DER JUWELIER AM SCHILLERPLATZ
Schillerstraße 24a · Tel. 234075
www.juwelier-willenberg.de

Anima Medizinische Versorgung für Frauen
Schillerstraße 26 · Tel. 619418
www.anima-mainz.de

Mainzer Fastnachtsmuseum
Neue Universitätsstraße 2 (Proviant-Magazin, Westeingang)
Tel. 1444071 · www.mainzer-fastnachtsmuseum.de

MOGUNZIUS & SEIN MAINZ
DER KOMMENTAR

Voll krass flexibel

Heimarbeit ist eine Erwerbsform, die älter ist als die Arbeit in industriellen Betrieben. Beliebt war sie nie, sondern wurde aus der Not geboren. 1896 streikten in Deutschland über 30.000 Konfektionsbeschäftigte, überwiegend Näherinnen in Heimarbeit, für die Errichtung von Betriebswerkstätten. Käthe Kollwitz hat zur »Heimarbeitsausstellung« von 1906 ein Plakat entworfen, das das schwere Los der Hausindustriellen anklagte.

Die Heimarbeit hielt sich bis in die Nachkriegszeit und traf vor allem Frauen. Ich erinnere mich auch noch an meine Oma, die jeden Tag zuhause an der Nähmaschine saß....

GEWONNENE FREIHEIT

Nun ist sie also wieder da, nur heißt sie nicht mehr Heimarbeit sondern Homeoffice. Und sie scheint beliebt zu sein. Aktuelle Umfragen bestätigen, dass viele Beschäftigte sich danach sehnen, die während des Lockdowns »gewonnene Freiheit« zuhause am PC auch weiter fortsetzen zu können.

Aus Sicht eines Verbrauchers/Kunden/Mitglieds kann ich nicht so recht Gefallen an dem Szenario finden, dass in Zukunft bis zu 40 % der Büroarbeiter:innen von zuhause arbeiten. Kennen Sie das auch: Sie wählen die Nummer eines Beschäftigten eines Dienstleistungsunternehmens und Sie hören schon am Klingelton, dass sie weiterverbunden werden? Dann meldet sich, wenn Sie Glück haben, die betreffende Person (in fast 50 % meldet sich die Mailbox) und Sie glauben im ersten Moment, sie hätten sich verwählt und wären in einer Kindertagesstätte oder im Tierheim gelandet...

Oder sie erreichen tagelang niemanden und zur Erklärung heißt es, während einer Videokonferenz dürfe selbstverständlich nicht telefoniert werden. Diese Konferenzen, die wohl meist länger andauern, sind notwendig, weil alle im Homeoffice sind....

ANFÄLLIG FÜR MISSBRAUCH

Jetzt befassen sich auch noch die Arbeitsgerichte mit Klagen von Arbeitnehmern, die sich weigern zurück ins Büro zu kommen. Das Landesarbeitsgericht München hat festgestellt, dass u.a. die technische Ausstattung in der Wohnung eines Klägers unzureichend war, zudem, dass die Ehefrau des Klägers bei einem Konkurrenzunternehmen mit derselben Tätigkeit beschäftigt war, die Gefahr eines »Schulterblicks« nicht auszuschließen ist und aus dem geschlossenen Arbeitsvertrag kein Rechtsanspruch auf Heimarbeit abzuleiten sei. Auf die Idee hätte der Kläger auch selbst kommen können.

Es gibt zwar niemand gerne zu, aber es gibt nicht wenige Fälle von Missbrauch. Ein Freund berichtet, er habe seinem Kumpel erzählt, dass er in Spanien zufällig mit dessen Abteilungsleiter zwei Wochen unterwegs war. Nur – in der Firma wusste niemand, dass der Vorgesetzte im Süden war, er hatte angegeben, er würde von zuhause aus arbeiten...

Last not least: mein Nachbar versucht seit einiger Zeit seinen handwerklich sehr begabten Sohn von den Vorzügen einer entsprechenden Ausbildung zu überzeugen. Was antwortet der? »Ich will einen Bürojob, das ist voll krass flexibel. Wenn ich mal abends Party hatte, arbeite ich am nächsten Tag von zuhause.«

| Mogunzius

WEINKONTOR keßler

Grappa
MAROLO
Italien

Die Distilleria Marolo wurde erst 1977 gegründet. Doch heute schon zählt diese Brennerei aus dem Piemont zu den besten Grappa Erzeugern.
Nur sanft gepresster Trester mit noch hohem Saftanteil werden destilliert. Nach Herkunft und Rebsorte getrennt, werden die Partien einzeln gebrannt.

Wir führen ein umfangreiches Sortiment mit charaktervollen, aber stets sehr harmonischen Grappe Sorten.

Besuchen Sie uns im
Weinkontor Keßler
in der Mainzer Altstadt.

Weinkontor Keßler | Mainz
Heiliggrabgasse 9 · 55116 Mainz
Mo – Fr 10 – 19 Uhr | Sa 10 – 16 Uhr
Tel: 0 61 31 – 1 43 11 43

info@weinkontor-kessler.de
www.weinkontor-kessler.de

kopfsachen.com

EINZELHANDEL ANZEIGE

MAINZER MITTE

WWW.DERMAINZER.NET/EINZELHANDEL/MAINZER-MITTE

TOP OPTIK PFEIL

EYEWEAR BY DAVID BECKHAM

Erleben Sie exklusiv in Mainz bei Top OPTIK PFEIL die neue David Beckham-Kollektion.

Markante Optik, schlichte Eleganz und keine Schnörkel, so werden die Brillen von dem traditionellen italienischen Brillenhersteller Safilo liebevoll hergestellt.

Hochwertige Materialien und eine perfekte Verarbeitung stehen für ihren ausgewählten Geschmack. Lassen Sie sich die neuen David Beckham-Brillen von Michael Pfeil und seinem Team präsentieren.

Die ausgebildeten Augenoptiker:innen und Augenoptikermeister:innen bei Top OPTIK PFEIL vermessen gerne Ihre Augen und fertigen in unserer Meisterwerkstatt Ihre neue Brille.

TOP OPTIK PFEIL
Seppel-Glückert-Passage 5 · Tel. 231681
www.top-optik-mainz.de

RÖMER PASSAGE
Adolf-Kolping-Str. 4
www.roemerpassage.com

Destille
Pfandhausstraße 1 · Tel. 2115758
www.destille24.de

since 1894 MONSIEUR co. reuter
Gutenbergplatz 2
Tel. 238844
www.reuters-fashion.de

Metzgerei Walz seit 1824
Mittlere Bleiche 6 · Tel. 227771
Schönbergstr. 2 · Tel. 683294
www.metzger-walz.de

EIN HONORARKONSUL MIT VIER SCHULTERN

Seit Ende September amtiert MSW-Vorstand Daniel Gahr offiziell als Honorarkonsul für Bulgarien. Er baut bei der Amtsausübung auch auf seine Frau Ani Jivkova-Gahr. Die gebürtige Bulgarin ist sehr vertraut mit allem, was ihre alte Heimat anbelangt.

Kontakte knüpfen, Gespräche einfädeln, Projekte anschieben, Partnerschaften vermitteln, um Alltagsangelegenheiten kümmern und in Problemlagen helfen: Es sind grundlegende Aufgaben, die ehrenamtlich tätige Honorarkonsuln wahrnehmen. Voraussetzung für die Ernennung zum Honorarkonsul ist die besondere Beziehung zu dem Land, in dessen Namen er oder sie agiert. Die besondere Beziehung im Falle Daniel Gahr ist eine familiäre, besteht seit 1992 und heißt Ani Jivkova-Gahr. Die gebürtige Bulgarin kam 1989 zum Studieren nach Mainz, sie und ihr späterer Ehemann lernten sich an der Mainzer Uni kennen.

Daniel Gahr wurde bereits 2020 als Honorarkonsul für Bulgarien auserkoren, Corona bedingt fand die offizielle Ernennung erst jetzt statt. Allerdings ist das Ehepaar Jivkova-Gahr schon seit Jahren Ansprechpartner für die bulgarische Gemeinschaft in Rheinland-Pfalz. Z.B. um »Wahlhilfe« zu leisten. Wenn voraussichtlich im November in Bulgarien die dritte Parlamentswahl in diesem Jahr stattfindet, wird Ani Jivkova-Gahr erneut als Mitglied der Wahlkommission ihren in Rheinland-Pfalz lebenden Landsleuten bei den Formalitäten helfen.

Klar ist, das Ehrenamt als Honorarkonsul muss in die Zeit und Energie intensive Arbeit als MSW-Vorstand integriert werden – wobei, betont Daniel Gahr, seine Ehrenamtstätigkeit in beide Richtungen wirken soll. Heißt: Gegenseitige Unterstützung, zum Wohle der bulgarischen wie der deutschen Seite. Nach seiner offiziellen Ernennung wird Daniel Gahr im IHK-Gebäude am Schillerplatz ein kleines Büro beziehen. Dort »residieren« bereits die Honorarkonsuln für die Ukraine und Kroatien.

Im Mittelpunkt der offiziellen Amtseinführung als Honorarkonsul für Bulgarien: Daniel Gahr und Ani Jivkova-Gahr. Es gratulieren: Heike Raab (li.), Bevollmächtigte des Landes Rheinland-Pfalz beim Bund u. für Europa, Medien u. Digitales und Elena Radkova Shekerletova (r.), Botschafterin der Republik Bulgarien in der BRD.

Die Schwerpunkte für seine konsularische Arbeit will Gahr auch in Gesprächen mit IHK-Vertreter:innen klären. Er versteht das Amt als einen »Türöffner« für die

Zusammenarbeit in den Bereichen Wirtschaft und Handel, Tourismus, Wissenschaft, Bildung und Kultur zwischen Bulgarien und Rheinland-Pfalz.

Mehr als 20.000 Menschen aus Bulgarien leben in Rheinland-Pfalz, Tendenz weiter ansteigend. Sie arbeiten in Unternehmen, an Hochschulen, als Selbständige und Unternehmer:innen. Nicht zu kurz wird sicher das kulturelle Netzwerken kommen, sind Daniel Gahr und Ani Jivkova-Gahr überzeugt. Anlässlich der offiziellen

Ernennung Ende September 2021 nutzten u.a. die Botschafterin Elena Radkova Shekerletova und die Generalkonsulin in Frankfurt, Antoaneta Baycheva die Gelegenheit, die Restaurations-Abteilung im Römisch-Germanischen Zentralmuseum und das Gutenberg Museum zu besuchen.

