

### Mitteilungen der Schulleitung

Liebe Schulgemeinschaft,  
herzlich danke ich Frau Blankenburg und Herrn Dr. Ringel für die erfolgreiche Berlinfahrt mit dem Jugendoffizier der Bundeswehr. Die Schülerinnen erhielten einmalige Einblicke in verschiedene Arbeitsbereiche, z. B. des Verteidigungsministeriums und des Reichstags. Ein Highlight war der Besuch der litauischen Botschaft.



Für Dienstagabend, 20.01.2026, 19:00 Uhr in Mu 1, lade ich sehr herzlich zum Kammermusikabend ein und bedanke mich bei Frau Baris-Renner, stellvertretend für die Fachschaft Musik.



Ute Plötz, MWS ■

### Erinnerung: WinkelBox-Sammelaktion startet!

Vom 22. Januar bis 2. Februar 2026 findet an unserer Schule erneut die Spendenaktion „WinkelBox – Erinnern an die Ausgegrenzten“ statt.

Die Spenden können an allen Aktionstagen in der ersten großen Pause am SV-Brett im Foyer vor der Mensa abgegeben werden.

Alle gesammelten Spenden gehen an den DRK Medizinischen Dienst Mainz-Bingen, der sich unter anderem in der Wohnungslosenhilfe engagiert.

Gespendet werden können: Süßigkeiten, haltbare, verzehrfertige Lebensmittel, Getränke, löslicher

Kaffee, Wollsocken, Einwegrasierer (originalverpackt), Hygieneartikel (für Frauen und Männer), Bücher, Rätselhefte, Kugelschreiber, Decken, 5-€-Gutscheine (z. B. Supermarkt, Drogerie, ÖPNV) sowie Busfahrkarten.

Bitte nicht spenden: Kleidung und große Gegenstände.

Macht mit und helft dabei, ein Zeichen für Erinnerung und Solidarität zu setzen!

05er-Klassenzimmer-Koordinator

Dominik Bleser, MWS ■



## Veranstaltungshinweis für Schülerinnen der Stufe 10 sowie MSS-Schülerinnen

### Stuzubi in Mainz

Liebe Schülerinnen,  
am 24. Januar 2025 (10-16 Uhr) findet die Stuzubi in Mainz in der Halle 45 statt. Die Stuzubi ist eine Berufsorientierungsmesse auf der mehr als 80 regionale und überregionale Firmen und Hochschulen

Ihre Ausbildungs- und Studiengänge (auch Duales Studium) vorstellen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen und Anmeldung finden Sie unter:

<https://stuzubi.de/messen/mainz-wiesbaden/>

Herzliche Grüße, Stefan Kraus, MWS ■

## 27. Januar 2026 -

## „Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus“

In diesem Jahr steht das Schicksal von Frauen und Mädchen im Mittelpunkt des Gedenkens und der über 50 Gedenkveranstaltungen, die in Mainz bzw. ganz Rheinland-Pfalz von Januar bis März stattfinden.

*„... Frauen, die nicht in das nationalsozialistische Weltbild passten und unter der NS-Diktatur verfolgt und entrechtet wurden. Das Leid von Mädchen, jungen und alten Frauen und ihre Geschichten wurden lange übersehen, doch gerade ihre Erfahrungen sind ein wichtiger Teil unserer Erinnerungskultur – und die Erfahrungen von damals wirken über Generationen fort.“* (Aus dem Geleitwort des Landtagspräsidenten Hendrik Hering sowie des Oberbürgermeisters Nino Haase).

Die Ausstellung „Nichts war vergeblich – Frauen im Widerstand“ ist bis 19. Februar 2026 im Landtag Rheinland-Pfalz zu sehen, sie widmet sich u. a. dem Mut von Frauen.



