

## Die Informationszeitung der Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.



### Ein Wort zur Sache „Wie sieht die Zukunft aus?“

Die drei Unwörter des Jahres sind für mich „Kürzung freiwilliger Leistungen“. Das heißt die Stadt Darmstadt darf in der gegenwärtigen Situation keine Auszahlungen dieser freiwilligen Leistungen tätigen. Für viele Vereine könnte diese Entwicklung tödlich sein. Die Darmstädter Sportvereine leisten mit mehr als 12.000 Jugendlichen die größte Jugend-Sozialarbeit in dieser Stadt.

Für unseren Verein ist es in dieser schwierigen Zeit umso wichtiger uns als Anbieter von Dienstleistungen neu aufzustellen und uns an die Interessen unserer Mitgliedern (Kunden) zu orientieren. Deshalb finden Sie auf der letzten Seite einen Fragebogen, mit dem wir Ihre Wünsche, Erwartungen und Meinungen befragen möchten.

Wir dürfen uns nicht auf unseren bestehenden Angebotsstrukturen „ausruhen“, sondern müssen mit immer neuen Ideen attraktive Angebote entwickeln. In unserem neuen Kursprogramm wurden deshalb neue Angebote mit aufgenommen. Erstmals wird CAPOEIRA für Kinder angeboten – sicherlich eine Bereicherung für den Verein. Für unseren Verein ergeben sich durch neue Baumaßnahmen, welche noch im Sommer abgeschlossen werden, (Stichwort Kunstrasenplatz „Arheilger Mühlchen“ und Gesundheitszentrum im Sportzentrum) in Zukunft ganz neue Möglichkeiten und Perspektiven. Vorhandene Angebote werden erweitert und neue Ideen werden umgesetzt. Wir möchten Sie auffordern, mit uns gemeinsam an neuen Sportangeboten zu arbeiten (s. Fragebogen).

Noch ein sehr wichtiges Erfolgskriterium möchte ich nennen: Die gelebte Vereinskultur. Allen Mitgliedern soll das Gefühl vermittelt werden, stolz auf ihre Vereinszugehörigkeit zu sein. Mit unserem Sportzentrum haben wir den großen Vorteil, an zentraler Stelle, nicht nur einen ideale Sportstätte, sondern auch einen Treffpunkt der Kommunikation und der Verbundenheit zu besitzen.

Mit sportlichen Grüßen  
Thomas Arnold  
Vorsitzender der SG Arheilgen

## 100 Jahre Ringen in Arheilgen

Der Kraftsportclub Arheilgen 1910 wurde am 04.09.1910 gegründet. Disziplinen wie Ringen, Gewichtheben, Jonglieren mit Gewichten, Steinstoßen und das Tauziehen wurden in der Schwerathletik zu dieser Zeit geübt und auch wettkampfmäßig betrieben.

Im Zuge der allgemeinen politischen und gesellschaftlichen Gleichschaltung wurde der eigenständige Kraftsportclub wie auch alle anderen Arheilger Vereine 1933 in die GfL (Gemeinschaft für Leibesübungen) integriert. Nach 1945 kamen auch die Schwerathleten zur großen Arheilger Sportfamilie „Die Sportgemeinschaft Arheilgen“.

Sowohl die Ringer als auch die Rundgewichts-Jongleure konnten in den

Die Mannschaft der Rundgewichts-Jongliere mit Karl Heckmann, Horst Fleck, Edgar Schmidt, Walter Eichhorn, Willi Eichhorn, Hans Schmidt und Wilhelm Keller gewann 1961 in Kassel den 1. Platz bei den Deutschen Meisterschaften.

Bei den Ringern war in den 1960er Jahren Reinhold Kretschmann erfolgreichster Athlet, der sogar einige Jahre in Neu-Isenburg in der Bundesliga Höhenluft schnupperte. Nach seiner Rückkehr nach Arheilgen übernahm er die sportliche Leitung und hatte viele Erfolge mit seinen Athleten und der Mannschaft, die sich vorübergehend sogar in der Oberliga etablieren konnte.

Mitte der siebziger Jahre gab es unter der Leitung von Hans Schmidt

brachte sehr bald auch die erwünschten Erfolge. Als Erster schaffte es Hans-Peter Schmidt, bei einer Deutschen Meisterschaft eine Bronzemedaille zu gewinnen sowie viele Meistertitel bei den Bezirks- und Hessenspielen zu erkämpfen.

Weitere große Erfolge bei Deutschen Meisterschaften errangen die SGA-Athleten Stephan Janson (Silbermedaille), Helmut Gick (Bronzemedaille), Oliver Braun (Silbermedaille) und Markus Wolf, der es gar zu zwei Meistertiteln brachte.

1985 feierten die Schwerathleten ihr 75-jähriges Jubiläum und richteten im SGA-Sportzentrum erfolgreich eine Deutsche Meisterschaft aus.

Herbert Thiel übernahm im Jahr 1991 den Abteilungs-Vorsitz von Helmut



Meisterschaften im Ringen. Thorsten Sachse vor der SG Arheilgen im roten Trikot.

Nachkriegsjahren sehr erfolgreich ihren Sport ausüben; viele Kreis- und Bezirksmeisterschaften konnten erkämpft werden. Bei den Ringern sind die Sportler Karl Weber, Karl Weigand, Leonhard Spatz, Georg Fiedler und Anton Kuchar besonders zu erwähnen.

eine neue Führungsmannschaft mit Helmut Blumenschein als Abteilungsleiter, Karl Rothmer als Geschäftsführer, Richard Sommer als Schatzmeister und Reinhold Heller als Jgd-Leiter. Herbert Thiel übernahm von Reinhold Kretschmann das Traineramt und eine verstärkte Jugendarbeit

Blumenschein und verjüngte die Führungsmannschaft. Das hohe Niveau der 80er Jahre konnte in dieser Zeit nicht mehr gehalten werden, da die Nachwuchsarbeit im Kinder- und Jugendbereich etwas vernachlässigt wurde. Die Aktivenmannschaft musste bis in die Bezirksliga absteigen.

1997 erfolgte dann die Umbenennung von Schwerathletikabteilung in Ringerabteilung. Jürgen Petry übernahm ein Jahr später die Abteilungsleitung von Peter Dörr und hatte diese bis 2005 inne.

Im Jahre 2003 richtete die SGA erneut eine Deutsche Meisterschaft

### Seite 2

In unserer Serie „Abteilungen stellen sich vor“ präsentieren sich dieses Mal unsere Leichtathleten mit ihren Erlebnissen und Veranstaltungen.

### Seite 3

Jüngstes Beispiel für die vielfältigen Aktionen in unserem Verein bildete im vergangenen November das Schaulaufen „Starlight Express“ unserer Rad- & Rollsportabteilung vor ausverkauftem Haus.

### Seite 4, 5 + 6

Das neue Kursprogramm unserer Outdoorfitness-Akademie startet im neuen Jahr wieder mit einem umfangreichen Angebot aus Indoor- und Outdoorsportarten.

### Seite 7

Eine komplette Übersicht über alle unsere Freizeit-, Breiten- und Leistungssportangebote unterstützt Sie bei ihren guten Vorsätzen für das neue Jahr und soll Lust machen auf Bewegung, Spiel und Sport.

### Seite 10

Ein dreiköpfiges Team mit Thomas Arnold an der Spitze leitet als geschäftsführender Vorstand die Geschicke der SGA. Welche Rechte und Pflichten, Aufgaben und Verantwortlichkeiten mit diesem Ehrenamt verbunden sind, wird in dieser Vorstellung etwas genauer unter die Lupe genommen.

aus, dieses mal die Mannschaftsmeisterschaft der A- und B-Jugend.

In dieser Zeit machte sich auch wieder Aufbruchstimmung bei den Arheilger Ringern breit, als ein engagierter Trainer Walter Gimbel das Jugendtraining übernahm und das Ringen auch wieder wettkampfmäßig betrieben wurde. Erste Erfolge zeichneten sich ab.

2005 gab es einen Wechsel an der Spitze der Abteilung. Jürgen Werkmann übernahm die Abteilungsleitung von Jürgen Petry. Im Frühjahr desselben Jahres übernahm Walter Gimbel auch das Traineramt im Aktivenbereich. Den zunächst wenig optimistischen Aussichten für die bevorstehende Saison 2005 begegnete die Mannschaft mit einer kämpferischen Einstellung. Der Lohn für diese Mühe war ein dritter Platz in der Gruppenliga und der damit verbundene Aufstieg in die Landesliga.

2006 war eines der erfolgreichsten Jahre für die Ringerabteilung der SG Arheilgen in der jüngeren Vergangenheit. Johanna Schumann errang als erste Arheilger Ringerin eine Medaille bei den Deutschen Meisterschaften.