Seit 2015 ist der MSW-Vorstand regelmäßig und mindestens einmal jährlich mit seiner Familie in Bulgarien unterwegs. Er schätzt die Gastfreundschaft der Menschen dort, die Naturvielfalt und den kulturellen Reichtum des Landes, berichtet von Besonderem. »Wussten Sie, dass Bulgarien der weltgrößte Rosenöl-Exporteur ist und mehr Lavendel produziert als Frankreich?«

Sprachlich kommt Daniel Gahr gut mit Hilfe seiner Familie zurecht. Er hat von der zweisprachigen Erziehung seiner beiden Kinder profitiert, versteht Bulgarisch gut, das Sprechen überlässt er aber lieber seiner Frau, die als Dolmetscherin und Übersetzerin arbeitet und für die fremdsprachliche Kommunikation der Familie zuständig ist.

Und wie steht es um kulinarische Besonderheiten? Die bulgarische Küche ist, ähnlich wie die türkische und griechische, von osmanischen Einflüssen geprägt, sagt Ani Jivkova-Gahr. Dazu gehören Gemüse, Lammfleisch, der unvergleichliche bulgarische Feta und das berühmte bulgarische Joghurt, dessen lactobacillus bulgaricus dazu beitragen soll, dass Menschen sehr alt werden.

| SoS

Systemhaus für ITK und Sicherheitstechnik

Mit Teamwork zum Ziel

Das Team ist der Star. Mit dieser Einstellung ist fast jede Aufgabe lösbar. Deshalb arbeiten bei NTA Systemhaus verschiedene Experten Hand in Hand an Lösungen, die Sie garantiert zum Sieger machen. Und auch wenn wir nicht so viel Applaus ernten wie Fußballspieler, freuen wir uns doch über jeden zufriedenen Kunden.
Wir sind für Sie da unter: 06131 8845-0
oder online unter: www.nta.de

NTA Systemhaus GmbH & Co.KG
Genfer Allee 2
Telefon: 06131/8845-0
Telefax: 06131/8845-100
www.nta.de

NTA

EXPERTEN TIPP

Vermeiden Sie teure Fehler! Jedes Immobilieninserat muss die Energieausweisangaben enthalten!

Jetzt kostenlos Ihre Immobilie einwerten:

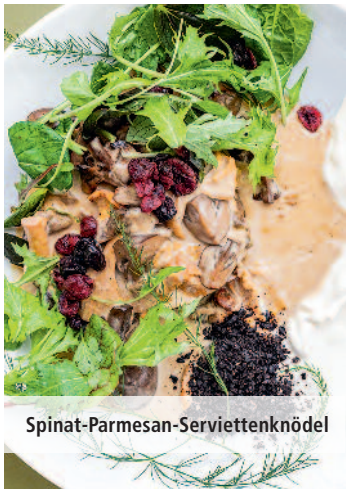
CENTURY 21
Sobko Immobilien

Schießgartenstraße 17
55116 Mainz
06131 - 36 90 57
sobko@century21.de
sobko.century21.de

OPTISCH EIN WILDKRÄUTER-FEST

Im Restaurant »Wingert Wein- und Esskultur« in Ingelheim zelebriert Küchenchef Elvir Boloban sein Faible. Bei aller Kunstfertigkeit kann aber auch schon mal die eine oder andere Zutat vergessen werden.

Steinpilz-Trüffel-Linguini



Spinat-Parmesan-Serviettenknödel

Handkäs-Salat

Ingelheim hat sich mächtig gemacht. Hochmoderne, attraktive Architektur kann heute dort bewundert werden, wo früher städtebauliche Tristesse dominierte. Und so ist es ein Vergnügen, auf der Terrasse des neuen Restaurants »Wingert Wein- und Esskultur« zu sitzen und den Blick auf das Ensemble aus Rathaus, großer Freitreppe, großzügig angelegtem Fridtjof-Nansen-Platz sowie Kultur- und Kongresshalle zu genießen. Letztere könnte – mit ein wenig Phantasie – eine kleine Ausgabe der Hamburger Elbphilharmonie sein. Bei all diesem Genuss ist die sehenswerte Stätte auch noch bestens mit dem Auto zu erreichen. Das hell illuminierte Parkhaus unter dem Platz bietet reichlich Parkraum gegen unfassbar niedrige Gebühr. Hier haben die städtischen Entscheider wohl all ihre Intuition spielen lassen, um Geschäften und Kunden optimale Bedingungen zu bieten.

Wir haben Glück an diesem Dienstagnachmittag. Das Wetter hält, lediglich ein paar Regentropfen fallen gegen Ende unseres Besuchs herab, was aber unter den großen Schirmen auf der Terrasse des Restaurants nicht ins Gewicht fällt. Die weibliche Bedienung erweist sich als pfiffig und kontert unsere kleine Beschwerde, dass die tatsächliche Speisekarte der im Internet in einigen Positionen nicht entspreche, mit Charme, Witz und guten Argumenten.

ATTRAKTIVE LINGUINI-KREATION

Mister X bestellt zunächst die Steinpilz-Trüffel-Linguini mit Parmesan, Nussbutter und frischem Eigelb als Vorspeiseportion. Als reguläre Hauptspeise kostet dieses Gericht 17 Euro. »Das Eidotter auf der Pasta lässt eine Anmutung von Carbonara aufkommen. Bei den Steinpilzen bin ich mir nicht sicher, ob sie frisch oder getrocknet verwendet wurden. Das Trüffelöl über den Nudeln macht sich ausgesprochen gut. Ein attraktives Gericht.« Was hier etwas stakkatomäßig erscheint, ist eindeutig Zuspruch. Gut, dass wir alle Mister X' unnachahmliche Art kennen.

Unsere Begleiterin wählt als Vorspeise das Bunte-Bete-Carpaccio zu 9 Euro. In feinen gelben und roten Scheiben liegt die Bete auf dem Teller, begleitet von Ziegenkäse-Crumble und altem Balsamico. Dekorative lila Blüten sind die ersten Boten, die auf die Leidenschaft von Küchenchef Elvir Boloban hinweisen: Er ist diplomierter Wildkräutersommelier und lebt dieses Faible, wie sich bei folgenden Speisen zeigen wird, in vollen Zügen aus. Unsere Tischgesellin vermutet, dass es sich bei den Blüten auf ihrem Teller um Zaun-Wicke handeln könnte. Zudem findet sich noch eine schwarze, ein wenig krümelige Paste auf dem Teller, die süßlich-salzig schmeckt und sich auf Nachfrage als eine Olivencreme entpuppt. »Die Bete sind roh und mengenmäßig recht überschaubar«, bringt unsere Tischnachbarin Kritik an.

RIESIGER KLEINER HANDKÄS-SALAT

Meine Vorspeise ist tadellos. Es ist der »Kleine Handkäs-Salat« (7 Euro), der eher als gutgemeint-mächtige Portion aufgetragen wird. Hier wird Handkäs in extrem

WERTUNGSTABELLE	
Essen	7,5
Trinken	7,5
Service	8,0
Ambiente	8,0
Preis/Leistung	7,5
Gesamt 38,5,0 : 5 = **7,7 Kappen**	

1-4 = schlecht und ungenießbar
5 = die normale Gaststätte
6 = gute und bemühte Küche
7 = gutbürgerliche Küche
8 = perfekte gutbürgerliche Küche
9 = perfekt gutbürgerlich mit kreativen Ideen
10 = kreative hervorragende Gourmetküche

kreativer Form zelebriert, mit Rotweinzwiebeln, Kümmel und – etwas zu viel – Apfelstückchen und Walnüssen. Obenauf liegt ein Zweiglein, das wie Dill aussieht, aber nicht so schmeckt. Die schwarze Olivenpaste ist ebenfalls mit von der Partie, des Weiteren eine kleine lilafarbene Gewürzstaude. Das beigelegte Bauernkrustenbrot schmeckt köstlich.

Nun widmet sich Mister X dem Hauptgang – Wiener Schnitzel von der Landmetzgerei Dobroschke mit lauwarmem Kartoffelsalat, eingelegten Gartengurken und frittierten Kapern (21 Euro). Das Fleisch sei tipptopp, die Panade erstklassig luftig, höre ich meinen immerwährenden Begleiter urteilen. Allerdings ist von den Gartengurken und den Kapern weit und breit keine Spur. Nach X' Reklamation bedauert die Servicekraft das Manko zutiefst und bringt eine bisher nicht gekannte Gurken-Creme-Kreation. Die Kapern bleiben derweil verschwunden.

Auf Zutatensuche begibt sich zwangsläufig auch die Dame in unserer Gesellschaft. Bei dem Spinat-Parmesan-Serviettenknödel fehlen der avisierte Käse und die versprochenen Steinpilze. »Darüber hinaus finde ich, dass der Salat durchaus hätte angemacht sein dürfen«, lautet ein weiterer Kritikpunkt. Dafür sind aber die angekündigten eingelegten Cranberries und der Schmand vorhanden. Das Mahl wird mit 14 Euro berechnet.

Mein Kichererbsencurry mit Jasmin-Duftreis, sehr vielen Erdnüssen, Koriander und Kokos erscheint als mächtige Portion, die ich – zumal nach dem Berg Handkäs – beim besten Willen nicht schaffe. Geschmacklich ist das 14-Euro-Gericht solide, aber kein Aufreger.

Die aufmerksame Bedienung hat durchaus wahrgenommen, dass wir summasummarum nicht ganz zufrieden sind. Sie meldet dies in der Küche, und prompt kommt der Chef zu uns an den Tisch. Es entwickelt sich ein sympathisches Gespräch, in dessen Verlauf wir erfahren, dass der Gastronom heute managementmäßig ordentlich unter Druck steht und nicht alles so im Blick haben kann, wie es üblicherweise der Fall ist. Wir akzeptieren das und wünschen dem im Aufbau befindlichen Restaurantprojekt die Zukunft, die sich Elvir Boloban vorstellt.

| Lou Kull

FAZIT

»Wingert Wein- und Esskultur« zeigt spannende Ansätze mit recht hohen Ansprüchen von Seiten des Küchenchefs, die noch nicht durchgängig verwirklicht werden. Aber wir denken, dass Elvir Boloban, der zuvor in renommierten Häusern gearbeitet hat, seine Ziele erreichen kann. Die Weinkarte ist gut bestückt mit Kreszenzen der Ingelheimer Weingüter Arndt F. Werner, Wasem, Bettenheimer, Mett & Weidenbach sowie Fleischmann aus Gau-Algesheim, Seebrich aus Nierstein und Anette Closheim von der Nahe (Langenlonsheim).

Wingert Wein- und Esskultur
Fridtjof-Nansen-Platz 3
55218 Ingelheim
Tel. 0 61 32 / 4220106
hallo@wingert-ingelheim.de
www.wingert-ingelheim.de

Öffnungszeiten:
Di bis Fr 17 bis 23 Uhr
Sa und So 12 bis 23 Uhr

EINZELHANDEL ANZEIGE

FLACHSMARKT

WWW.DERMAINZER.NET/EINZELHANDEL/FLACHSMARKT

STADTHAUSSCHÄNKE

O'ZAPFT IS!