©Deutsche Nationalbibliothek, Deutsches Exilarchiv 1933-1945, Frankfurt/M.  
Collage Portraitfotos von Frauen

Das Landesmuseum Mainz zeigt ab dem 15. Januar 2026 die Ausstellung „Shalom am Rhein – 1000 Jahre Judentum an Rheinland-Pfalz“ mit Workshops, Lesungen und Führungen.



©<https://www.landmuseum-mainz.de/ausstellungen/shalom-am-rhein>

Die Broschüre zu allen Veranstaltungen kann heruntergeladen werden unter:

[https://landtag-rlp.de/files/pdf1/programmheft\\_27-januar-2026.pdf](https://landtag-rlp.de/files/pdf1/programmheft_27-januar-2026.pdf)

Bestellung per Mail:

[erinnerungskultur@landtag.rlp.de](mailto:erinnerungskultur@landtag.rlp.de)

Ursula Graw, MWS ■

## Bericht Projekttag Sport - „Power Yourself-Krafttraining verstehen“

Im Zeitraum vom 15.12.2025 bis zum 17.12.2025 hatten wir, der Sport-Leistungskurs der 11. Klassen, die einmalige Möglichkeit, an einem Projekt des Sportinstituts der Johannes-Gutenberg-Universität teilzunehmen.



Durchgeführt und geleitet wurde das Projekt mit den Themen Krafttraining und Ernährung von den sechs Sportstudierenden Yanina Fürst, Philipp Leidner, Robin Rockenbach, Luis Ruf, Florian Strumberger und Niklas Kaul. Da diese ihren Projektbericht für ihren Semesterabschluss benötigen, waren diese drei Tage wohl für alle Beteiligten ein voller Erfolg!

Begonnen haben wir am Montag mit einer kurzen Vorstellungsrunde im Kraftraum der Universität, um einander besser kennen zu lernen. Darauf folgte eine kurze Krafteinheit im Bereich des Grundkrafttrainings, bei der der Fokus auf der Technik sowie der sauberen und ordentlichen Bewegungsausführung lag, was koordinativ gar nicht so einfach war! Anschließend haben wir einen Vortrag über das Krafttraining im Allgemeinen, seine Bedeutung und die Voraussetzungen für ein gelungenes Trainingsprogramm gehört, wobei der Schwerpunkt auf der intra- und intermuskulären Koordination, also dem Zusammenspiel der einzelnen Muskel-

kompartimente sowie mehrerer Muskeln zusammen, lag.

Nachdem wir auch über die Trainingsplanung gesprochen haben, durften wir uns einen eigenen Trainingsplan schreiben und diesen unverzüglich durcharbeiten.

Zum Abschluss des ersten Tages haben wir uns dann in kleinen Gruppen materialgestützt Wissen über die Grundbausteine einer gesunden, ausgewogenen Ernährung erarbeitet und sind dabei besonders auf die Ernährungsunterschiede angepasst an die körperliche Aktivität eingegangen. Und um dieses neu erlangte Wissen direkt anwenden zu können, durften wir im Anschluss in zahlreichen Kochbüchern stöbern, um uns gesunde Rezepte für unsere geplante Kochaktion herauszusuchen.

Am darauffolgenden Tag erwartete uns eine sehr anstrengende, wenngleich auch äußerst abwechslungsreiche und innovative Trainingseinheit: Gemeinsam mit den betreuenden Studierenden und unserem Lehrer fanden wir uns in Zweierteams zusammen und bestritten einen Hyrox (wenn auch in etwas abgespeckter Variante). Wir alle meisterten ein Training, bestehend aus dem Wechsel von Kraftübungen und Laufeinlagen, was sicherlich viele von uns an unsere Grenzen brachte- und doch war es genau diese Einheit, die uns später als das beste Erlebnis in Erinnerung blieb, auch wenn ein Großteil von uns danach Mühe hatte, noch aufrecht zu gehen.

Nach einer wohlverdienten, ausgedehnten Pause trafen wir uns zu einer Evaluations- und Reflexionsrunde, wobei jede für sich das Training auf einem Feedbackbogen einschätzen sollte.