Fortsetzung auf Seite 8



Der Ballon von Lea Ihrig (vorne) flog am weitesten. Ihr Gewinn, zwei Kinogutscheine, kann Sie nun zusammen mit der Mutter, dem Vater, der Oma oder dem Opa einlösen.

### Gewinner-Ballon fliegt 250 Kilometer weit

Ein Aufstieg von über 500 Ballons zum Weitflugwettbewerb sorgte am 30. August beim „Tag der offenen Tür“ der SGA für ein beeindruckendes Schauspiel. Jetzt lud die SGA die Gewinner zur Preisverleihung ein. Über 250 Kilometer weit flog der Luftballon von Lea Ihrig, die zusammen mit ihrer Familie den ersten Preis, einen Kino-Gutschein für 2 Personen, entgegen nehmen konnte. Nur 8 Kilometer kürzer flog der Ballon von Yannik Wirth, der krankheitsbedingt nicht anwesend sein konnte. Stattdessen nahm seine Mutter Christine den zweiten Preis, ein Badminton-Set, in Empfang. Das Maskottchen der SGA in Form eines Stoffbären ist für die zweijährige Alissa Leibham reserviert gewesen, die mit 218 km den dritten Platz belegt hat. Die Preise wurden von dem Sportmanager der SGA Jürgen Röbbecke an die Kinder verliehen.

## Fragebogenaktion

Mitmachen und gewinnen.  
Drei iPod shuffle warten auf Sie.

Machen Sie mit bei unserer Umfrage-Aktion und gewinnen Sie einen von drei Top-Musikplayern von Apple, die die Sparkasse Darmstadt für Sie bereit hält. Mit der Beantwortung der Fragen auf der letzten Seite nehmen Sie automatisch an der Verlosung teil. Und helfen uns damit, noch besser zu werden.



## Rückblick „30-Jahre Sportzentrum“

Petrus hatte einen guten Tag am 30. August 2010. Die Sonne schien und es kamen viele Besuche, um mit uns dieses Fest zu feiern.

Man kam aber nicht nur zum feiern, sondern informierte sich oder übte mal in diversen Sportarten.

Jede Abteilung hatte etwas im Angebot und die Mitglieder der Sportgemeinschaft Arheilgen zeigten einiges von ihrem Können.

Volker Rosin, Kinderliedersänger



Luftballon-Wettbewerb



Natürlich gaben die fleißigen Helfer bereitwillig Auskunft und auch die eine oder andere Hilfestellung.

An vielen Stationen, auch auf dem Außengelände, konnten die Besucher und Freunde der Sportgemeinschaft Arheilgen ihr Können mit verschiedenen Sportgeräten erproben. Hier kam es jedoch nicht auf tolle Leistungen an, sondern der Spaßfaktor stand an erster Stelle.

Sportstudio der SGA



Kinderturnen-Vorstellung



Großen Anklang fand auch die Fahrrad-Codierungsaktion. Hier möchten wir uns für die große Hilfe durch die Kollegen von der Polizei noch einmal herzlich bedanken.

Für die Meisten ist dieser schöne Tag sicher viel zu früh zu Ende gegangen und sie hätten gerne noch weitergefeiert. Aber aus den Gesprächen mit unseren Gästen war die einhellige Meinung herauszuhören, dass wir hier eine rundum gelungene Veranstaltung auf die Beine gestellt hatten. Nachträglich möchten wir all denen, die mit sehr viel Engagement und Fleiß sowohl im Vorfeld als auch während und nach diesem tollen Fest so fleißig geholfen haben, nochmals ein ganzer großes Dankeschön aussprechen. Ohne Euch hätte das Fest gar nicht stattfinden können.

Von Stefan Ispert

Auch die Polizei war da ...



## Ein „Heinzelmännchen“ mit dem Namen Kurt Hallstein



Am 14.03.1926 erblickte der Arheilger Kurt Hallstein das Licht der Welt. Bereits mit 13 Jahren trat er in die Abteilungen Ringen und Fussball des Sportvereins 04 Arheilgen, dem Vorläufer der SGA, ein und unterstützte die Jugend beider Abteilungen. Während des Krieges spielte er sogar in der 1. Mannschaft bis er von 1943 bis 1947 von der Wehrmacht eingezogen wurde – es folgte Wehrdienst, Arbeitsdienst und seine Gefangenschaft bei den amerikanischen Streitkräften.

Nach der Gefangenschaft nahm Kurt Hallstein seine aktive Laufbahn bei den sogenannten „Schlackerern“, den Fussballern, wieder auf – jetzt schon unter dem Namen Sporgemeinschaft Arheilgen.

Aufgrund seiner beruflichen Laufbahn (er besuchte die Chemotechnikschule) geriet der Sport in den Hintergrund bis er 1954 – angeregt durch seinen Freund „Barno“, Walter Barnewald – in die Funktionärslaufbahn eintrat.

Als damaliger Mannschaftsbetreuer war Kurt Hallstein die gute Seele für seine Kicker der ersten Mannschaft. Er fungierte als Kofferträger, Seelenarzt, füllte Spielberichtsbogen aus und war „der Mann für alle Fälle“. Doch nicht nur als Mannschaftsbetreuer unterstützte er: nein, er war auch bis zu seinem Ausscheiden 1978 als Rechner, Spielausschussvorsitzender und Abteilungsleiter für die Abteilung tätig.

In dieser Zeit wurden die Junioren der SGA zweimal „Commonwealth-Pokalsieger“ zuletzt gegen den FSV Frankfurt. Die 1. Mannschaft spielte hochklassig in der Landesliga, zu dieser Zeit zweithöchste Amateurliga. Kein Geheimnis ist auch, dass Kurt Hallstein im Meisterjahr zum Aufstieg in die Landesliga bei manchen Spielen durch das Oberlicht des Kabinenfensters mitgefiebert hat.

Die SGA hatte in dieser Zeit eine „klasse Mannschaft“, die A-Jugend spielte in der höchsten hessischen Klasse gegen Eintracht Frankfurt, Kickers Offenbach und SV Darmstadt 98, um nur einige zu nennen.

Zu dieser Zeit wurde das Stadion „Arheilger Mühlchen“ von der Stadt Darmstadt in die heutige Form umgebaut und durch den Bundesligisten Borussia Mönchengladbach mit dem legendären Trainer Hennes Weisweiler und Spielern wie Günter Netzer, Jupp Heynckes, Bernd Rupp und Berti Vogts im Spiel gegen eine Südhessenauswahl eingeweiht.

Auch danach blieb Kurt Hallstein seiner SGA treu: er wurde Beisitzer im Hauptvorstand der SGA bis zum Jahr 1992.

In dieser Zeit gründete und leitete er einen Sportausschuss, der nach seinem Ausscheiden nicht mehr weiter-

geführt wurde und somit in der Vereinsgeschichte einmalig bleibt.

Weiterhin zeichnete er sich als Ideenlieferant und Vordenker für eine spartenübergreifende Übungsleiterausbildung aus, was damals noch nicht selbstverständlich war. Mit dem Bau des Sportzentrums stellte er seine fachmännischen und handwerklichen Kenntnisse in den Dienst der SGA, wo von auch noch der neue Hausmeister profitierte. Denn dieser wurde in der Anfangszeit seines neuen Jobs in allen wesentlichen Dingen durch Kurt Hallstein eingearbeitet. Der legende Weinberg am Sportzentrum entspricht seiner Handschrift.

Nun wurde er das, was er schon immer war: er wurde „Heinzelmännchen“ in der gleichnamigen Gruppe – geführt von seinem Freund Walter Barnewald. Hier unterstützte er, wo er nur konnte: er machte das, was andere nicht machen wollten, reparierte, erneuerte und übernahm nach dem Tod von Walter Barnewald die Truppe bis zu deren Auflösung im Jahre 2008.

Möchte man jedes Detail über unsere Vereinspersönlichkeit berichten, so müssten wir Kurt Hallstein eine ganze Zeitung widmen, doch möchten wir es nicht versäumen hier wenigstens noch ein paar seiner zahlreichen Aus-

## Veranstaltungskalender 1. Halbjahr 2010

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

21. Februar

**Tischtennis**

Kreisjahrgangsmeisterschaften

**Ringen**

Deutsche Meisterschaften im freien Stil der B-Jugend

**Fußball**

Fronleichnamsturnier der Alten Herren

**Deligiertenversammlung**

**Tischtennis**

Tag der Bezirkssjugend Süd

**Triathlon**

Mühlchen-Triathlon

## Die SGA-Walkinggruppe „auf Radtour“

Auf etwas andere Weise sportlich betätigten sich 15 Teilnehmer des Walkingtreffs am Samstag dem 29. August. Um 14.00 fiel der Startschuss am Arheilger Bahnhof. Bei herrlichem Wetter ging es Richtung Mörfelden-Walldorf.