Wir freuen uns, dass wir wieder für Sie da sein können und möchten uns an dieser Stelle bei allen unseren Gästen ganz herzlich für Ihre Treue und Unterstützung bedanken.

Im Oktober laden wir Sie wieder zum Oktoberfest in der Stadthausschänke ein. Wir werden Sie mit bayerischen Spezialitäten und zünftigem Allgäuer Festbier verwöhnen, nach dem Motto: »O'zapft is«. Leberknödel, Krustenbraten, knusprige Schweinshaxen – alles in der für uns typischen meenzerisch-bayerischen Gemütlichkeit.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

ESSEN · TRINKEN WOHLFÜHLEN
STADTHAUS SCHÄNKE

Stadionerhofstraße1 · Tel. 225845
www.stadthausschaenke-mainz.de

HOLZ EINRICHTUNGSHAUS

Flachsmarktstr. 13-17 · Tel. 28855-12
www.einrichtungshaus-holz.de

Huthaus Streibich
Inhaber: Wilhelm Ehrhard

Flachsmarktstr. 34 · Tel. 223930
www.huthaus-streibich.de

die Radgeber

Christofsstr. 5 | Tel. 372444
www.die-radgeber.de

RAUM MASS
WAND · GARDINE · BODEN
SCHWÖBEL GMBH

Flachsmarktstraße 24-26 · Tel. 224559
www.raummass-mainz.de

TERMINE TERMINE

Dies ist eine begrenzte Auswahl an Veranstaltungen. Weitere und ausführlichere Termine finden Sie auf unserer Website www.dermainzer.net.

FR 1.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Kleines Haus 19:30-20:45 Ajima Solo-Performance...Maija Karhunen

Staatstheater Mainz, U17 21:30-22:15 Your eyes my sight Performance von Glad Teater

KONZERT

Frankfurter Hof, Mainz 20:00 SWR2 Internationale Pianisten: Marc-André Hamelin; Ein besonders warmer, nuancenreicher Klang...

KLEINKUNST

Kleines unterhaus Mainz 20:00 Eva Karl-Faltermeier: »Es geht dahi« Comedy, Poetry Slam

unterhaus Mainz 20:00 HG. Butzko: »aber witzig« Kabarett aus Infotainment, schnoddrigen Gags, Frontalunterricht und pointierter...

VORTRAG/KURS

Kakadu Bar 17:00-18:00 + 19.00-20.00 A Crash Course in Cloudspotting von Raquel Meseguer Zafe; Infos: www.grenzenlos-kultur.de

LUX – Pavillon der Hochschule Mainz 18:00-20:00 »Zukunfts-Salon« der Hochschule Mainz Live-Stream-Übertragung: Wie wohnen wir in Zukunft, wenn sich unser Klima verändert?

MUSEUM/GALERIE

Landesmuseum Mainz Hexenküche – Max Slevogts druckgrafische Experimente Bis 9.1.

Lulu, Mainz The Mystery of Banksy – A Genius Mind; Ausstellung über den berühmtesten Street-Art-Künstler unserer Zeit; Bis 16.1.

Stadthistorisches Museum Mainz »Neue Blicke auf das römische Mainz« Bis 16.1.

KINDER & FAMILIE

Frankfurter Hof, Mainz 15:00 Theater Raum Mainz spielt: »Steinsuppe« Eine Geschichte zum Nachdenken über Neugier und Vorsicht, Mut u. Leichtsinn, Gemeinschaftsgefühl u. Einsamkeit...

Haus der Jugend Mainz 15:00 Die kleine Meerjungfrau nach H. Christian Andersen ab 6 J.

FESTIVITÄTEN

Ingelheim am Rhein »Ingelheimer Rotweinfest« Infos: www.ingelheim-erleben.de/rotweinfest; Bis 3.10.

SA 2.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Glashaus 15:00-15:35 Kreuz&Quer (UA) justmainz; von Felix Berner

Staatstheater Mainz, Großes Haus 19:30 Kabale und Liebe Schauspiel v. Friedrich Schiller

KONZERT

ZMO - Zusammenarbeit mit Osteuropa e.V. 19:00 »Jazz und Folk« mit Lena Rabinovic und Victor Klimashevskiy

Bürgerhaus Gustavsburg 20:00 Brandy Beatles Complete »In Memory of John Lennon«

KLEINKUNST

Kleines unterhaus Mainz 20:00 Sybille Bullatschek: »Ich darf das, ich bin Pflägekraft!«

unterhaus Mainz 20:00 HG. Butzko: aber witzig brüllend komisches Kabarett

KINDER & FAMILIE

Staatstheater Mainz, Orchestersaal 10:00 +15:00 Erst einmal Mozart Krabbelkonzert bis 2 J.

Mainzer Kammerspiele 15:00 Theatermanufaktur: Das singende, klingende Bäumchen 4-7 J.

TANZEN/PARTY

Das KulturGUT Bechtolsheim 20:00 Die Jubiläumsparty mit der Funk-Band MO TOWN

SO 3.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Großes Haus 18:00-20:35 Manon Lescaut Oper von Giacomo Puccini

Staatstheater Mainz, Kleines Haus 18:00 Ich bin's Frank Münchner Kammerspiele & Theater HORA (D/CH); www.grenzenlos-kultur.de

Staatstheater Mainz, U17 20:15 Precarious Moves Performance von Michael Turinsky (AUT)

KLEINKUNST

Kleines unterhaus Mainz 19:00 Jonas Greiner: »In voller Länge« Stand-Up-Kabarett

unterhaus Mainz 19:00 Vocal Recall »Irgendwas stimmt immer« Die Fast-Acappella-Band springt liebevoll durch die Musikgeschichte und fusioniert alles, was Rang und Namen hat.

»Die kleine Meerjungfrau« nach Hans Christian Andersen am 1. Oktober im Haus der Jugend für Kinder ab 6.

KINDER & FAMILIE

Haus der Jugend Mainz 15:00 »Der kleine Prinz« nach Antoine de Saint-Exupéry... ab 6 J.

EBBES

Hauptfriedhof Mainz 16:00 Friedhofsgeflüster mit der schwarzen Witwe: »Von Leichenbitter, Totenkronen und Wiedergängern«; Anmelden!

Kurfürstliches Schloss Mainz 19:00 Showbühne Mainz: Bruchstücke Symphonische Lesung von Sebastian W. Wagner; Einlass 18 Uhr

MO 4.10.2021

KONZERT

Kulturclub schon schön, Mainz 19.30 The Consistency of Destruction Zur Grenz der Avantgarde, Improvisierten Musik und Neuen Musik

EBBES

Kirche Sankt Stephan Mainz 15:00 Ein spätgotisches Juwel: Rundgang durch den Kreuzgang

DI 5.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, U17 19:00 No Gambling Performance von Imbricated Real / Simone Aughterlony, Julia Häusermann (D/CH);

KONZERT

Haus der Jugend Mainz 20:30 Melanie Mau & Martin Schnella »Herzensangelegenheiten im Unplugged-Stil« – www.mayence-acoustique.de

Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 SLOE PAUL (D / Indie)

KLEINKUNST

Kleines unterhaus Mainz 20:00 Nektarios Vlachopoulos: »Ein ganz klares JEIN!« Straßenkabarettist über die Rand-gesellschaftlichen Probleme der äußeren Mittelschicht.

unterhaus Mainz 20:00 Jochen Malmsheimer: »Ermpftschnuggn trøda« Großartiges Kabarett und ein hochkomisches Wortgestöber

MI 6.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, U17 20:00-21:00 The End von Bertrand Lesca und Nasi Voutsas;

KINO

Bar jeder Sicht, Mainz 20:15 Lili Elbe Oscarprämiertes Drama über Trans*-Pionierin Lili Elbe

KINDER & FAMILIE

Haus der Jugend Mainz 18:00 Peter Pan nach J.M. Barrie; Altersempfehlung: ab 6 Jahren

DO 7.10.2021

THEATER

Mainzer Kammerspiele 20:00 Nein zum Geld Komödie von Flavia Coste

Staatstheater Mainz, Kleines Haus 19:30 Der Widerspenstigen Zähmung Schauspiel nach William Shakespeare mit Texten von Gesa Geue

KLEINKUNST

Frankfurter Hof, Mainz 20:00 Dr. Mark Benecke: »Vampire und Vampirzeichen« Entertainment; www.home.benecke.com

Kleines unterhaus Mainz 20:00 Negah Amiri »Megah gut!« Newcomerin der Comedyszene

FR 8.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Großes Haus 19:30 Kabale und Liebe Schauspiel v. Friedrich Schiller

Staatstheater Mainz, Kleines Haus 19:30-20:30 Warten auf: Warten auf Godot

Mainzer Kammerspiele 20:00 Nein zum Geld Komödie von Flavia Coste

KONZERT

Altes E-Werk Nierstein 20:30 A Tribute to Fleetwood Mac mit »The Chain« Einlass 19 Uhr

Kulturhof Oma Inge, Schornsheim 19:00 »Jazz mit Klangcraft« Hypnotische Grooves mit expressiven Improvisationen...

KLEINKUNST

Frankfurter Hof, Mainz 20:00 Pawel Popolski: »Nach der Strich und der Faden. Der Popolski-Wohnzimmershow« Comedy

unterhaus Mainz 20:00 Jan Philipp Zymny – »surREALITÄT« Comedy

VORTRAG/KURS

Bar jeder Sicht, Mainz 19:00 Trans* Geschichte in Rheinland-Pfalz W. Knapp skizziert das Leben eines Transmannes im 18. Jahrh. und zweier Transfrauen in der ersten Hälfte des 20..

Volkshochschule Mainz 17:00-19:00 Stärkung der persönlichen Resilienz – gesund aus der Pandemie Online-Veranstaltung ab 18 Jahre

KINO

Kino Capitol Mainz Visionär Film Festival Filmfestival mit Fokus auf aufstrebende junge Filmemacher*innen aus Nordeuropa, inkl. einer Hommage an Aki Kaurismäki; Bis 10.10.

SA 9.10.2021

THEATER

Mainzer Kammerspiele 20:00 Nein zum Geld Komödie von Flavia Coste

Staatstheater Mainz, Großes Haus 19:30 Premiere: Victor/Victoria Musical von Henry Mancini

Staatstheater Mainz, Kleines Haus 19:30 Welt ohne uns Meine Damen und Herren feat. SKART & Masters of the Universe (D)

Staatstheater Mainz, U17 18:00-19:00 & 20:00-21:00 Scores that shaped our friendship Tanz/Performance von Lucy Wilke, Paweł Duduś..