*Fortsetzung nächste Seite*

Diese Art der Evaluation haben wir nach jedem Training gemacht, um schließlich herauszufinden, welche Trainingsform wir jeweils bevorzugen und es den Studierenden zurückzumelden.

Im Anschluss daran machten wir uns an die Zubereitung von drei verschiedenen Snacks, die nach ihrer Fertigstellung gemeinsam aufgegessen wurden. Nachdem wir Smoothies, Schoko-crossies und Energy Balls probiert hatten, hörten wir einen kurzen Vortrag über Nahrungsergänzungsmittel und deren Wirkung, an den eine Gruppenarbeitsphase anknüpfte, wo wir unser neu erworbenes Wissen unter Beweis stellen konnten.

Der zweite Tag endete mit einer Konkretisierung der Rezepte für die Kochaktion am Mittwoch.

Am letzten Tag des Projekts trafen wir uns an der Schule in der kleinen Sporthalle.

Zum Aufwärmen spielten wir das sogenannte Atomspiel, bei dem man sich frei im Raum bewegen muss. Immer wieder werden drei Zahlen gerufen. Dabei stellt die erste Zahl die Gruppengröße, die zweite Zahl die Menge der Füße und die letzte Zahl die Menge der Hände, die den Boden berühren dürfen, dar. Dieses Spiel erfordert Schnelligkeit, Flexibilität sowie Einfallsreichtum, weshalb es uns sehr viel Spaß machte und ein wenig Abwechslung von den klassischen Spielen mit sich brachte.

Anschließend stellten die Studierenden uns vier weitere Alternativen zum Krafttraining vor, die wir in Form eines Intervalltrainings (pro Station acht Übungen à 20 Sekunden) ausprobierten. Wir übten uns in Calisthenics, Tabata-Intervallen, Animal Flow und im Resistance Band-Training. Als Cool-Down wartete ein Dehn-Programm auf uns.

Zum Abschluss des Trainingsabschnitts waren wir nun in der Lage, uns einen auf uns abgestimmten Trainingsplan über einen Zeitraum von einer Woche zu erstellen.

Danach gingen wir in den Supermarkt und besorgten in kleinen Gruppen verschiedenste Zutaten zum Kochen. Nachdem dies erledigt war, konnten wir endlich mit der Zubereitung unserer ausgewählten Rezepte beginnen! Dieses Event machte uns alles sehr viel Spaß - noch besser allerdings war das gemeinsame Essen im Anschluss.

Wir wurden mit einer Süßkartoffelsuppe mit Rosenkohlchips sowie mit Süßkartoffelbratlingen auf einem Rucola-Bett mit Ei verwöhnt. Darauf folgten Nudeln mit einer Linsenbolognese und den krönenden Abschluss bildete eine Mousse au Chocolat mit Sauerkirschen.

Nachdem wir die Küche im Engelhaus sauber hinterlassen hatten, endeten unsere Projekttag mit Interviews von uns und den Studierenden, die eine Schülerin unseres Kurses durchführte. Zu guter Letzt folgte ein Abschlussfoto mit allen als Erinnerung an drei informative, kreative, anstrengende, spaßige und unvergessliche Projekttag.

Doch nicht nur unter dem Aspekt des Lernens war das Projekt extrem effektiv und erfolgreich- auch die Gemeinschaft im Kurs und der Zusammenhalt haben davon profitiert. Letztlich waren diese drei Tage auf allen Ebenen sehr gut und wir würden jederzeit wieder an diesem Projekt teilnehmen wollen!

Dina Eifinger 11Sp2, Raya Sawatzky 11Sp2 ■



## Klassenfahrt der 7e nach Kaub – Drei Tage voller Spaß und Teamgeist!

Bereits im letzten Jahr unternahm die Klasse 7e vom 8. bis zum 10. Oktober eine Klassenfahrt nach Kaub, begleitet von den Lehrerinnen Frau Steinhage und Frau Bicker.