Unter der ortskundigen Leitung von Heinz erreichte die Gruppe gutgelaunt nach einer guten Stunde das Ziel, den Gundhof. Hier stärkte man sich und Lisa gab die Lösung aus, wie man sich als Radlergruppe im

Verkehr zu bewegen habe: „Sibbe Stück e Lück“ was soviel heißt wie: nach sieben Radlern sollte man dem motorisierten Verkehr eine Möglichkeit geben, die Gruppe zu überholen. Diese Formationsbildung war jedoch auch auf dem Rückweg kaum nötig, da Heinz uns meist über einsame Waldwege führte.

Bei der gemütlichen Schlussrast im „Storckebrünnchen“ waren sich alle einig: eine Radtour der Walker wird es auch im nächsten Jahr geben.



zeichnungen und Ehrungen zu nennen, die ihm zuteil wurden: 1964 Bronzene Ehrennadel durch den Hessischen Fußballverband, 1976 Große Verdienstnadel durch den Hessischen Fußballverband, 1979 Verdienstnadel durch den Deutschen Fußball Bund sowie 2009 Mitgliedschaft 70 Jahre in der SGA. Auch beruflich blieb Kurt Hallstein Arheilgen immer treu: bei seinem einzigen Arbeitgeber – der Fa. Merck – war er bis zu seinem wohlverdienten Ruhestand im 50. Berufsjahr angestellt.

Ein weiterer Grund zu feiern war sicherlich die Goldene Hochzeit mit seiner Ehefrau Margarete Hallstein, geb. Dieter, mit der er Tochter Martina und Sohn Gerhard groß zog.

Noch heute ist Kurt Hallstein ein interessanter Zuschauer bei den Spielen der Ersten und Zweiten Mannschaft am Arheilger Mühlchen sowie bei den Auswärtsspielen.

Er besucht alle anstehenden Jahreshauptversammlungen der SGA-Abteilung Fußball und steht noch beim derzeitigen Umbau des Hartplatzes in ein Kunstrasenfeld tatkräftig seinen Mann.

Kurt Hallstein gilt für die SGA als ein großes Vorbild, der sein Leben zum Wohle des Fußballsports, besonders seiner SGA-Fußballer, bis heute widmet und dem wir auf diesem Wege für seine Jahrzehntelange Arbeit ganz besonders danken möchten.

Von Nina Wegener

## Auf der Zielgeraden: Leichtathletik bei der SG Arheilgen



Wer hat sie nicht schon einmal bei den Olympischen Spielen bewundert, 100-Läufer wie Donovan Bailey oder Stabhochspringer wie Tim Lobinger, die bei internationalen Wettkämpfen zu Höchstleistungen fähig sind? Und wer hat sich nicht schon einmal

gefragt, wie es ihnen gelingt, solche Leistungen immer und immer wieder scheinbar wie auf Knopfdruck abrufen zu können?

Das Erfolgsrezept dieser Sportler: Training, unter sehr guten Trainingsbedingungen.

Um solche Trainingsbedingungen zu schaffen – so hat das Ressort Leichtathletik der Sportgemeinschaft Arheilgen erfahren müssen – braucht es einen langen Weg.

Die Historie der SGA-Leichtathletik geht zurück bis ins Jahr 1914: Wer heute die Anfänge dieser damals noch selbstständigen Abteilung zurückverfolgt, der wird auf Schlagworte stoßen wie „finanzielle Schwierigkeiten“, „schlechte Zustände der Trainingsstätten“ sowie „sinkende Mitgliederzahlen“. Dass die Leichtathletik bei der SGA dennoch – wie es Darmstadts Oberbürgermeister Walter Hoffmann nennt – „Sternstunden“ erleben durfte, ist nicht zuletzt Philipp Benz zu verdanken. War er es doch, der 1970 als Erster Vorsitzender der SGA auf die Idee kam, die Abteilungen Leichtathletik und Turnen miteinander zu verknüpfen, um beide Sportbereiche zu erhalten – und damit nicht nur die neue Abteilung „Turnen und Leicht-

athletik“ ins Leben rief, sondern auch eine neue Ära einlängte. Der Bau des SGA Sportzentrums „Auf der Hardt“ 1979, eine Umstrukturierung der Übungsstunden und das Engagement unermüdlicher Übungsleiter – unter ihnen Inge und Klaus Fleck sowie Rainer Weber – taten ihr Übriges und ließen die Leichtathletik zu dem werden, das sie heute ist: Eine Sparte, der es nicht allein darum geht, Hochleistungssportler hervorzubringen sondern die vielmehr daran interessiert ist, bereits Kindern in jungen Jahren die Freude an der Bewegung zu vermitteln, motorische und koordinative Fähigkeiten auszubauen und vor allem bei Freizeitaktivitäten oder Trainingslagern das soziale Miteinander zu fördern. Denn davon leben ein Verein und seine Trainingsbedingungen. Wer diese vielseitige Sportart kennen lernen möchte, kann einfach mal beim Training vorbeischauen.

Von Susanne Benz

## Sein großes Ziel erreicht: Yannick Neumann ist Weltmeister!

Yannick Neumann, zurzeit erfolgreichster Sportler aus unserer SGA-Rad- und Rollsportabteilung, holte die erste Goldmedaille für das Gastgeberland Deutschland bei der Rollkunstlauf-WM in Freiburg.

11 gemeldete Starter gingen beim Pflichtlaufen der Junioren Herren ins Rennen, darunter auch der Top-Favorit aus Italien Simone Porzi, der in diesem Jahr den Titel des Europameisters vor Neumann gewinnen konnte. Vier Pflichtfiguren mussten so präzise wie möglich auf den vorgezeichneten Kreisen gelaufen werden.

Die erste Figur entschied der Italiener klar für sich, da Neumann im 3. Durchgang der Figur ein Fehler unterlief, doch bereits in der 2. Figur wendete sich das Blatt zu Gunsten des Darmstädters.

Mit den höchsten Noten gewann er dann die beiden letzten Pflichtfiguren

und wurde am Ende verdient Junioren-Weltmeister vor Porzi und dessen Landsmann Tiziano Paroldo.

„Ich bin überglücklich, hatte ich doch das ganze Jahr klar das Ziel vor Augen...“ freute sich Yannick Neumann nach seinem Sieg.

Im vergangenen Jahr hatte er bei der Junioren-Weltmeisterschaft Silber geholt und die Erwartungen auch von Seiten des deutschen Verbands waren im eigenen Land sehr hoch.

„Ich habe versucht mich nicht auf die Medaille zu konzentrieren, sondern eine gute Leistung zu zeigen und dann einfach sehen, was dabei rauskommt.“ Dies ist Yannick Neumann gelungen, denn mit dem Gewinn des „Junioren-Weltmeister-Titels“ hat er seinen bisherigen Karrierehöhepunkt erreicht. Viele weitere große Erfolge wünscht ihm die gesamte SGA.

Von Nina Wegener



## Wieder ein voller Erfolg: Weihnachtsschaulaufen „Starlight Express“ der SG Arheilgen

Am Freitag, den 27. November 2009 war es endlich soweit: die Firma Hai Tech rollte an mit der Technik, das Bühnenbild dekorierte die große Halle des Sportzentrums der SG Arheilgen und eine riesige Rennstrecke mit Rampen für die Lokomotiven wurde in die Halle gezaubert.

Abends stand die langersehnte Generalprobe des Weihnachtsschaulaufens „Starlight Express“ der Rad- und Rollsportabteilung der SGA auf dem Programm.

Endlich! Endlich ging es los!

Wochen der Vorbereitungen zahlten sich aus. Die verschiedenen Arbeitskreise unter der Gesamtleitung der



Fachwartin Nadja Heidtmann hatten volle Arbeit geleistet und „Alle“ waren gespannt auf das Ergebnis.

Am Samstag, den 28. November '09 ging es schon früh los für alle Beteiligten: 66 Rollkunstläufer und -läuferrinnen von 5 bis 60 Jahren, vom Freizeitsportler bis hin zum Leistungssportler – alle mussten eingekleidet und geschminkt werden.

Unterstützt wurden die SGA-Rad- und Rollsportler wieder von den benachbarten Vereinen wie dem RSC Darmstadt, der KSG Georgenhausen und der TGS Ober-Ramstadt.

Beide Vorstellungen waren schon seit drei Wochen nach offiziellen Vorver-



## Jugendkegeln bei der Sportgemeinschaft Arheilgen

Sportkegeln ist bekanntlich nicht so publikumswirksam wie Fußball. Dennoch freuen sich die Jugendwartin der SGA Sportkegelabteilung, Mechthild Wissing, und der Jugendtrainer Ralf Henke über die derzeitige Anzahl an aktiven Jugendlichen. Insgesamt 4 A-Jugendliche und 6 B-Jugendliche trainieren auf den Kegelbahnen des SGA-Sportzentrums.