KONZERT

ZMO – Zusammenarbeit mit Osteuropa 19:00 »Jakkle: Italian Swing makes You Dance«

Kulturclub schon schön, Mainz 19:30 Stoned in the Summer Heat – Silent Agreement, Rogue Result, Dogman aus der Underground Rockszene... groovig, leicht psychedelischer Sound

Das KulturGUT Bechtolsheim 20:00 Ian Melrose - »Nordic Fingerstyle« Keltisch-jazzig-bluesig-klassisch

Frankfurter Hof, Mainz 20:00 Queenz of Piano Klassische Musik mit der Atmosphäre eines Popkonzerts, zwischen Bach und Beats, E und U Musik, Hoch und Popkultur!

Altes E-Werk Nierstein 20:30 A Tribute to Neil Young mit »Loners United«

KLEINKUNST

Kleines unterhaus Mainz 20:00 Christian Schulte-Loh Halleluja! Ich bin der König von England; The »German Comedian«

Rheingoldhalle Mainz 20:00 Badesalz: »Kaksi Dudes« Comedy; Neues Programm

VORTRAG/KURS

Volkshochschule Mainz 17:00-19:00 »Stärkung der persönlichen Resilienz – gesund aus der Pandemie für Schüler:innen und Student:innen » Kostenlose Online-Veranstaltung

EBBES

Das KulturGUT Bechtolsheim 11-17 Akustik-Gitarren Workshop mit Ian Melrose, 2-tägig

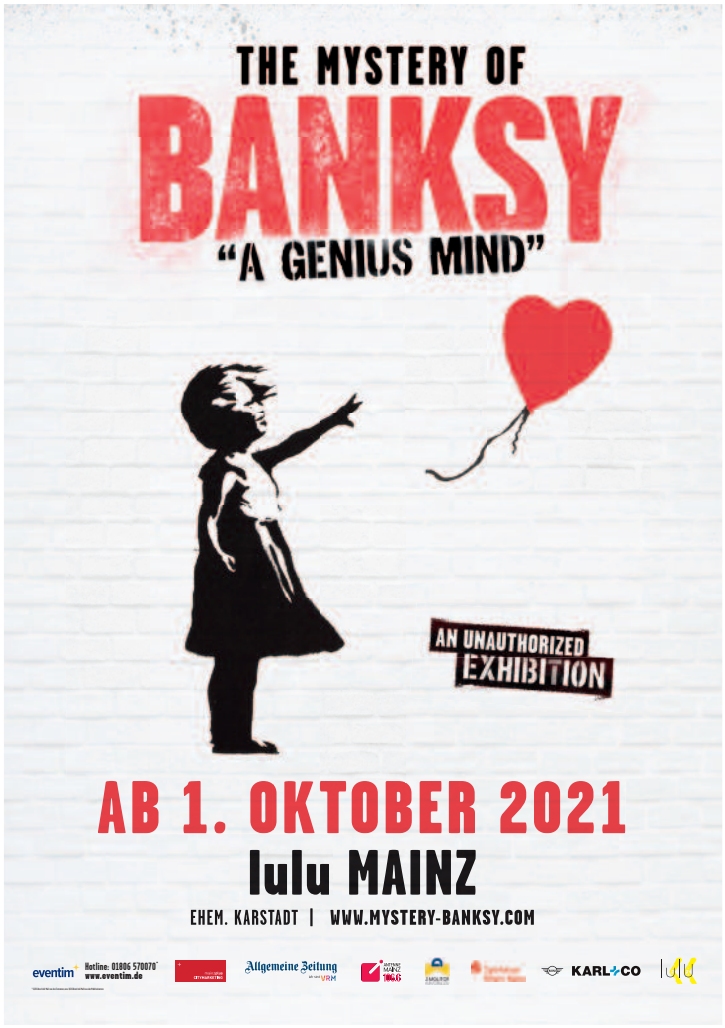
SO 10.10.2021

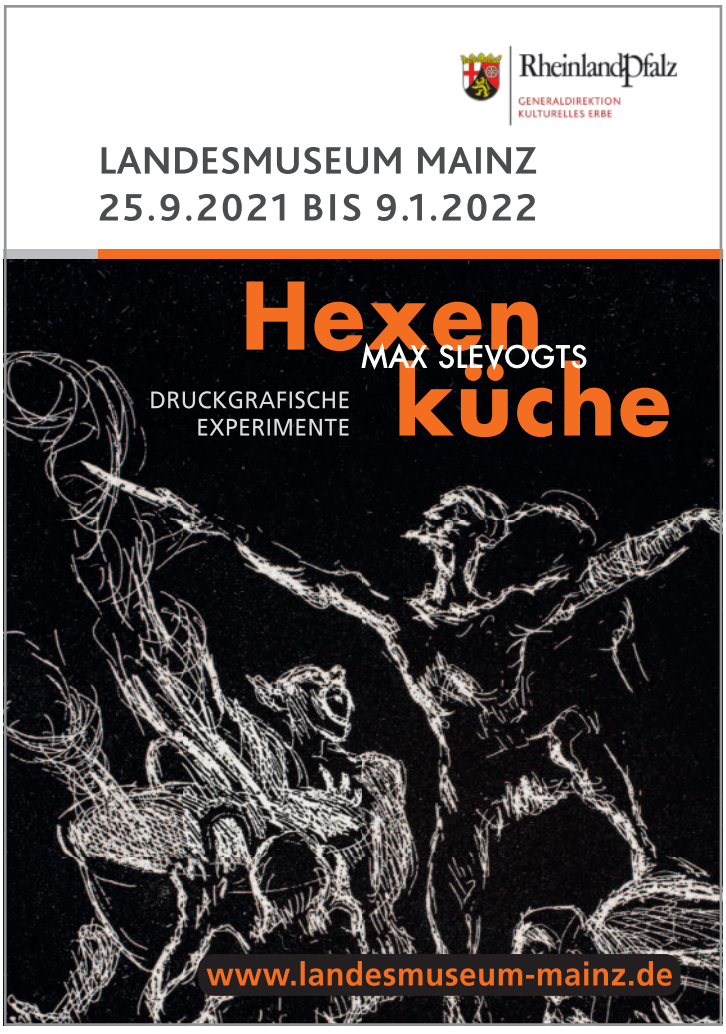
THEATER

Staatstheater Mainz, Kleines Haus 18:00-19:00 Helliot Tanz von Danza Mobile (ES)

KONZERT

Frankfurter Hof, Mainz 20:00 Tomatito »Tomatito y Grupo« : Tour 2021 Einer der begnadetsten Gitarristen unserer Zeit. Er ist der Inbegriff des Flamenco Nuevo.





EINZELHANDEL ANZEIGE

FISCHTOR

WWW.DERMAINZER.NET/EINZELHANDEL/FISCHTOR

TABACASA

DAS KLEINE GESCHÄFT IM SCHATTEN DES DOMS

Ganz egal, ob Sie noch schnell den Lottoschein ausfüllen, Zigaretten, Zigarren und Zigarillos kaufen wollen oder eine aktuelle Fernsehzeitschrift brauchen. In der kleinen TabaCasa an den Domplätzen sind sie an der richtigen Adresse.

Nach langer Zeit darf jetzt auch wieder die Außenbestuhlung aufgestellt werden: Genau der richtige Platz für eine Tasse Kaffee und einen kleinen Plausch und dann geht es gut gestärkt wieder in den Großstadttrubel zurück.

TabaCasa am Dom
Markt 35 · 55116 Mainz

optiker am dom
Liebfrauenplatz 10
Tel. 223289
www.optikeramdom.de
facebook.com/optikeramdom

jung.
Fischtorstr. 2
Tel. 216862
www.jungpunkt.de

FischJackob
Seit 1897 in Mainz
Fischfachgeschäft und Restaurant am Fischtor
www.fischjackob.de

MÜLLER KAFFEERÖSTEREI
Fischtorstr. 7
Tel. 06135-705655
www.mueller-kaffee.com

Staatstheater Mainz, Orchestersaal
17:00-18:00 & 20:00-21:00 Echo: Reflexion
Eine Musikperformance für taube und hörende Menschen.; Grenzenlos Kultur Vol. 23;

KLEINKUNST

unterhaus Mainz 19:00 Michael Krebs: »#BeYourSelfie« Klasse Lieder, tolle Texte, guter Typ. Spontan und authentisch.
Rheingoldhalle Mainz 20:00 Badesalz: »Kaksi Dudes« Comedy; Neues Programm

KINDER & FAMILIE

Mainzer Kammerspiele 15:00 Spaziergang mit Ludwig – Premiere! Ab 3 Jahre

MO 11.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Kleines Haus
19:30-21:15 »Sophia, der Tod und Ich« Schauspiel nach dem Roman von Thees Uhlmann

KONZERT

Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 Ganz schön Jazz: Soulcrane

KINO

Kino Capitol Mainz 20:00 Charles Bukowski zum 100. Geburtstag Eine Bestandsaufnahme der Rezeption des Autors mit Podiumsgespräch, Rezitation und dem Dokumentarfilm »Der etwas andere Andernacher«"

DI 12.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Großes Haus
19:30-22:05 Manon Lescaut Oper von Giacomo Puccini (1893)

KONZERT

Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 CATT (Indie, Pop, Singer-Songwriter)

KLEINKUNST

Kleines unterhaus Mainz 20:00 Jakob Heymann: Volle Akkus, leere Herzen Songpoet, Liedermacher, Kabarettist.
unterhaus Mainz 20:00 Andreas Rebers: »Ich helfe gern!« Das Programm gegen alles.

MI 13.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Großes Haus
19:30 Victor/Victoria Musical von Henry Mancini
Staatstheater Mainz, Kleines Haus
19:30 Der Widerspenstigen Zähmung Schauspiel nach William Shakespeare, Texte von Gesa Geue

KLEINKUNST

Kleines unterhaus Mainz 20:00 C. Heiland: »Hoffnung für Abgehängte« Schwachsinnig und intelligent und zwischendurch ein tolles Lied...

EBBES

Kirche Sankt Stephan Mainz 15:00 »Fenster im Farbenrausch: Chagalls letztes und größtes Glaskunstwerk« Führung

DO 14.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Kleines Haus
19:30 Glaube Liebe Hoffnung Schauspiel von Ödön von Horváth (1932)

KONZERT

Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 Ant Antic (EDM, Contemporary R&B, Indie-Pop)

EBBES

Bar jeder Sicht, Mainz 19:00 Ein queerfreundliches Altenheim jetzt! Moderation: Markus Schupp; www.buntes-leben-stiften.de
Kakadu Bar 20:00 Literarisches Quartett
Es werden die wie immer vier jüngst erschienenen Bücher besprochen. Eintritt: 5 €

FR 15.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, U17 19:30-20:25 Ikarus (UA) justmainz von Felix Berner
Mainzer Kammerspiele 20:00 Alice im Wunderland Ein Ballett von Stéphen Delattre nach dem Roman von Lewis Carroll

KONZERT

Altes E-Werk Nierstein 20:30 Best of Oldschool Metal mit »Grandville Bastards«
Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 Maffai (Indie, Wave, Post-Punk)

KLEINKUNST

unterhaus Mainz 20:00 Match Me If You Can: Die Impro-Show ist eine interaktive Comedy-Show für Singles, Paare und Paare, die wieder Singles werden wollen.