Unter dem Motto „Klasse-Team-Tage“ wollten wir nicht nur Spaß haben, sondern auch unsere Klassengemeinschaft stärken.

Zunächst trafen wir uns voller Vorfreude am Vormittag des 8. Oktobers am Mainzer Hauptbahnhof. Dort begann die Zugfahrt nach Kaub, bei der viel gelacht und geredet wurde.

Nach einer Stunde kamen wir – ohne Verspätung – am kleinen Bahnhof in Kaub an.

Unsere Unterkunft lag in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs, sodass selbst der eine oder andere zu schwer geratene Koffer zügig zum Ziel transportiert werden konnte.

Die Jugendherberge selbst befand sich in einem schönen Altbau mit Blick auf den Rhein. Da wir die Zimmeraufteilung schon im Vorfeld geklärt hatten, konnten wir es uns, als wir in die Zimmer durften, direkt gemütlich machen.

Nach dem Mittagessen traf sich die Klasse das erste Mal mit den beiden externen Teamleitern, die uns durch unser Motto führten.

Das lehrreiche und abwechslungsreiche Programm der beiden beinhaltete unter anderem kreative Teamaktivitäten, wie zum Beispiel ein Spiel, bei dem wir uns gegenseitig nette Komplimente schrieben, oder Actionspiele, bei denen wir zusammen als Team ein Ziel erreichen sollten. Außerdem optimierten wir gemeinsam unsere Klassenregeln.

Am Ende jedes Tages begaben wir uns auf eine Traumreise und konnten dadurch nach einem ereignisreichen Tag zur Ruhe kommen.

Am Mittag des zweiten Tages erkundete die Klasse zunächst in kleinen Gruppen das Städtchen Kaub, um dann zu einem der Highlights der Klassenfahrt überzugehen: dem Showabend!

Für den Showabend bereitete jedes Zimmer eine kleine Darbietung vor. Von kleinen Theateraufführungen über verschiedene Quizrunden bis hin zu einem GNTM-Catwalk war alles dabei. Der „offizielle Teil“ des Abends endete mit einem gemeinsamen Tanz, bei dem sogar die Lehrerinnen mittanzen.

Am Morgen des dritten Tages begaben wir uns nach dem Frühstück auf den Weg zurück nach Mainz. Am Hauptbahnhof verabschiedeten wir uns – ein bisschen müde, aber voller schöner Erinnerungen.

Das war eine großartige Klassenfahrt, auf die wir gerne mit Freude und Stolz zurückblicken.

Emma Haas, 7e ■

## Werde Teil unseres Theater-Technikteams!

Du hast Lust, bei der Theateraufführung der Theater-AG der Klassen 5-8 kurz vor den Sommerferien mitzuwirken – ohne selbst auf der Bühne zu stehen? Dann bist du bei uns genau richtig! Unser Technikteam sucht motivierte Mitmacherinnen, die Scheinwerfer, Lichtstimmungen und Geräuscheffekte zum Leben erwecken.



### Warum lohnt sich das Mitmachen?

- Du gestaltest die Aufführung entscheidend mit: Ohne Licht und Sound gibt es keine Atmosphäre.
- Du lernst Neues: Besondere Technikenkenntnisse sind keine Vorbedingung.
- Du bekommst Unterstützung und wirst angeleitet: Erfahrene, ältere Technikprofis unserer Schule zeigen dir alles Schritt für Schritt.
- Du arbeitest im Team: Gemeinsam planen, ausprobieren, perfektionieren.
- Du bist live bei unseren Abschlussproben dabei und bekommst einen guten Einblick in die Theaterarbeit. Wir freuen uns auf deine Rückmeldung und Verbesserungsvorschläge – du gehörst zu unseren ersten Zuschauern.
- Du sammelst Bühnenluft – und jede Menge Erfahrung für später.