Und gerade die A-Jugendlichen lassen auf zukünftige gute Sportkegler hoffen.

Da ist zum einen Dennis Dörrsieb, Mitglied im Bezirkskader. Der 17-jährige Arheilger zeigte von Beginn an großes Talent und hat diese Saison in seinem ersten Einsatz in einem 200 Wurfspiel sehr gute 916 Leistungspunkte erzielt.

Aber auch Marcel Lenz, ebenfalls 17 Jahre alt, hat in jüngster Vergangenheit Vereinsgeschichte geschrieben.

Er stellte mit 487 Leistungspunkten einen neuen Vereinsrekord bei der männlichen A-Jugend auf. Übrigens, den alten Vereinsrekord hatte Marcell Vater, Oliver Lenz, 20 Jahre inne.

Lukas Heise ist der dritte talentierte Jugendliche, der durch intensives Training auch zum Stamm der aktiven Mannschaften zählt.

Aber nicht nur bei den Jungs kommt frisches Blut in die aktiven Mannschaften.

Miriam Erben, 16 Jahre jung, verstärkt die 3. Damenmannschaft und ihre guten Leistungen lassen auf mehr hoffen.

Während für die A-Jugendlichen aufgrund der geringen Mitgliederanzahl keine Mannschaft gemeldet werden konnte, schickt die Sportkegelabteilung nach nunmehr 12 Jahren mit der B-Jugend wieder eine Jugendmannschaft in die Punktrunde.

Von Stephan Dörrsieb

Hier kämpfen Cedric Breining, die Zwillinge Sebastian und Stefan Fuchs, Niklas Kretschmann und Christoph Sedlak für die SGA um Punkte.

Abseits der sportlichen Aktivitäten unternehmen die Jugendlichen weitere Freizeitaktivitäten, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Neben der obligatorischen Weihnachtsfeier werden u.a. gemeinsame Fahrten veranstaltet; wie zum Beispiel letztes Jahr in den Holiday Park.

Über jeden weiteren, am Sportkegeln interessierten Jugendlichen, würde sich Mechthild Wissing sehr freuen. Wer Interesse hat, kann bei ihr unter der Telefon-Nummer 0 6151/372814 weitere Informationen erhalten oder einfach während der Trainingszeiten, mittwochs von 16.30 Uhr bis 19.30 Uhr, zu den Kegelbahnen der SGA kommen.

## Hast Du Lust auf Tennis?

Dann bist Du bei der SGA Tennisabteilung genau richtig.

In unserem Jugendtraining haben wir für alle Altersklassen und Spielstarken eine passende Gruppe für Dich. Für Kinder unter 9 Jahre bieten wir den „SGA Tenniskindergarten“ an.

In diesem von der Tennisabteilung geförderten „Jüngstentraining“ werden die Kinder auf ideale Weise unter dem Einsatz vielfältigster Trainingsutensilien ans Tennisspielen herangeführt.

Die älteren Jugendlichen werden einmal pro Woche in Gruppen von drei

bis vier Teilnehmern trainiert. In jeder Altersklasse haben wir auch eine Mannschaft für die diesjährige Saison im Team-Tennis gemeldet.

Für alle Interessierten bieten wir im Winter kostenlose Schnupperstunden an. Tennisschläger können wir Euch bei Bedarf zur Verfügung stellen. Wenn wir dein Interesse geweckt haben oder falls du weitere Fragen hast, dann melde dich bei einem der Jugendwarte ([www.sga-tennis.de](http://www.sga-tennis.de)).

Von Abteilung Tennis



Die Läufer und Läuferinnen erzählten die Geschichte eines kleinen Jungen, der es liebt mit seiner Eisenbahn zu spielen. Am Abend ermahnt ihn seine Mutter, die Eisenbahn wegzulegen und schlafen zu gehen. In seinen Traum schleichen sich Lokomotiven und Waggons, werden menschlich und er beginnt von der jungen und liebenswerten Dampflok Rusty, die an der Weltmeisterschaft der Lokomotiven teilnehmen möchte, zu träumen. Der Wettkampf ist geprägt von Neid und Missgunst zwischen den Teilnehmern.

Das Rennen versprach Spannung pur und doch gab es ein Happy End.... und das nicht nur in der Geschichte, sondern auch für alle Mitwirkenden des Weihnachtsschaulaufens 2009! Herzlichen Dank an alle für die großartige Arbeit!

Weitere Bilder erhalten Sie unter: [www.sga-radundrollsport.de](http://www.sga-radundrollsport.de)

Von Nina Wegener

## Handball ist Männerache... ...und die Erde eine Scheibe.



## Mädchen an den Ball!



Damen-Handball in Arheilgen  
Donnerstags, 19.15 Uhr  
Sportzentrum SG Arheilgen  
[SGA-Da1@web.de](mailto:SGA-Da1@web.de)  
[www.sga-handball.de](http://www.sga-handball.de)



## SGA-Kursprogramm

**Natur erleben...  
und gesund leben.**

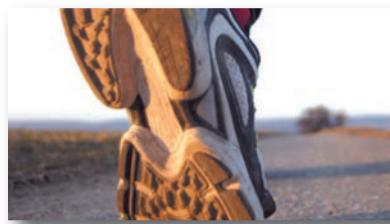


**Jan. – Juli 2010**

### Walking in den Frühling

Zum Frühlingsanfang wollen wir zusammen mit euch die ersten wärmenden Sonnenstrahlen genießen. Alle SGA Walker, Nordic Walker, ehemalige Kursteilnehmer, Freunde, Bekannte sind herzlich eingeladen mit uns in den Frühling zu walzen.

Die Teilnahme ist kostenlos.



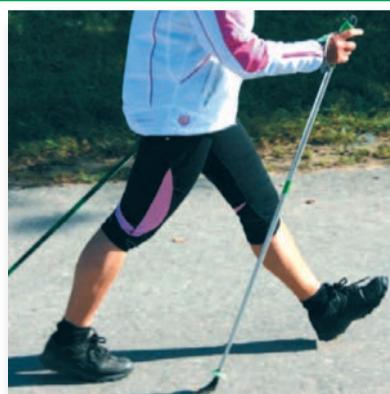
**Ort:** Oberwaldhaus Darmstadt  
**Termin:** 10.00 Uhr  
Sanstag, 20. März 2010  
**Dauer:** 1 x 90 Min.  
**Strecke:** ca. 7 km  
**Leitung:** SGA-Outdoor-Team  
**Kursgebühr:** 0,00 €

### Nordic-Walking für Einsteiger

Ziel des Kurses ist es, mit Spaß und Freude die Nordic-Walking-Technik zu erlernen und über einen längeren Zeitraum ein gesundes Herz-Kreislauf-Training zu absolvieren. Naturerlebnis, aktive Bewegung und das Entwickeln des richtigen Belastungs- und Körpergefühls stehen als Gegenpool zum stressigen Alltag mit im Vordergrund. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen beschränkt.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ein Krankenkassenzuschuss ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



### Nordic-Walking für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an alle Nordic Walker/innen, die ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse mit Spaß und Freude vertiefen möchten. Einzelne Teilebewegungen sollen anhand von Spiel- und Übungsformen verbessert und in ein zunehmend harmonisches, gesundheitsförderliches Gesamtbild überführt werden. Wir bewegen uns dazu auf Waldwegen, entdecken den Spielplatz Natur und lernen unser sanftes Ausdauertraining auch mit Pulsuhr selbst zu gestalten und zu steuern. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen beschränkt. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ein Krankenkassenzuschuss ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



### NEU Nordic-Walking zur Vorbereitung auf den „Erdbeerlauf“

In 4 Terminen wollen wir uns an längere Distanzen herantasten. Ziel ist es, gemeinsam Anfang Juni am „Erdbeerlauf“ in Arheilgen über eine Strecke von 12 km teilzunehmen. Eine Grundkondition sollte vorhanden sein (2-mal pro Woche eine Stunde Nordic-Walking sollte kein Problem sein). Für den Erdbeerlauf wird eine zusätzliche Startgebühr von ca. 5,- € erhoben, welche für einen guten Zweck gespendet wird.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ein Krankenkassenzuschuss ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



### Gesundheitsorientiertes Radfahren für Freizeitradler

In unseren Fahrrad-Fitness-Kursen bieten wir Ihnen gesunden Sport in der Gruppe und in abwechslungsreicher Natur, egal wie alt oder trainiert Sie sind und welches Fahrrad Sie fahren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihrem gewöhnlichen Alltagsfahrrad ein richtiges Fitness- und Gesundheitstraining realisieren. Denn Sie können nur dann spürbare Verbesserungen von Kondition und Gesundheit erreichen, wenn Sie systematisch und kontrolliert unter Einbeziehung Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit radeln. Durch unsere Kurse werden Sie in der Lage sein, die für Sie genau richtige Geschwindigkeit zu wählen, um Ihre Fitness zu verbessern, mehr Kalorien zu verbrennen und sich einfach wohler zu fühlen.