EBBES

Bar jeder Sicht 18:30 »Mensch, spiel doch mit!« Offener Spieleabend; spielenbjs@gmx.de

SA 16.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Großes Haus
19:30-22:15 La Finta Giardiniera Oper von Wolfgang Amadeus Mozart (1775)
Staatstheater Mainz, Kleines Haus
19:30-21:20 Die Physiker Schauspiel; Komödie in zwei Akten von Friedrich Dürrenmatt (1962)
Staatstheater Mainz, U17 19:30 Wanted-_Negative (UA) Schauspiel; Das Verschwinden der Lucia Moholy von Kathrin K. Liess (2021)
Mainzer Kammerspiele 20:00 Alice im Wunderland Ein Ballett von Stéphen Delattre

KONZERT

Kirche Sankt Stephan Mainz 12:05 Orgel-Matinée mit Mechthild Bitsch-Molitor
Altes E-Werk Nierstein 20:30 A Tribute to Meat Loaf mit »Meet Loaf«

KLEINKUNST

Kleines unterhaus Mainz 20:00 Hosea Ratschiller »Ein neuer Mensch« Seine Spezialität ist das »Einetheatern«. Das ist österreichisch und heißt, er steigert sich in Sachen hinein.
unterhaus Mainz 20:00 Stephan Bauer: »Ehepaare kommen in den Himmel« Ein Programm als Lichtblick und Rettung vor falschen Genderidealen und Orientierungsverlust...

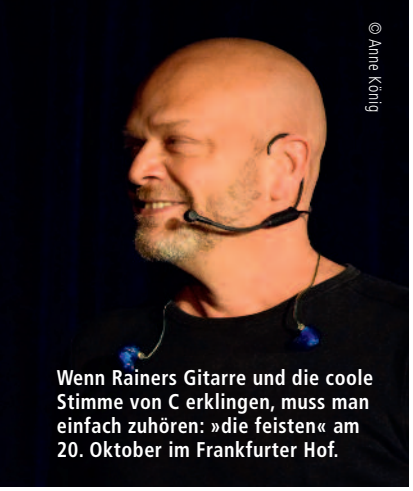
SO 17.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Großes Haus
14:00 Kabale und Liebe Schauspiel
Staatstheater Mainz, Kleines Haus
18:00 Glaube Liebe Hoffnung Schauspiel von Ödön von Horváth (1932)

KLEINKUNST

Kleines unterhaus Mainz 19:00 Ingo Oschmann: »Mit Abstand – Mein bestes Programm!« Stand-up, Zauberkunst, Improvisation
unterhaus Mainz 19:00 Konrad Beikircher – »Kirche, Pest und neue Seuchen«


© Anne König

Wenn Rainers Gitarre und die coole Stimme von C erklingen, muss man einfach zuhören: »die feisten« am 20. Oktober im Frankfurter Hof.

VORTRAG/KURS
Stadthistorisches Museum Mainz 16:00 Spuren jüdischen Lebens in Mainz. Museumsobjekte erzählen Geschichte. Jüdische Kulturtage

EBBES
Bar jeder Sicht, Mainz 17:00 Que(e)rflug Von der Lebens-Wandlung eines schwulen Vaters... Lesung und Gespräch mit dem Autor Samuel Coenigsberg; live und auf Zoom

MO 18.10.2021

KONZERT
Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 Ganz schön Jazz: Doppler Trio

VORTRAG/KURS
Kakadu Bar 20:00 Wolfram Eilenberger Feuer der Freiheit; Lesung

DI 19.10.2021

THEATER
Staatstheater Mainz, U17 18:00-18:55 Ikarus (UA)justmainz von Felix Berner
Staatstheater Mainz, Großes Haus 19:30 Adriana Lecouvreur Oper von Francesco Cilèa
Staatstheater Mainz, Kleines Haus 19:30 Der Widerspenstigen Zähmung Schauspiel
Marleen im Lili Wiesbaden19:30 Premiere: »Zettelweise« Schausiel und Regie: Nora Koschel und Christine Stahl

KONZERT
Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 Matija (Indie, Funk, Pop)

ANZEIGE
EINZELHANDEL
NEUSTADT
WWW.DERMAINZER.NET/EINZELHANDEL/NEUSTADT
Chiang Rai
trad. Thailändische Massagen & Fußpflege
Frauenlobstraße 69 · Tel. 6296136
www.chiangrai-mainz.de
ROCKER SERVICE MAINZ
Küchenplanung
Hausgeräte
Service
Gartenfeldstr. 7 · Tel. 67 95 99
www.rocker-service.de

Haus der Jugend Mainz 20:30 »Locker auf'm Hocker« und In The Pocket; Rock, Folk, Blues ocker auf'm Hocker... und AEPop-, Soul- und Folk- Klassiker

KLEINKUNST
unterhaus Mainz 20:00 Frank Goosen »Acht Tage die Woche - die Beatles und ich« Eine Liebeserklärung an die größte Band aller Zeiten

MI 20.10.2021

THEATER
Staatstheater Mainz, Großes Haus 19:30-21:20 Werther Schauspiel nach Johann Wolfgang von Goethes Briefroman »Die Leiden des jungen«

KLEINKUNST
Frankfurter Hof, Mainz 19:00 Die Feisten: »Das Feinste der Feisten« Comedy; Wenn Rainers Gitarre und die coole Stimme von C erklingen, muss man einfach zuhören: Kultstatus.
unterhaus Mainz 20:00 Alfons ALFONS – Le Best OF Absolute Highlights des schüchternen Galliers.

KINO
Bar jeder Sicht, Mainz 20:15 Kino: Die Wunde Drama über heimliche schwule Liebesbeziehung

DO 21.10.2021

THEATER
Staatstheater Mainz, Großes Haus 19:30-21:25 Sensemann & Söhne (Ua) Komödie von Jan Neumann u. Ensemble; 2G-Veranstaltung

KONZERT
Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 Botticelli Baby (D / Jazz, Blues, Punk)

KLEINKUNST
Kleines unterhaus Mainz 20:00 Fee Badenius – »Fee Badenius Solo« Lustig, poetisch, musikalisch und sprachverliebt zugleich
unterhaus Mainz 20:00 Poesie & Wahnsinn: »Kunst & Comedy Show mit Christoph Demian« Comedy trifft Zauberei, Slam Poetry auf Musik Jede Show ein Unikat.

FR 22.10.2021

THEATER
Staatstheater Mainz, Kleines Haus 19:30-21:20 Die Physiker Schauspiel; Komödie in zwei Akten von Friedrich Dürrenmatt (1962)
Haus der Jugend Mainz 20:00 Frühlings Erwachen nach Motiven von Frank Wedekind Altersempfehlung: ab 12
Mainzer Kammerspiele 20:00 »Der Hund der Baskervilles« Bissige Komödie

KONZERT
ZMO - Zusammenarbeit mit Osteuropa e.V. 19:00 ALMA Gitarrenduo: »Saitenklänge für die Seele«
Staatstheater Mainz, Großes Haus 20:00 2. Sinfoniekonzert; 2G-Veranstaltung
Altes E-Werk Nierstein 20:30 A Tribute to Red Hot Chili Peppers mit »Psycho Sexy«

KLEINKUNST
Frankfurter Hof, Mainz 20:00 Cavewoman mit Ramona Krönke Comedy; In dieser Solo-Show rechnet „Cavewoman" Heike mit den selbsternannten »Herren der Schöpfung« ab.
Kleines unterhaus Mainz 20:00 Zärtlichkeiten mit Freunden: Die schönsten Momente Mit Ines Fleiwa und Cordula Zwischenfsch
unterhaus Mainz 20:00 Johannes Flöck: »Entschleunigung – aber zack, zack« Leichtigkeit für alle. Humorvoll. Sie werden zu professionellen Hektikverweigerern – aber zack, zack!

EBBES
Bar jeder Sicht, Mainz 19:00 Vorsorge für den Notfall - Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung Info-Abend der AIDS-Hilfe

SA 23.10.2021

THEATER
Staatstheater Mainz, Kleines Haus 19:30 Glaube Liebe Hoffnung Schauspiel von Ödön von Horváth (1932)
Mainzer Kammerspiele 20:00 »Der Hund der Baskervilles« Bissige Komödie

KONZERT
Staatstheater Mainz, Großes Haus 20:00 2. Sinfoniekonzert 2G-Veranstaltung
Atelier Christiane Schauder, Mainz 20:00 Atelierkonzert: »5 past 9« Das Tom Waits Programm; Für Jazz- und Bluesliebhabern.
Das KulturGUT Bechtolsheim 20:00 Lukas Häfner – Fields Er fühlt sich auf der akustischen als auch der E-Gitarre zu Hause.
Altes E-Werk Nierstein 20:30 A Tribute to Marillion mit »Forgotten Sons« Einlass 19 Uhr

KLEINKUNST
Frankfurter Hof, Mainz 20:00 René Marik: »ZeHage!« Seine Puppensind an an Virtuosität und Lebendigkeit unübertrefflich.
unterhaus Mainz 20:00 Die Affirmative: »MAESTRO« Inzwischen legendär. Zehn Schauspieler. Sie haben nur ein Ziel: Die Krone für sich – und den maximalen Spaß fürs Publikum.

MUSEUM/GALERIE
LuLu »Das Leben trotzdem feiern« Ausstellung der Künstlerinnen des Kunstvereins »GEDOK Wi Mz e.V.«; Bis 4.12.21; Vernissage 15:00

SO 24.10.2021

THEATER
Staatstheater Mainz, Großes Haus 14:00 Manon Lescaut Oper von Giacomo Puccini
Staatstheater Mainz, Kleines Haus 18:00-19:00 **Soul Chain (UA)** tanzmainz

KLEINKUNST
Frankfurter Hof, Mainz 19:00 Männerabend Comedy; Eine Geisterbahnfahrt durch das Wesen Mann mit Felix Theissen und Roland Baisch.

MO 25.10.2021

THEATER
Staatstheater Mainz, Großes Haus 19:30-21:20 Werther Schauspiel nach J. W. von Goethes Briefroman »Die Leiden des jungen«
Staatstheater Mainz, Kleines Haus 20:30-21:30 Soul Chain (UA) tanzmainz; von Sharon Eyal; 2G-Veranstaltung

KONZERT
Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 Ganz schön Jazz: Leona Berlin

KLEINKUNST
unterhaus Mainz 20:00 Tobias Mann: »Mann gegen Mann« Die härtesten Diskussionen führt er mit sich selbst.