### Deine Aufgaben (keine Vorkenntnisse nötig)

- Licht: Scheinwerfer einstellen, Lichtstimmungen erzeugen
- Ton: Geräusche passend einspielen
- Proben: Abläufe testen, Timing üben

- Aufführung: Während der Aufführung konzentriert und verlässlich in der Technikecke mitarbeiten

### Was wir uns wünschen

- Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit
- Freude am Ausprobieren, Offenheit, Einbringen eigener Ideen und Vorschläge
- Ruhe und Überblick – auch wenn's mal hektisch wird

### Das bekommst du

- Du darfst zusammen mit einem kreativen und hilfsbereiten Team Verantwortung bei einer Live-Produktion übernehmen
- Einführung in Licht- und Tontechnik

### Wichtige Voraussetzungen

- Du bist in den Klassen 7-12
- Du bist bereit, an unseren Proben Tagen vom 16.-19. Juni von 8.00 Uhr bis in den frühen Nachmittag (natürlich mit Pausen und einer Mittagspause) dabei zu sein. Die Proben Tage sind nach dem Notenschluss. Für Dienstag, dem 16. Juni, würdest du eine Befreiung vom normalen Unterricht bekommen. Vom 17.-19. Juni wärest du verpflichtend ein Mitglied unseres geschlossenen Projektes „Theater-Aufführung“. Am Freitag, dem 19. Juni wärest du abends ab etwa 18 Uhr (Vorbereitung, Beginn der Vorstellung um 19 Uhr) verpflichtend bei der Aufführung unseres Theaterstückes dabei.

Interesse? Melde dich ab sofort bei Frau Bicker (Mail an [sonja.bicker@mws-mainz.de](mailto:sonja.bicker@mws-mainz.de) oder über den Chat im Schulportal). Bring gerne eine oder mehrere Freundinnen mit und meldet euch gemeinsam an!

**Mach mit – Ohne dich bleibt's dunkel und still!**

Sonja Bicker, MWS ■

# Gemeinsam Zukunft gestalten - Schülerinnenaustausch im PASCH-Netzwerk

## Gastgeberin sein - über Grenzen hinweg lernen

Liebe Schülerinnen der Jahrgangsstufen 10-12, die Maria Ward-Schule und die Schmidt-Schule in Ost-Jerusalem sind Teil des internationalen PASCH-Netzwerks des Pädagogischen Austauschdienstes (PAD). Dieses Netzwerk verbindet Schulen weltweit und ermöglicht Begegnungen, Austausch und gemeinsames Lernen über Länder- und Kulturgrenzen hinweg.

Unser diesjähriger Austausch findet unter den Themen Gleichberechtigung und Gleichstellung statt, welche heutzutage viele junge Menschen bewegen.

Wir laden Euch herzlich ein, Teil unseres interkulturellen Austauschprogramms zu werden!

Vom 26.05. bis zum 03.06.2026 werden 15 palästinensische Schülerinnen der 11. Klasse der Schmidt-Schule (<https://schmidtschule.schule/>) aus Ost-Jerusalem unsere Schule besuchen und dazu suchen wir Gastfamilien. Die Schülerinnen sprechen Deutsch und freuen sich, v. a. euren Schul- und Familienalltag in Deutschland kennenzulernen. Aufgrund der aktuellen sicherheitspolitischen Lage ist unser Besuch in Jerusalem immer noch nicht möglich.

### Warum Gastgeberin sein?

Vielleicht fragt Ihr Euch: Warum sollte ich eine Schülerin aufnehmen, die ich noch gar nicht kenne?

Genau darin liegt die besondere Erfahrung. Gastgeberin zu sein, bedeutet:

- **Neue Freundschaften:**  
Der Austausch fördert Toleranz, Verständnis und Empathie für andere Kulturen und Religionen.

- **Persönliches Wachstum:**  
Entwickle Deine interkulturellen Kompetenzen und erweitere Deinen Horizont durch neue Erfahrungen und erlebe Deinen eigenen Alltag mit anderen Augen.
- **Unvergessliche Erinnerungen:**  
Schaffe bleibende Erinnerungen!