Bitte bringen Sie Ihr Fahrrad mit. Das Fahrtempo richtet sich nach den individuellen Trainingszustand der Teilnehmer (ca. 14–20 km/h). Zur besseren Belastungsdosierung empfehlen wir eine Schaltung mit mindestens 5 Gängen. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen beschränkt.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

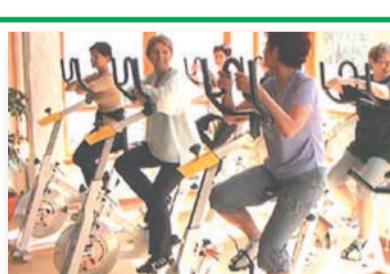
Ein Krankenkassenzuschuss ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



### NEU Naturwandern mit dem Rad

Erkunden Sie in netter Geselligkeit unsere landschaftlich schöne Umgebung mit Ihrem Rad. Dieses breiten-sportliche Angebot bietet geführte Touren über Strecken von maximal 20 km auf öffentlichen Fahrrad-, Feld- und Waldwegen an. Ideal also, um nach einem anstrengenden Tag noch gezielt etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu tun. Sie legen ihr persönliches Leistungsvermögen selbst fest. Für Ausgleich und Entspannung sorgen wir. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

**Bitte beachten:** Sie benötigen ein tourentaugliches Fahrrad mit mindestens 5 Gängen.



### Soft Bike und Body-Workout für Einsteiger

Ein gemäßigtes Radfahren auf dem Standfahrrad wird kombiniert mit gezielter Ausgleichsgymnastik. Dieses abwechslungsreiche Programm sorgt für Kurzweil und bietet neben einem effektiven Herz-Kreislauftraining auf dem Spin-Bike zusätzlich ein Krafttraining im Bereich der Stütz- und Haltemuskulatur, welche oft im Alltag zu kurz kommt. Ein ideales Ganzkörper-Workout für den Fitness-(Wieder-)Einstieger, der zusätzlich etwas gegen einseitige Fehlbelastungen tun möchte. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 13 Personen beschränkt. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



### Spin Bike für Einsteiger

Radfahren auf dem Standrad steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpölsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Spinning fetzige Musik, Gruppenerlebnis, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischensprints für Abwechslung, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 13 Personen beschränkt.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ein Krankenkassenzuschuss ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

### Kurs-Nr. 1010

**Ort:** SGA-Sportzentrum  
**Termine:** 17.30 Uhr, ab Montag, 12. April 2010  
8 x 90 Min.  
**Leitung:** Vivian Reither  
**Kursgebühr:** 72,00 € Nichtmitglieder  
36,00 € Vereinsmitglieder  
**incl. kostenl. Schnupperstunde**

### Kurs-Nr. 1011

**Ort:** SGA-Sportzentrum  
**Termine:** 9.30 Uhr, ab Dienstag, 13. April 2010  
8 x 90 Min.  
**Leitung:** Monika Wintermeyer  
**Kursgebühr:** 72,00 € Nichtmitglieder  
36,00 € Vereinsmitglieder  
**incl. kostenl. Schnupperstunde**

### Kurs-Nr. 1012

**Ort:** Zeughaus neben Schloss Kranichstein  
**Termine:** 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 12. Mai 2010  
4 x 105 Min.  
**Leitung:** Vivian Reither  
**Kursgebühr:** 35,00 € Nichtmitglieder  
14,00 € Vereinsmitglieder  
**incl. kostenl. Schnupperstunde**

### Kurs-Nr. 1013

**Ort:** SGA-Sportzentrum  
**Termine:** 18.30 Uhr, ab Montag, 3. Mai 2010  
8 x 60 Min.  
**Leitung:** Jürgen Röbbecke  
**Kursgebühr:** 48,00 € Nichtmitglieder  
32,00 € Vereinsmitglieder  
**incl. kostenl. Schnupperstunde**

### Kurs-Nr. 1014

**Ort:** SGA-Sportzentrum  
**Termine:** 18.30 Uhr, ab Donnerstag, 27. Mai 2010  
5 x 90 Min. (nicht am 17. Juni)  
**Leitung:** Jürgen Röbbecke  
**Kursgebühr:** 37,00 € Nichtmitglieder  
15,00 € Vereinsmitglieder  
**incl. kostenl. Schnupperstunde**

### Kurs-Nr. 1015

**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 20.00 Uhr, ab Mittwoch, 17. Febr. 2010  
6 x 60 Min.  
**Leitung:** Jürgen Röbbecke  
**Kursgebühr:** 36,00 € Nichtmitglieder  
18,00 € Vereinsmitglieder  
**incl. kostenl. Schnupperstunde**

### Kurs-Nr. 1016

**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 20.00 Uhr, ab Mittwoch, 21. April 2010  
8 x 60 Min.  
**Leitung:** Andre Kaiwi  
**Kursgebühr:** 48,00 € Nichtmitglieder  
24,00 € Vereinsmitglieder  
**incl. kostenl. Schnupperstunde**

## **NEU Core-Training Basisübungen**

Seitdem Core-Training die deutsche Fußballnationalmannschaft zum Erfolg geführt hat, halten sich immer mehr Profi-Sportler damit fit. Jetzt können auch alle Nicht-Profis bei uns von diesem Geheimtipp profitieren. Wir bieten das Programm mit den Erkenntnissen der Profis für den Freizeit- und Gesundheitssportler an, der ganz gezielt Figur und Rücken trainieren will. Core bedeutet „Kern“, und Core-Training mit seinen speziellen Übungen stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskelgruppen – vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln. Wer regelmäßig trainiert, darf sich in kurzer Zeit über eine bessere Haltung freuen: Der Bauch wird flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt. Man fühlt sich von innen heraus aufgerichtet, fast so, als wäre man ein Stück gewachsen. Core-Training ist für jedes Alter und für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



## **NEU Core-Training Total**

Core-Training Total bietet ein effektives Fitnessprogramm, das den gesamten Körper in kurzer Zeit trainiert und die Fitness auf Dauer erhöht. Mit diesem zielgerichteten Training von der Körpermitte aus können Fehlbelastungen und -haltungen ausgeglichen und so Beschwerden wie Verspannungen und Rückenschmerzen verhindert, gelindert oder beseitigt werden. Gleichzeitig werden aber auch die großen Muskelgruppen wie Bein- und Po-Muskulatur trainiert, was zu einem insgesamt strafferen Körper führt. Core-Training Total ist für jedes Alter und für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Teilnahme am vorherigen Kurs „Core-Training Basisübungen“ wird empfohlen. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



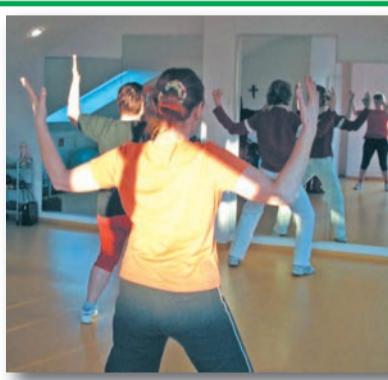
## **NEU Bodyforming Basics & Beckenbodentraining**

Eine Kraft-Ausdauer-Stunde - nicht nur für Fortgeschrittene! Geeignet für alle Altersgruppen. Der gesamte Körper wird durch effektives Muskeltraining zur Figurformung trainiert, mit und ohne Hilfsgeräte. Die Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls durch gezielten Einsatz unterschiedlicher Muskelgruppen wird gestärkt. Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur sowie Bauch und Rücken sind ebenfalls Inhalt dieses Kurses. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Personen beschränkt. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



## **Tai Chi Chuan**

Tai Chi Chuan ist eine Bewegungskunst, die in ihrem Ursprungsland China schon seit Jahrhunderten geübt wird. Sie hat ihren Ursprung in der Kampfkunst und vereint mehrere Aspekte, wie Gesundheits- und Persönlichkeitsförderung sowie Ästhetik. Bei der Tai-Chi Form handelt es sich um eine bestimmte Abfolge von langsamem und fließenden Bewegungen, die ineinander über gehen. Dadurch entwickeln Sie ein gutes Gefühl für eine aufrechte und entspannte Körperhaltung. Die Bewegungen stärken auf sanfte Weise die Muskeln und dehnen Bänder und Sehnen. Ein idealer Ausgleich also für andere Sportarten wie Radfahren und Laufen, da hiermit einseitigen Belastungen vorgebeugt wird. Die Ruhe und Konzentration, mit der die Bewegungen im Tai Chi ausgeführt werden, wirken auf Körper und Seele zugleich. Der Atem wird auf zwanglose Weise beruhigt, verlängert und vertieft. Was bewusst geübt wird, macht sich auch im Alltag positiv bemerkbar und gibt uns dort mehr Ausgeglichenheit. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