DI 26.10.2021

THEATER
Staatstheater Mainz, Kleines Haus 19:30 Der Widerspenstigen Zähmung Schauspiel
Staatstheater Mainz, U17 19:30-21:00 Westwall (UA) Schauspiel;

KONZERT
Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 On Bells (AT / LoFi-Soul, Synth-Pop)
KUZ – Kulturzentrum Mainz 20:00 The Pineapple Thief: Versions of the Truth – European Tour 2021; Progrocker!

KLEINKUNST
Kleines unterhaus Mainz 20:00 Der Tod - Death Comedy Zeitlos! In dunkler Kutte, engelsgleiche Stimme und voller Ironie.

IHR TOP-PARTNER für Badrenovierungen ab 3 m²
Bagno Badstudio
Experte für Komplettbäder
BADRENOVIERUNG
ALLES AUS EINER HAND

BESTE BAD STUDIOS 2019
WIR VERWIRKLICHEN IHR BAD
MIT UNSEREM HANDWERKERTEAM
Bagno Badstudio Mainz OHG
Fischtorplatz 11 • 55116 Mainz
Telefon +49 (0) 6131 / 972 69 26
www.bagno-mainz.de

Fr., 01.10. • kleines unterhaus
Eva Karl-Faltermeier
Fr., 01.10. + Sa., 02.10. • unterhaus
HG. Butzko
Sa., 02.10. • kleines unterhaus
Sybille Bullatschek
So., 03.10. • kleines unterhaus
Jonas Greiner
So., 03.10. • unterhaus
Vocal Recall
Di., 05.10. – Do., 07.10. • unterhaus
Jochen Malmsheimer
Di., 05.10. + Mi., 06.10. • kleines unterhaus
Nektarios Vlachopoulos
Do., 07.10. + Fr., 08.10. • kleines unterhaus
Negah Amiri
Fr., 08.10. • unterhaus
Jan Philipp Zymny
Sa., 09.10. • kleines unterhaus
Christian Schulte-Loh
Sa., 09.10. • Frankfurter Hof
Queenz of Piano
So., 10.10. • kleines unterhaus
Fee Brembeck
So., 10.10. • unterhaus
Michael Krebs
Di., 12.10. – Do., 14.10. • unterhaus
Andreas Rebers
Di., 12.10. • kleines unterhaus
Jakob Heymann
Mi., 13.10. + Do., 14.10. • kleines unterhaus
C. Heiland
Fr., 15.10. • kleines unterhaus
Benni Stark
Fr., 15.10. • unterhaus
Match Me If You Can
Sa., 16.10. • unterhaus
Stephan Bauer
So., 17.10. • kleines unterhaus
Ingo Oschmann
So., 17.10. • unterhaus
Konrad Beikircher
Di., 19.10. • unterhaus
Frank Goosen
Di., 19.10. + Mi., 20.10. • kleines unterhaus
Heinz Gröning
Mi., 20.10. • Frankfurter Hof
die feisten
Mi., 20.10. • unterhaus
Alfons
Do., 21.10. • kleines unterhaus
Fee Badenius
Do., 21.10. • unterhaus
Poesie & Wahnsinn
Fr., 22.10. • unterhaus
Johannes Flöck
Fr., 22.10. + Sa., 23.10. • kleines unterhaus
Zärtlichkeiten mit Freunden
Sa., 23.10. • unterhaus
Die Affirmative – „MAESTRO"
Sa., 23.10. • Frankfurter Hof
René Marik
Mo., 25.10. – Mi., 27.10. • unterhaus
Tobias Mann
Di., 26.10. + Mi., 27.10. • kleines unterhaus
Der Tod – Death Comedy
Do., 28.10. + Fr., 29.10. • kleines unterhaus
Michael Frowin
Do., 28.10. • unterhaus
Pigor & Eichhorn
Fr., 29.10. + Sa., 30.10. • unterhaus
Piet Klocke
So., 31.10. • unterhaus
Suchtpotenzial
So., 31.10. • kleines unterhaus
Sven Garrecht

UNTERHAUS
Tickets: unterhaus-mainz.de

VORTRAG/KURS

Mainzer Kammerspiele 20:00 No strings attached - Les antliaclastes: Ambregris Geschichten aus dem Bauch des Wals

KINO

Kino Capitol Mainz 20:00 Frau Vater – Die Geschichte der Maria Einsmann Filmvorführung und Diskussion; Anmeldung erforderlich!

EBBES

Bar jeder Sicht, Mainz 19:30 Hybrides Barquiz vor Ort und online www.twitch.tv/dafro90

MI 27.10.2021

KONZERT

Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 Lùisa (Indie-Pop)

MUSEUM/GALERIE

Rathaus Mainz Fotografien von Marcus Höhn Eine fotografische Liebeserklärung an das Werk von Arne Jacobsen. Ausstellung bis 19 Nov.

DO 28.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Kleines Haus 19:30- 21:20 Herr Lehmann Schauspiel nach dem Roman von Sven Regener; 2G-Veranstaltung

KONZERT

Frankfurter Hof, Mainz 20:00 Tingvall Trio Drei ECHOS und sechs Jazz Awards: europäische Elite der aktuellen Piano Trio Szene.

Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 Das Kinn (New Age, Post-Punk, experimentell)

KLEINKUNST

Kleines unterhaus Mainz 20:00 Michael Frowin »MAMMON« Bargeld lacht! Und alle lachen mit! Ein letztes Mal.

unterhaus Mainz 20:00 Pigor & Eichhorn – »VOLUMEN X« Musikkabarett;

FR 29.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Großes Haus 19:30-21:40 Hänsel und Gretel Oper von Engelbert Humperdinck (1893) / halbszenische Aufführung; 2G-Veranstaltung

Staatstheater Mainz, Kleines Haus 19:30 Glaube Liebe Hoffnung Schauspiel von Ödön von Horváth (1932); 2G-Veranstaltung

Haus der Jugend Mainz 20:00 Woyzeck nach Georg Büchner; Altersempfehlung: ab 14

KONZERT

Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 Wolf & Moon (NL / Dream-Folk)

Altes E-Werk Nierstein 20:30 A Tribute to Supertramp mit »Centurys Crime« Einlass 19.00

KLEINKUNST

unterhaus Mainz 20:00 Piet Klocke »NOTIERTES NICHTWISSEN« Wort wird hier begleitet von Musik. Doch aufgemerkt: Wer schenkelklopft, möge das auf heimischen Teppichen tun.

KINO

Kino Capitol Mainz 20:00 18. Kurzfilmfestival film-sharing

EBBES

Kirche Sankt Stephan Mainz 15:00 Führung: »Hoch hinauf zum Türmer Schneider«

SA 30.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz, Großes Haus 19:30 Victor/Victoria Musical von Henry Mancini

Staatstheater Mainz, Kleines Haus 18:00-20:00 True Copy Schauspiel von Performance-Kollektiv Berlin (Belgien)

Staatstheater Mainz, U17 19:30-21:00 Westwall (UA) Schauspiel;

KONZERT

Evangelische Kirche Ober-Olm 18:00 Tonkünstler:innen-Konzert 2.0 Benefizkonzert des DTKV RLP e. V. zur Flügeleinweihung

ZMO – Zusammenarbeit mit Osteuropa 19:00 Nid de Poule Viel Chanson im Gypsy Swing Stil, etwas Pop, mit einem Schuss Rock'n Roll

Altes E-Werk Nierstein 20:30 A Tribute to Rammstein mit »Stammheim« Einlass 19 Uhr

Kulturclub schon schön, Mainz 20:00 NO SLEEP 'TIL 666 - Fracture & Nocte Obducta - Mainzer Heavy Metal-Legende

KLEINKUNST

Kleines unterhaus Mainz 20:00 El Mago Masin – »100 Jahre Liegestuhl« Eine funkelnde Hommage an den Liegestuhl. Denn im Liegestuhl sind wir alle gleich – gleich glücklich.

Die beiden »Grobmusiker« Ines Fleiwa und Cordula Zwischenfisch bringen die schönsten Momente aus mehreren Dekaden »Zärtlichkeiten mit Freunden« auf die Bühnen der Schengen-Staaten. Am 22. und 23.10.2021 im Mainzer unterhaus.

SO 31.10.2021

THEATER

Staatstheater Mainz 11:30 Sonntagsmatinee im Oktober Sechs Mal pro Spielzeit spielen Mitglieder des Philharmonischen Staatsorchesters Mainz und Gäste im Foyer des Großen Hauses.

Staatstheater Mainz, Großes Haus 18:00 Adriana Lecouvreur Oper von Francesco Cilèa

Staatstheater Mainz, U17 18:00-19:30 Westwall (UA); Schauspiel; Projekt von Regine Dura und Hans Werner Kroesinger

KONZERT

Frankfurter Hof, Mainz 20:00 Burhan Öcal und Alexey Botvino: »Goldberg ReloDED 2.0« Türkische Meister-Perkussionist aus Istanbul und Alexey Botvinov aus Odessa, einer der weltbesten Rachmaninoff-Interpreten. Arqbisch-orientalisches Schlagwerk trifft klassische Klaviermusik.

Kurfürstliches Schloss Mainz 20:00 Ana Moura Jazz und Pop

KLEINKUNST

Kleines unterhaus Mainz 19:00 Sven Garrecht: »Wenn nicht jetzt, wo sonst?«

unterhaus Mainz 19:00 Suchtpotenzial – »Sexulelle Belustigung« Musik-Comedy-Queens

KINO

Kino Capitol Mainz FILMZ Halloween Special

FRANKFURTER HOF MAINZ

RAUM FÜR KULTUR IN MAINZ

OKTOBER

DO – 07.10.2021, 20 UHR
DR. MARK BENECKE
„Vampire und Vampirzeichen"

SA – 09.10.2021, 20 UHR
QUEENZ OF PIANO
Classical Music That Rocks!

SA/SO – 09/10.10.2021, 20 UHR
RHEINGOLDHALLE
BADESALZ
„Kaksi Dudes"

FR – 22.10.2021, 20 UHR
CAVEWOMAN
Mit Ramona Krönke

SO – 24.10.2021, 19 UHR
MÄNNERABEND
Mit Felix Theissen und Roland Baisch

DO – 28.10.2021, 20 UHR
TINGVALL TRIO

SA – 30.10.2021, 20 UHR
SILJE NERGAARD DUO

NOVEMBER

DI – 02.11.2021, 20 UHR
BERND STELTER
„Hurra, ab Montag ist wieder Wochenende!"

DO – 04.11.2021, 20 UHR
ALAIN FREI
„Grenzenlos!"

FR – 05.11.2021, 20 UHR
KURFÜRSTLICHES SCHLOSS
ALTE BEKANNTE
„Das Leben ist schön"

FR – 05.11.2021, 20 UHR
SWR2 INTERNATIONALE PIANISTEN
Lorenzo Soulés

SA – 06.11.2021, 20 UHR
GAYLE TUFTS
„Wieder Da!"