### Was habt Ihr selbst davon?

- Ihr besucht gemeinsam mit den Gastschülerinnen interessante Einrichtungen.
- Ihr nehmt an Exkursionen nach Frankfurt am Main teil.
- Ihr sammelt Erfahrungen, die über den normalen Schulalltag hinausgehen.

In der Zeit des Besuchs werden keine Kursarbeiten stattfinden. In Vortreffen werden wir gemeinsam die Programmplanung gestalten und über politische und kulturelle Besonderheiten sprechen. Wir versuchen, die Programmkosten möglichst gering zu halten. Sie werden sich auf voraussichtlich 60 € belaufen. Der genaue Betrag folgt mit dem Programm.

Neugierig geworden? Dann meldet Euch gerne bei mir per Mail ([sevan.guenes@mws-mainz.de](mailto:sevan.guenes@mws-mainz.de)) oder Direktnachricht im Portal.

Viele Grüße  
Sevan Günes, MWS ■



## Zangendienst

Datum	Hof Engelhaus	Hof Ballplatz 3 und Hinterausgang Foyer/Kapellenweg	Garten vor VS und HS und Spielfeld vor S1	Garten ab Hofterrasse von S2 bis St. Josef und Mittelstufenraum
19.01. - 23.01.	5d	6d	7e	8d
26.01. - 30.01.	5e	6e	7f	8e

## Termine 2025 / 2026

20.01.	19:00 Kammermusikabend der Fachschaft Musik in Mu1
21.01.	Jg. 8 WortGottesFeier
23.01.	Jg. 7 Eucharistiefeier 14:30 Starttreffen Firmkurs im Willigis
26.01.	19:30 SEB-Sitzung
27.01.	Jg. 5 Eucharistiefeier 18:30 Uhr Elternabend Vallendar Jg. 8 im Maria Ward-Keller
28.01.	Jg. 9 Eucharistiefeier 19:30 Elternabend Hastings im Maria Ward-Keller
29.01.-05.02.	Paris-Neuilly in Mainz
30.01.	Jg. 5-12: Ausgabe der Halbjahreszeugnisse (Unterrichtsschluss nach der 4. Stunde) ab 14:00 Anmeldegespräche für neue 5. Kl.
31.01.	08:00 Anmeldegespräche für neue 5. Kl.
02.02.	19:00 Jg. 7: Elternabend "Das pubertierende Gehirn im Ausnahmezustand" mit Prof. Braus im Maria Ward-Keller
03.02.	Maria Ward-Tag, Eucharistiefeier im Dom, 8:15 Uhr
03.-06.02.	Besinnungstage Jg. 13
03.-06.02.	Chorfahrt
11.-24.02.	Neuseelandfahrt Jg. 10
12./13.02.	Bewegliche Ferientage, unterrichtsfrei
16.02.	Rosenmontag, unterrichtsfrei
17.02.	Fastnachtsdienstag, unterrichtsfrei
18.02.	Aschermittwochsgottesdienste von 11:40-13:05 Uhr Eucharistiefeier für katholische Schülerinnen im Dom Abendmahlsfeier für evangelische Schülerinnen in der Kapelle Regulärer Unterricht im Anschluss
23.-27.02.	Orchester: Arbeitsphase in Bacharach
24.02.	6(d) Eucharistiefeier
25.02.	7(c) Eucharistiefeier
27.02.	Jg. 8 Ökumenischer Gottesdienst
02.03.	19:30 SEB-Sitzung

KONTAXIT

Schulzeitung der  
Maria Ward-SchuleBallplatz 3  
55116 Mainz  
Tel. 06131/260-122  
[www.mws-mainz.de](http://www.mws-mainz.de)[kontakt@mws-mainz.de](mailto:kontakt@mws-mainz.de)