## **NEU Capoeira Brasil für Kinder ab 6 bis 10 Jahre**

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kampfkunst, in der Selbstverteidigung, Musik, Tanz, Akrobatik und Rituale verschmelzen. Capoeira mit seiner Vielfalt an Bewegung fördert sowohl die physischen als auch die geistigen Strukturen, die Motorik, die Koordination, die Geschicklichkeit, das Denkvermögen, die Wahrnehmungsfähigkeit wie auch musikalische Fähigkeiten auf positive Weise. Die Teilnehmer an diesem Kurs entwickeln zusätzlich ein besseres Wissen und Verständnis über die reiche brasilianische Kultur und seine Geschichte. Von der Zeit der Sklaverei bis heute steht dabei das Instrument des Widerstandes und der Sehnsucht nach Freiheit im Zentrum. Aus dieser Kraft wurde Capoeira geboren, durch Kreativität und Naturbeobachtungen in der neuen Umgebung des Urwalds und der Plantagen dann weiterentwickelt. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



## **Wieder da! Inline-Skating für Einsteiger**

Der Kurs richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die bisher keine oder wenig Erfahrung mit dem Inline-Skaten gesammelt haben. Die Übungsleiterin mit einer speziellen Ausbildung vermittelt unter anderem die Basistechniken: Vorwärts übersetzen, Kurven- und Slalomlaufen, Fallen, Stoppen etc. sowie spezielle Bremstechniken. Je nach Bedarf erfolgt die Vermittlung einer kleinen Materialkunde. Verschiedene Spielformen sorgen darüber hinaus bei allen TeilnehmernInnen für viel Spaß und Freude am Fahren! Mitzubringen sind eigene Skates und eine komplette Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschützer). Die Benutzung eines Schutzhelms (z.B. Fahrradhelm) wird empfohlen.



### **Kurs-Nr. 1017**

**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 10.15 Uhr,  
ab Mittwoch, 24. Februar 2010  
4 x 45 Min.  
**Leitung:** Jürgen Röbbecke  
**Kursgebühr:** 18,00 € Nichtmitglieder  
9,00 € Vereinsmitglieder  
incl. kostenl. Schnupperstunde

### **Kurs-Nr. 1018**

**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 10.15 Uhr, ab Mittwoch, 14. April 2010  
(nicht am 27. April und 25. Mai)  
8 x 45 Min.  
**Leitung:** Jürgen Röbbecke  
**Kursgebühr:** 36,00 € Nichtmitglieder  
18,00 € Vereinsmitglieder  
incl. kostenl. Schnupperstunde

### **Kurs-Nr. 1019**

**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 18.00 Uhr, ab Freitag, 5. Februar 2010  
6 x 60 Min.  
**Leitung:** Martina Bednarova  
**Kursgebühr:** 36,00 € Nichtmitglieder  
18,00 € Vereinsmitglieder  
incl. kostenl. Schnupperstunde

### **Kurs-Nr. 1020**

**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 18.15 Uhr, ab Freitag, 24. April 2010  
10 x 90 Min.  
**Leitung:** Evelin Ries  
**Kursgebühr:** 75,00 € Nichtmitglieder  
32,00 € Vereinsmitglieder  
incl. kostenl. Schnupperstunde

### **Kurs-Nr. 1021**

**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** Montag 17.30 Uhr und  
Freitag 17.15 Uhr, ab 19. April 2010  
20 x 60 Min.  
**Leitung:** Michael Vas / Inga Bayersdorf  
**Kursgebühr:** 80,00 € Nichtmitglieder  
40,00 € Vereinsmitglieder  
incl. kostenl. Schnupperstunde

### **Ort:**

SGA-Rollschuhbahn  
bei Regen: SGA-Rollschuhbahn-Halle  
**Termine:** Frühjahr 2010

### Bitte vormerken:

Die jeweiligen Veranstaltungstermine werden rechtzeitig über die Presse (Arheimer Post) und über die Abteilungsseite Rad- & Rollsport auf der Vereinshomepage ([www.sg-arheimer.de](http://www.sg-arheimer.de)) bekannt gegeben.



## **Ihre SGA-Mitgliedschaft zahlt sich aus...**

Durch Ihre SGA-Mitgliedschaft erwerben Sie sich den Anspruch auf den „SGA-Belegschaftstarif der Zurich-Gruppe“ für alle Ihre Versicherungen.

## **Das „Willkommens-Geschenk“ für Sie.**

- Kostenlos und unverbindlich erstellen wir Ihnen gerne eine Versicherungs-Vergleichs-Analyse. Besserer Versicherungsschutz, bei gleichzeitig deutlicher Einsparung Ihrer jetzigen Versicherungs-Beiträge dürfen Sie – über den speziellen SGA-Belegschaftstarif – von uns erwarten.
- Sollte es nach einem Beratungsgespräch zum Abschluß von Versicherungsverträgen kommen, wird die Zurich Bezirksdirektion Horn & Weber, – **zusätzlich zur Ersparnis** – einen weiteren umsatzabhängigen Bonus gewähren, wie z.B.:
  - **Zahlung von „Outdoor-Fitness-Programm-Kursgebühren“**
  - **Zahlung Ihres SGA-Mitgliedsbeitrages bis zu einem Jahr**

### Interessiert? Rufen Sie mich an:

**Heinz Hergert**  
Bezirksdirektion Horn & Weber  
Ober-Ramstädter-Str. 80a  
64367 Mühlthal  
Telefon 06151/6 679916  
Mobil 0176/62199781  
[heinz.hergert@zuerich.de](mailto:heinz.hergert@zuerich.de)



Bezirksdirektion  
**Horn & Weber oHG**

# Vortrags- und Seminarreihe der SGA-Outdoorfitness-Akademie

Die jeweiligen Veranstaltungstermine werden auch noch einmal über die Presse (Arheilger Post, Darmstädter Echo) bekannt gegeben.

## Mobil ab 50plus –

### Sicher mit dem Fahrrad in den Frühling starten

Endlich Frühling – die Sonne scheint, die Temperaturen steigen, die Fahrradsaison kann beginnen. Nach der langen Winterpause bieten wir speziell für die Generation 50plus ein Seminar an, in dem über die individuellen Probleme der älteren Radfahrer im Straßenverkehr gesprochen wird. Dabei geht es unter anderem um folgende Themen:

- Welche Verkehrsrecht-Neuerungen gibt es speziell für Radfahrer?  Worauf gilt es beim Fahrrad-Frühjahrsscheck zu achten?
- Wie verhalte ich mich gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern korrekt?  Welche Erfahrungen haben andere gemacht?
- Wie schütze ich mich vor gefährlichen Situationen im Straßenverkehr?

Ziel ist es, den Teilnehmer Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die ihnen dabei helfen, möglichst lange und möglichst sicher Fahrrad zu fahren.



Ort: Clubraum im SGA-Restaurant  
Termin: 19.00 Uhr, Donnerstag, 18. März 2010  
1 x 90 Min.

Referenten: Polizeioberkommissare Roman Morschett und Christian Schuster

Eintritt frei Um eine Voranmeldung wird gebeten



Ort: Clubraum im SGA-Restaurant  
Termin: 19.00 Uhr, Donnerstag, 15. April 2010  
1 x 90 Min.

Referent: Jürgen Röbbecke

Eintritt frei Um eine Voranmeldung wird gebeten



Ort: Clubraum im SGA-Restaurant  
Termin: 19.00 Uhr, Donnerstag, 6. Mai 2010  
1 x 90 Min.

Referent: Sport-Ebli GmbH / Michael Weising Firma speedo

Eintritt frei Um eine Voranmeldung wird gebeten



Ort: Clubraum im SGA-Restaurant  
Termin: 19.00 Uhr, Mittwoch, 30. Juni 2010  
1 x 90 Min.

Referent: Walter Kahrmann Garmin Kompetenzteam

Eintritt frei Um eine Voranmeldung wird gebeten

## Richtig Radfahren für Gesundheit und Fitness

Radfahren hält fit und ist gesund. Aber nur dann, wenn Sie einige wesentliche Dinge beachten und beherzigen! In diesem Vortrag von Jürgen Röbbecke, Diplom-Sportlehrer und speziell ausgebildeter Präventionscoach für gesundheitsorientiertes Radfahren, erfahren Sie mehr dazu. Denn nur das Wissen über die richtige Auswahl des Rades, die optimale Sitzposition, die passende Bekleidung und die individuelle Belastungsintensität führt zum gewünschten Erfolg. Nutzen Sie die Gelegenheit für Tipps und Tricks über das richtige Radfahren für Ihr Wohlbefinden.