SO – 07.11.2021, 19 UHR
KURFÜRSTLICHES SCHLOSS
SILLY
Tour 2021

FR – 12.11.2021, 20 UHR
INTERSTELLAR OVERDRIVE
The Pink Floyd Experience

DO – 18.11.2021, 20 UHR
OROPAX
„Testsieger am Scheitel."

MI – 24.11.2021, 20 UHR
GANES

FR – 26.11.2021, 20 UHR
RÜDIGER HOFFMANN
Best Of

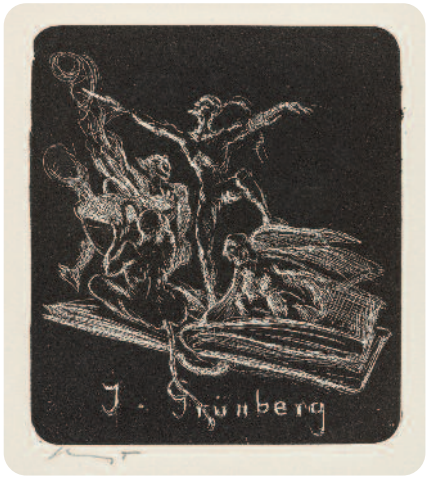
SO – 28.11.2021, 20 UHR
LALELU
Weihnachten mit LaLeLu

Das ganze Programm & Tickets:
www.frankfurter-hof-mainz.de
/ frankfurterhofmainz

HEXENKÜCHE: MAX SLEVOGTS DRUCKGRAFISCHE EXPERIMENTE

Ausstellung im Landesmuseum Mainz bis 9. Januar 2022.

Glasätzungen mit der hochgiftigen Flusssäure, Drucke auf Leder und Seide, Druckplatten aus Porzellan oder Speckstein – das sind die Ergebnisse zahlreicher Nächte, in welchen Max Slevogt gemeinsam mit seinen Freunden Bernhard Pankok, Emil Orlik und Dr. Josef Grünberg mit druckgrafischen Techniken experimentierte.



Die Ausstellung, die bis zum 9. Januar 2022 im Landesmuseum Mainz gezeigt wird, arbeitet erstmals diese höchst produktive Zusammenarbeit auf, veröffentlicht die Korrespondenz und rekonstruiert die Experimente ihrer sogenannten »Hexenküche«.

| SoS

www.landesmuseum-mainz.de/de/ausstellungen/ausstellungvorschau/hexenkueche/

BESINNUNG UND GENUSS

Sie wollen sich und anderen eine Gaumenfreude bereiten? In der »Destille« werden Sie bestimmt fündig.

Mit tollen Geschenkideen setzt die Destille in diesen schwierigen Zeiten ein Zeichen für Besinnung und Genuss, z. B. mit Winterlikören: Blaubeere mit Vanille & Zimt, Schokokipferl & Bratapfel-Likör oder die neuen Tasting-Sets für die Liebhaber von Rum, Whisky oder Gin. Zudem finden Sie hochwertige Essige & kaltgepresste Öle, Pasta & Pesto und außergewöhnliche Gewürzmischungen in unserem Sortiment. Gerne werden Geschenke individuell zusammengestellt, liebevoll verpackt und, wenn gewünscht, auch verschickt.

Außerdem sucht die Destille Mainz zur Verstärkung des Teams ab sofort Aushilfen auf Minijob Basis m/w/d.

| SoS

www.destille24.de

EINZELHANDEL ANZEIGE

GONSENHEIM

WWW.DERMAINZER.NET/EINZELHANDEL/GONSENHEIM

RENATE LAUE APOTHEKE

MEDIKAMENTE: DEN ÜBERBLICK BEHALTEN

Es ist nicht immer einfach für ältere Menschen den Überblick über ihre Medikamente zu behalten. Wichtig für Pflegende oder Verwandte ist, dass sie eine Medikamentenliste vom Arzt bekommen, in der die Dosierung und die Einnahmezeiten festgehalten werden.

Kassenpatienten haben bei Einnahme eines Medikamentes mindestens 28 Tage lang, ein Anrecht auf einen Medikationsplan. Fragen Sie ihren Arzt.

Renate Laue von der gleichnamigen Apotheke geht noch einen Schritt weiter: Sie bietet ihren Kunden an, die Medikamente in der richtigen Dosierung in Wochen-oder Monatspillenspendern zu sortieren. Außerdem überprüft Sie ihre Medikamente auf Neben-und Wechselwirkungen und schaut, ob sie sie vor, während oder nach dem Essen einnehmen müssen.

Gesundheit ist Vertrauenssache!
Ihre Renate Laue Apotheke

RENATE LAUE Apotheke
Breite Straße 30 · Tel. 941253
Kapellenstraße 4 · Tel. 211430
www.renate-laue-apotheke.de

Noldas Café and mehr...
Breite Straße 13 · Tel. 6277340
www.noldascafe.de

flair
Breite Straße 45 · Tel. 41726
facebook.de/flairgonsenheim

Arts & Crafts Gary Dorman
Budenheimer Str. 32 · Tel. 44558
www.artscrafts.de

MFP MONIKA F. PETER DER FRISEUR
Dionysiusstraße 2 · Tel. 475010
www.friseur-peter.de

WEIHNACHTSFEIERN IM G-MODUS

Es darf wieder gefeiert werden – doch wie verhält man sich in Pandemiezeiten korrekt?

Die gute Nachricht zuerst: Nach vielen Monaten des Lockdowns, der Selbstbeschränkung und des Verzichts auf nicht unbedingt notwendige soziale Kontakte »in Präsenz« kann und darf man wieder über Weihnachtsfeiern nachdenken.

Keiner kann heute allerdings mit Sicherheit sagen, wie die Pandemie-Lage in der Adventszeit sein wird, welcher »Modus« und welche Hygienekonzepte notwendig sind und welche Inzidenz-Parameter das vorweihnachtliche Beisammensein bestimmen werden. »Jingle Bells« mit »G 3«, »G 2 plus« oder einer aktualisierten G-Version? Muss Rentier Rudolph seine Rote Nase hinter einer Maske verstecken und muss der Chef seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit dem Kalauer »Sie sind mir mit Abstand die liebsten.« begrüßen?

Auf die Einladenden sowie die Veranstalterinnen und Veranstalter kommen neue und schwierige Fragen zu: Sind die Gäste alle geimpft oder genesen? Welche Nachweise benötige ich? Welche Daten darf ich erheben? Kann ich alle bitten, vor dem Fest noch einen zusätzlichen Test zu machen? Was mache ich, wenn Impfverweigerer unter den Gästen sind? Genügt eine Liste der Anwesenden oder müssen sich alle über »Luca« einchecken? Wie weit müssen die Sitzplätze auseinanderstehen? Dürfen wir singen? Darf Alkohol ausgeschenkt werden?

GRÖSSTMÖGLICHE FLEXIBILITÄT

Wenn Sie sich für ein Restaurant oder eine Gaststätte entscheiden, sollten Sie – am besten noch früher als sonst – eine »Location« reservieren. Alle anderen Fragen sollten dann zeitnahe mit dem dortigen Team besprochen werden. Man darf davon ausgehen, dass sich die Rechtslage in den nächsten Wochen auch weiter der jeweils aktuellen Situation anpasst. Das bedeutet für Sie: Größtmögliche Flexibilität in jede Richtung ist erforderlich. Im Internet werden sogar schon »virtuelle Weihnachtsfeiern« angeboten. Die dazu notwendige Eventbox wird rechtzeitig ins Haus geliefert.

Selbstverständlich haben die einschlägigen Unternehmen ihre Angebote Pandemie sicher gemacht. Ob Weihnachtsbaumschlagen, Eisstockschießen, James Bond Party oder Krimi-Dinner – alles kann stattfinden. Einer der Renner in 2021: Der firmeneigene Weihnachtsmarkt (Indoor- oder Outdoor-Variante).

Apropos Weihnachtsmarkt: Nach den aktuellen Plänen der Stadt wird es in diesem Jahr ein »entzerrtes« Angebot mit verschiedenen lokalen Schwerpunkten geben. In allen Sektoren, in denen Alkohol ausgeschenkt wird, wird demnach »G 2« gelten. Ein Test allein genügt also nicht, um an die Glühweintöpfe zu kommen. Da auch andere rheinland-pfälzische Städte (z.B. Trier) streng nach dem »G 2«-Modus verfahren, müssen Nichtgeimpfte in diesem Jahr möglicherweise nach Nordrhein-Westfalen oder Hessen ausweichen. | MDL

© VadimGuzhva – stock.adobe.com

hasekaste.

Eugen-Salomon-Straße 1
55128 Mainz
Tel. 06131 37550483
www.hasekaste.de

HAHNENHOF
Weinhaus & Restaurant

Wallaustraße 18
55118 Mainz
Tel. 06133 9797 0
www.rheinhotel-nierstein.de

Karcher Hof

Karcherweg 31
5131 Mainz
Tel. 06131 5848233
www.karcher-hof.de

TRADITIONS WEINHAUS WILHELMI

Rheinstr. 53 · 55116 Mainz
Tel. 06131 224949 · www.weinhaus-wilhelmi.de

Bergschön
mainz zum kirschgarten

Kirschgarten 21
55116 Mainz
Tel. 06131 2504600
www.mein-bergschön.de

Platen's Gastlichkeit seit 1908
RHEIN-HOTEL

Mainzer Str. 16 · 55283 Nierstein
Tel. 06133 9797 0 · www.rheinhotel-nierstein.de

URRHEIN, URMEER UND MITTELALTER

Im Oktober locken noch einmal viele Angebote nach draußen – DER MAINZER hat zwei Beispiele für Sie ausgesucht.

© Klaus Castor

Wißberg mit Kreuzkapelle

GAU-BICKELHEIM

9. Oktober 2021, 11-17 Uhr: Landpartie durch den Urrhein und das Urmeer bis zum Zeugenberg

Vor ca. 10 Millionen Jahren befand sich der Rheinverlauf etwa entlang der heutigen Autobahn A61. Der malerische Weinort Gau-Bickelheim mit seinem »Römer-Platz« liegt mitten im alten Rheintal. Durch die Weinberge geht es zur alten Römerstraße mit den uralten Geheimnissen. Wo feierten die Kelten und Römer mit ihren Wassergöttern? Weiter geht die Zeitreise zurück bis vor 35 Millionen Jahren. Was hat uns das Urmeer hinterlassen? Wo standen die Sühnenkreuze, wo sind die Bildstöcke? Traurige, aber auch lustige Geschichten warten darauf, humorvoll erzählt zu werden.