## Funktionelle Sportbekleidung –

### Was bringt die neue Kompressionswäsche

Für viele Sportler ist Funktionsbekleidung eine wichtige Voraussetzung, um sich das ganze Jahr über optimal fit zu halten. Doch worauf gilt es bei der Auswahl der richtigen Bekleidung zu achten? Und was bringt dem Sportler die Entwicklung bei der Kompressionsbekleidung, die in den letzten Jahren rasend schnell voran geschritten ist. Wer sich richtig ausrüsten möchte, muss sich auskennen. Das Angebot an Materialien ist groß und sorgt nicht selten für Verwirrung. Wir haben einen Fachmann eingeladen, der Ihnen viele hilfreiche Informationen und Tipps zu diesem komplexen Thema vermitteln wird, damit Sie in Zukunft mit geballtem Wissen auf Shopping-Tour gehen können.

## Outdoornavigation – Mit GPS auf Tour

Wie wissen Wanderer, Bergsteiger und Biker stets wo sie sind? Mit GPS! Was für viele Autofahrer inzwischen selbstverständlich ist, entwickelt sich auch zum festen Ausrüstungsbestandteil beim Wandern und anderen Outdoor-Aktivitäten. Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Navigation mit GPS-Geräten, Karten und Koordinaten kennen. Planen Sie schon vorab am Computer die bevorstehende Tour, oder zeigen Sie anderen im Internet, welche Route Ihr Geheimtipp ist. Dieses Seminar hilft Einsteigern, das richtige Gerät für die eigenen Bedürfnisse zu finden und gibt Tipps, wie sie Touren mit GPS planen und durchführen.

## Wer wir sind und was wir bieten:

### Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

die Natur ist ein wunderbarer Gegenpol zum schnelllebigen Alltag, ein Ruhepol, bei dem Stress und Hektik außen vor bleiben. Dieser gesellschaftlichen Entwicklung hin zu einer bewussten Lebensqualität durch Bewegung an der frischen Luft trägt die SG Arheilgen mit der Gründung der Outdoorfitness-Akademie Rechnung.

Wir bieten mit einer vielfältigen Auswahl an In- und Outdoor-Sportarten für jeden Geschmack das richtige Programm. Unser Ziel ist es, Sie individuell anzuleiten und zu regelmäßiger Bewegung in der Natur zu motivieren. Sie werden spüren, welche positiven Effekte unser Sportangebot auf Körper, Geist und Seele hat.

In dem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Durchsehen unseres neuen Fitness- und Gesundheitsprogramms. Wir würden uns freuen, wenn Sie durch uns und mit uns Spaß an der Bewegung erfahren.

Wir freuen uns auf Sie.

### Das Team der Outdoorfitness-Akademie



### Nicht vergessen: Vorher schriftlich anmelden!

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu unseren Kursen an, denn die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Nur so können wir Ihnen verbindlich einen Platz reservieren und erkennen, ob die Anzahl der Teilnehmer für die Durchführung des Kurses ausreicht. Es wäre doch schade, wenn wir den Kurs absagen müssen, nur weil Sie vergessen haben, sich vorher anzumelden.

### Anmelde- und Teilnahmebedingungen (AGB)

An unseren Veranstaltungen kann jede Person ab 18 Jahre teilnehmen. Sind auch Kinder und Jugendliche angesprochen, wird dieses in der Kursbeschreibung genannt. Wir setzen eine gesundheitlich uneingeschränkte Belastbarkeit voraus. Sind Sie aufgrund von Vorerkrankungen unsicher, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. An unseren Bike-fitness-Kursen können Sie mit jedem beliebigen Fahrrad, das der StVZO entspricht, teilnehmen. Beim Radfahren gilt die STVO. Das Tragen eines Fahrradhelm wird empfohlen. Sie nehmen auf eigene Gefahr am Programm teil. Mit Eingang der Anmeldung ist der Kursplatz für Sie fest reserviert. Die Kursgebühr wird generell erst in der zweiten Kurswoche fällig. Bei einem Rücktritt von der Veranstaltung geben Sie uns bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn Bescheid. Ihnen entstehen dadurch keine Kosten. Sie haben auch noch am Ende der ersten Kursstunde ein Rücktrittsrecht – ohne irgendwelche Verpflichtungen.

**Anschrift: SGA-Sportzentrum · Auf der Hardt 80 · 64291 Darmstadt**

**Tel.: (0 6151) 37 63 30 · Telefax: (0 6151) 35 12 12 · Mail: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de**

KURS-  
ANMELDEKARTE

| Kursnummer   | Kursname           | Kursgebühr<br>in EURO  |  |
|--|--------------------|------------------------|--|
| Vereins-<br>mitglied   | Nicht-<br>Mitglied |                        |  |
| Vorname, Nachname<br>Straße, Nummer<br>PLZ, Wohnort<br>Telefon (privat)      E-Mail<br>Krankenkasse<br>Geburtsdatum      Liegen gesundheitliche JA <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/><br><small>Einschränkungen vor?<br/>Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung.</small> |                    |                        |  |
| <small>Hiermit melde ich mich verbindlich an und akzeptiere die AGB.</small>   |                    |                        |  |
| Ort/Datum  |                    | Unterschrift           |  |
| <b>Lastschriftermächtigung</b> zum einmaligen Einzug der Kursgebühr  |                    |                        |  |
| Name des Bankinstitutes  |                    | BLZ                    |  |
| KontoNr.   |                    | Name des Kontoinhabers |  |
| Ort/Datum  |                    | Unterschrift           |  |