Durch den Ort Gau-Bickelheim mit seinen Denkmälern geht es in Richtung Zeugenberg der Erdgeschichte. Über den Johannisweg mit seinen Kreuzwegstationen gelangen wir zum Wißberg und seiner einzigartigen Kreuzkapelle. Über das Hangrutschgebiet neben dem Naturschutzgebiet geht es anschließend wieder zurück in den Ort.

Erforderlich: Wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk. Treffpunkt: Kirche St. Martin, Gau-Bickelheim, Kosten: 15 Euro p.P. (inkl. Imbiss), Dauer: 5-6 Std., Anmeldung bis zwei Tage vor Führungsbeginn: Tourist Information Alzeyer Land & Rheinhessische Schweiz, www.alzeyer-land.de.

INGELHEIM

17. Oktober 2021, 14 Uhr, Öffentliche Führung: Geschützt durch Mauern und Tore – Leben in Ober-Ingelheim

Lassen Sie sich entführen in die Welt des Mittelalters, seiner edlen Adelsfamilien und was ihnen schützenswert erschien. Gucken Sie mit uns hinter Vorsprünge und Torbögen. Lauschen Sie gespannt den Erzählungen über das dominante Streben des wilden Weins, sein farbiges Laub auf Mauern und Wänden zur Schau zu stellen, bis hin zum zaghaften Erblühen von Mauerblümchen und Jungfernrebe.

Treffpunkt: Rosengarten Burgkirche, Ober-Ingelheim; Dauer: 1,5 Stunden, Kosten: 6 Euro pro Person, Kinder unter 10 Jahre sind frei; Teilnehmerzahl: 15 Personen Anmeldung erforderlich: Evelyn Emmerling, Mobil: 0172 - 6186996, E-Mail: evee0115@gmail.com

© Rainer Oppenheimer

Rosengaertchen in Ober-Ingelheim

Jederzeit erreichbar, 24 Stunden dienstbereit.

Wie erreichen Sie uns?

Wir sind 24 Stunden dienstbereit, um Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen zu können. Telefonisch erreichen Sie uns immer. Nach Büroschluß wird unsere Telefonnummer zu unserem ständigen Bereitschaftsdienst weitergeleitet.

Geschäftszeiten
Mo.-Fr.
von 8 bis 17 Uhr.
Ständiger
Bereitschaftsdienst.
Persönliche Beratung
zu jeder Zeit.

Wir stehen Ihnen auch in allen Fragen der Bestattungsvorsorge zur Verfügung.

Reeh Bestattungen
Bischofsplatz 8
55116 Mainz
Tel. (0 61 31) 2 85 40
Wir sind Partner des
Kuratorium
Deutsche Bestattungskultur e.V.
Bonn

ANZEIGE
EINZELHANDEL
NIEDER-OLM
WWW.DERMAINZER.NET/EINZELHANDEL/NIEDER-OLM

BiNO
BÜCHER IN NIEDER-OLM
Pariser Str. 107 · Tel. 06136 7668840
www.bino-buchhandlung.de

Akzente
Stil • Design • Genuss
Oppenheimer Str. 6 · Tel. 06136 9090582
www.akzente-home.de

EINZELHANDEL ANZEIGE

ALTSTADT

WWW.DERMAINZER.NET/EINZELHANDEL/SCHILLERPLATZ

DEEDEE

ENTSPANNEN. ERHOLEN. WOHLFÜHLEN

In der Mainzer Altstadt haben wir 2020 eine weitere Oase der Entspannung eröffnet. Das Deedee. Wie im Chiang Rai bieten wir im Deedee traditionelle Thai-Massagen und Fußpflege an.

In unseren traditionell eingerichteten Räumen mit hochwertigen, original Thai-Massagebetten könnt ihr euch »so richtig durchkneten« lassen. Taucht in die Welt der Entspannung ein und lasst euch von unseren zertifizierten Masseurinnen mit einer Rücken-Nackenmassage verwöhnen oder gönnt euren Füßen eine Rundumpflege von unseren staatlich geprüften Fußpflegerinnen – vielleicht kombiniert mit einer Fußmassage oder Fußreflexzonenmassage.

www.chiangrai-mainz.de & www.deedee-mainz.de

Deedee
traditionelle thailändische Massagen & Fußpflege
Kapuziner Str. 7-9 · Tel. 4923954
www.deedee-mainz.de

schué
Sanitär Heizung Elektrik
Kirschgarten 26-30 · Tel. 223555
www.schue-mainz.de

WollZeit
WOLLE MAINZ
Schöfferstr. 2 · Tel. 2407196
www.wollzeit.de

MÜLLER
KAFFEERÖSTEREI
Graben 3
www.mueller-kaffee.com

REUTER'S
CASUAL SPORTSWEAR
Schöfferstr. 6 · Tel. 231523
www.reuters-fashion.de

MI VESTO
Exklusive Damenmode
Leichhof 19
Tel. 5534400
www.mi-vesto.de

CAFFÈ STIVALE
Augustinerstrasse 46 · Tel. 2147212
www.caffestivale.de · Facebook: Caffè Stivale

HUTHAUS AM DOM
Johannisstraße 16 · Tel. 225596

LEBENDIGER ZUGANG

Im hybriden Forschungslabor im Landesmuseum Mainz lässt sich die Stadtentwicklung von Mainz, Worms und Speyer nacherleben.

Die digitalen 3D-Stadtmodelle eröffnen unterschiedliche Zugänge zum kulturellen Erbe. Ihre Entwicklung berücksichtigt die Ergebnisse archäologischer Ausgrabungen, Erkenntnisse der Baudenkmalpflege und der Bauforschung, Schrift- und Bildquellen sowie alte Stadtpläne. Weitere Informationen wurden durch Analogieschlüsse mit anderen, besser erforschten Gebieten gewonnen. Ein Teil der Bebauung wurde hypothetisch ergänzt.

Neben den reinen Filmanimationen oder der Verknüpfung zur MainzApp mit Augmented- und Virtual-Reality-Anwendungen wurden die digitalen Datensätze über 3D-Drucker auch wieder re-materialisiert. Dank interaktiver Projektionen können vielfältige Inhalte, wie der Bezug zum heutigen Mainz bzw. die Hervorhebung von Objekten oder der Topografie, anschaulich dargestellt werden. | SoS

www.landesmuseum-mainz.de
/de/ausstellungen/digital-urban-history-lab/

HAPPY BIRTHDAY CHARLES!

Nachträglich zum 100sten wagt das LiteraturBüro Mainz e.V. eine Bestandsaufannahme der aktuellen Bukowski-Rezeption – im Rahmen eines erweiterten Podiumsgesprächs.

In Bukowskis Werk finden sich viele Hinweise auf die Popularität, die er in Deutschland genießt. Bukowski, 1920 in Andernach geboren, erfreut sich in keinem Land einer so großen Beliebtheit wie hierzulande.

Das Podiumsgespräch im Capitol am 11. Oktober 2021 um 20 Uhr wird erweitert um Rezitation und Film. Mit dabei sind: Sigrid Fahrer, Literaturwissenschaftlerin mit Schwerpunkt US-amerikanische Undergroundliteratur; Franz Dobler, Schriftsteller, Publizist und Bukowski-Experte, sowie Benno Käsmayr, erster deutschsprachiger Verleger Bukowskis und Begleiter des Autors bis zu dessen Tod 1994. Moderiert wird der Abend von Alexander Wasner (SWR), dessen TV-Produktion »Der etwas andere Andernacher« ebenfalls gezeigt werden wird. Der Schriftsteller Alexander Pfeiffer wird Passagen aus Bukowskis Werk vortragen. | SoS

www.literaturbuero-rlp.de

FÜR EIN LEBEN OHNE RÜCKENSCHMERZEN

Gezielte Schritte hin zu einem gesunden und starken Rücken mit Kieser Training beugt Rückenschmerzen vor und hilft gegen Rückbeschwerden.

Es sticht im Kreuz, es zwickt in Nacken und Schultern? Höchste Zeit, etwas zu unternehmen! Zu den wichtigsten Muskeln für unsere Stabilität gehören die tiefen Rückenstrecker. Sie schützen und stützen die Wirbelsäule. Wenn wir uns allerdings wenig bewegen und viel sitzen, bilden sich unsere Muskeln zurück. Und verkümmerte Rückenstrecker lösen oft Beschwerden aus.

NUR STARKE RÜCKENSTRECKER SCHÜTZEN VOR ÜBERLASTUNG

Die Wirbelsäule ist ein perfekt durchdachtes System, das eine leistungsstarke Muskulatur braucht. Sind die Rückenstrecker zu schwach, werden Wirbelgelenke und Bandscheiben ungleichmäßig belastet. Das kann zu Überlastung und vorzeitigem Verschleiß führen, z.B. zu Hexenschuss, Bandscheibenvorfall und Arthrose.

© Verena Meier Fotografie

In der Therapie und in der Prävention von Rückenschmerzen gilt es, ein schützendes Muskelkorsett aufzubauen. Neben dem Training der tiefen Rückenstrecker gehört dazu auch das Training von Bauch- und Beckenbodenmuskeln, von Gesäß- und Oberschenkelmuskeln. Durch starke Muskeln lassen sich Schmerzen verhindern, beseitigen oder zumindest lindern.

IM FOKUS VON KIESER TRAINING

All die genannten Muskelgruppen lassen sich bei Kieser Training an den selbst entwickelten Maschinen ganz gezielt und effizient trainieren. Zuerst werden in einer Rückenanalyse die Kraft der tiefen Rückenstrecker und die Beweglichkeit der Wirbelsäule ermittelt, anschließend wird ein individueller Trainingsplan erstellt, der alle paar Wochen überprüft und angepasst wird. Machen Sie den ersten Schritt zu einem gesunden, starken Rücken und beseitigen Sie ganz gezielt, Schritt für Schritt, Ihre Beschwerden.

Kieser Training Mainz
V-I-S Vitalität mit System GmbH & Co. KG Mainz
Große Bleiche 14 -16 | 55116 Mainz | Telefon (06131) 230 135
mainz1@kieser-training.com | kieser-training.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7.30 – 21.30 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertage 9.00 – 18.00 Uhr

Kieser Training Mainz
Große Bleiche 14-16 | Telefon (06131) 230 135

kieser-training.de

KIESER TRAINING
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Durch die Bank ein Erlebnis.

Kunst und Kultur mit der LBBW.

Ob Lachen oder Weinen, Staunen oder Begeistern: Wir geben Emotionen eine Bühne. Die LBBW schafft mit ihrem Engagement den Rahmen für einzigartige Veranstaltungen – in Theatern, Konzerthallen oder mit der eigenen Kunstsammlung. Das garantiert nicht nur beste Unterhaltung, sondern sorgt vor allem für eine lebendige und vielfältige Kulturlandschaft in unserer Region. Mehr zum Engagement der LBBW unter: **www.LBBW.de**

Bereit für Neues

LBBW