## Das gesamte Sportangebot der Sportgemeinschaft Arheilgen e.V. auf einen Blick

### Abteilung Fit & Gesund

#### Fitness- und Gesundheitssport

|  |  |                   |                     |
|--|--|-------------------|---------------------|
| <b>Bauch-Beine-Po</b>                                | Montag                                     | 09.00 – 10.00 Uhr | SGA, H5             |
|  | Montag                                     | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, H3             |
|  | Dienstag                                   | 20.00 – 21.00 Uhr | SGA, H4             |
|  | Freitag                                    | 18.30 – 19.30 Uhr | SGA, H3             |
| <b>Beckenbodengymnastik</b>                          | Montag                                     | 10.15 – 11.00 Uhr | SGA, H5             |
| <b>Cardio-Fit Power-Figur.</b>                       | Montag                                     | 19.00 – 20.30 Uhr | SGA, H4             |
| <b>Dance-Step f. Fortges.</b>                        | Freitag                                    | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H4             |
| <b>Fitness-Circle</b>                                | Freitag                                    | 19.00 – 20.15 Uhr | SGA, H4             |
| <b>Fitness-Gymn. für Alle</b>                        | Mittwoch                                   | 19.00 – 20.00 Uhr | SGA, H4             |
| <b>Funktionelle Gymnastik</b>                        | von April bis Oktober                      |                   |                     |
|  | Montag                                     | 20.00 – 21.00 Uhr | SGA, H3             |
| <b>Osteoporose-Gymnastik</b>                         | Montag                                     | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H4             |
| <b>Pilates</b>                                       | Freitag                                    | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, H5             |
| <b>Rücken- und Wohlfühlgymnastik</b>                 | Montag                                     | 13.45 – 13.45 Uhr | SGA, H4             |
|  | Montag                                     | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H4             |
|  | Montag                                     | 20.30 – 21.30 Uhr | AL-Schule           |
|  | Dienstag                                   | 09.00 – 10.00 Uhr | SGA, H4             |
|  | Dienstag                                   | 19.30 – 20.30 Uhr | WBS                 |
|  | Dienstag                                   | 19.00 – 20.00 Uhr | SGA, H5             |
|  | Dienstag                                   | 20.00 – 21.00 Uhr | SGA, H5             |
|  | Mittwoch                                   | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H4             |
|  | Mittwoch                                   | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H4             |
| Männer   | Donnerstag                                 | 08.00 – 09.00 Uhr | SGA, H4             |
| Seniorinnen  | Donnerstag                                 | 09.00 – 10.00 Uhr | SGA, H4             |
|  | Donnerstag                                 | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H5             |
| <b>Skigymnastik</b>                                  | wird angeboten von November bis März       |                   |                     |
|  | Montag                                     | 20.00 – 21.00 Uhr | SGA, H3             |
|  | Freitag                                    | 16.30 – 17.30 Uhr | Merck Sporth.       |
| <b>Spinning</b>                                      | Dienstag                                   | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H4             |
|  | Mittwoch                                   | 20.15 – 21.15 Uhr | SGA, H5             |
| (Oktober – April)                                    | Donnerstag                                 | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, H5             |
|  | Freitag                                    | 19.45 – 20.45 Uhr | SGA, H5             |
| <b>Step Aerobic (Mittelst.)</b>                      | Dienstag                                   | 19.00 – 20.00 Uhr | SGA, H4             |
| <b>Wirbelsäulengymnastik</b>                         | Montag                                     | 19.00 – 20.00 Uhr | SGA, H5             |
|  | Montag                                     | 20.00 – 21.00 Uhr | SGA, H5             |
|  | Mittwoch                                   | 19.00 – 20.00 Uhr | SGA, H5             |
| <b>Wohlfühlgymnastik für Mollige</b>                 | Donnerstag                                 | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H5             |
| <b>Seniorensport und Geselligkeit</b>                | Montag                                     | 19.30 – 20.30 Uhr | AL-Schule           |
|  | Dienstag                                   | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, H4             |
| (3.000 Schritte, Sommer)                             | Mittwoch                                   | 14.30 – 16.30 Uhr | SGA                 |
| Senioren +60)  | Winter                                     | 15.00 – 16.00 Uhr | SGA                 |
|  | Mittwoch                                   | 14.00 – 15.00 Uhr | SGA                 |
| <b>Walking</b>                                       | Dienstag                                   | 18.00 – 19.00 Uhr |                     |
|  | Donnerstag                                 | 18.30 – 19.30 Uhr |                     |
|  | Im Sommer: Zeughaus, Kranichsteiner Straße |                   |                     |
|  | Im Winter: SGA-Foyer                       |                   |                     |
| <b>Yoga</b>  | Dienstag                                   | 10.00 – 11.30 Uhr | SGA, H5             |
|  | Mittwoch                                   | 20.00 – 21.30 Uhr | SGA, H5             |
|  | Infos und Anmeldung in der Geschäftsstelle |                   |                     |
| <b>Nordic-Walking</b>                                | Montag                                     | 9.00 – 10.00 Uhr  | Zeughaus Kranichst. |
|  | Dienstag                                   | 9.00 – 10.00 Uhr  | Forsthaus Kalkofen  |
|  | Dienstag                                   | 18.00 – 19.00 Uhr | Zeughaus Kranichst. |
|  | Mittwoch                                   | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, Foyer          |
| <b>Lauftreff</b>                                     | Sommer                                     | Dienstag          | 18.00 – 19.00 Uhr   |
|  | Winter                                     | Dienstag          | 16.30 – 17.30 Uhr   |
|  | Zeughaus Kranichst.                        |                   |                     |
| <b>Gesundheits- und Rehasport</b>                    |  |                   |                     |
| <b>Herzsport</b>                                     | Mittwoch                                   | 17.30 – 18.30 Uhr | SGA, H5             |
| Übungsleiter m. Herzsportlizenz und ärztl. Betreuung | Mittwoch                                   | 17.30 – 18.30 Uhr | SGA, H3             |
|  | Mittwoch                                   | 18.30 – 19.30 Uhr | SGA, H3             |
| <b>Modern-Dance</b>                                  |  |                   |                     |
| <b>Jazz-Dance und Hip-Hop</b>                        | Montag                                     | 17.30 – 18.30 Uhr | SGA, H5             |
| (14 – 17 Jahre)                                      | Montag                                     | 15.00 – 15.45 Uhr | SGA, H5             |
| (3 – 6 Jahre)  | Montag                                     | 15.45 – 16.30 Uhr | SGA, H5             |
| (7 – 9 Jahre)  | Montag                                     | 16.30 – 17.30 Uhr | SGA, H5             |
| (10 – 13 Jahre)                                      | Montag                                     | 17.00 – 19.00 Uhr | SGA, H5             |
| (17 – 28 Jahre)                                      | Dienstag                                   | 17.00 – 19.00 Uhr | SGA, H5             |
| (17 – 28 Jahre)                                      | Donnerstag                                 | 19.00 – 21.00 Uhr | SGA, H5             |
| (5 – 8 Jahre)  | Freitag                                    | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H5             |
| (8 – 12 Jahre)                                       | Freitag                                    | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H4             |
| (3 – 5 Jahre)  | Freitag                                    | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H4             |
| <b>ENTEGA Kindersportclub</b>                        |  |                   |                     |
| <b>ENTEGA Purzelturnen</b>                           | Montag                                     | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H4             |
| (3,5 – 6 Jahre)                                      | Dienstag                                   | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H4             |
| (4,5 – 6 Jahre)                                      | Dienstag                                   | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H4             |
| (3,5 – 5 Jahre)                                      | Dienstag                                   | 14.30 – 15.30 Uhr | WBS                 |
| (3,5 – 6 Jahre)                                      | Mittwoch                                   | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H4             |
| (3,5 – 5 Jahre)                                      | Donnerstag                                 | 15.00 – 16.00 Uhr | SGA, H4             |
| (3,5 – 6 Jahre)                                      | Donnerstag                                 | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H4             |
| <b>ENTEGA Eltern-Kind-Turnen</b>                     |  |                   |                     |
| (1 – 2 Jahre) m. Kinderb.                            | Montag                                     | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, H4             |
| (2 – 4 Jahre)  | Montag                                     | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H4             |
| (2 – 4 Jahre)  | Dienstag                                   | 15.30 – 16.30 Uhr | WBS                 |
| (2 – 4 Jahre)  | Mittwoch                                   | 09.15 – 10.15 Uhr | SGA, H4             |
| (1 – 2 Jahre)  | Mittwoch                                   | 10.15 – 11.15 Uhr | SGA, H4             |
| (2 – 4 Jahre)  | Donnerstag                                 | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, H4             |
| (2 – 4 Jahre)  | Donnerstag                                 | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H4             |
| (2 – 4 Jahre)  | Freitag                                    | 09.30 – 10.30 Uhr | SGA, H4             |
| (1 – 2 Jahre)  | Freitag                                    | 10.30 – 11.30 Uhr | SGA, H4             |
| <b>ENTEGA Turn- und Spieltreff</b>                   |  |                   |                     |
| Sommer:  |  |                   |                     |
| (ab 6 Jahre)   | Dienstag                                   | 16.00 – 17.00 Uhr | Sportplatz          |
| (5 – 6 Jahre)  | Donnerstag                                 | 15.00 – 16.00 Uhr | Sportplatz          |
| (7 – 8 Jahre)  | Donnerstag                                 | 16.00 – 17.00 Uhr | Sportplatz          |
| Winter:  |  |                   |                     |
| (ab 6 Jahre)   | Dienstag                                   | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H1-2           |
| (5 – 6 Jahre)  | Donnerstag                                 | 15.00 – 16.00 Uhr | SGA, H1-2           |
| (7 – 8 Jahre)  | Donnerstag                                 | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H1-2           |
| <b>ENTEGA Kinderturnen</b>                           |  |                   |                     |
| (5 – 7 Jahre)  | Montag                                     | 15.00 – 16.00 Uhr | SGA, H3             |
| (8 – 10 Jahre)                                       | Montag                                     | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H3             |
| <b>ENTEGA Sportakrobatik</b>                         |  |                   |                     |
| (7 – 12 Jahre)                                       | Mittwoch                                   | 15.30 – 17.00 Uhr | SGA, H5             |
|  | Freitag                                    | 15.00 – 17.00 Uhr | SGA, H3             |

### Leichtathletik

#### Leichtathletik

|               |            |                   |                   |     |
|---------------|------------|-------------------|-------------------|-----|
| (ab 9 Jahre)  | Sommer:    | Montag            | 18.00 – 19.30 Uhr | BPS |
| (ab 9 Jahre)  | Dienstag   | 16.00 – 17.00 Uhr | Mühlchen          |     |
| (ab 14 Jahre) | Mittwoch   | 18.30 – 20.30 Uhr | BPS               |     |
| (ab 9 Jahre)  | Donnerstag | 16.00 – 17.00 Uhr | Mühlchen          |     |
|               | Winter:    |                   |                   |     |
| (ab 9 Jahre)  | Montag     | 18.00 – 20.00 Uhr | SGA, H2-3         |     |
| (ab 14 Jahre) | Mittwoch   | 18.30 – 20.30 Uhr | BPH               |     |
| (ab 9 Jahre)  | Donnerstag | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H3           |     |

#### Sportabzeichen

nur im Sommerhalbjahr

Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr Sportplatz

#### Fitness-Studio

#### Fitness-Studio

|            |                   |
|------------|-------------------|
| Montag     | 08.30 – 21.30 Uhr |
| Dienstag   | 08.30 – 21.30 Uhr |
| Mittwoch   | 15.00 – 21.30 Uhr |
| Donnerstag | 08.30 – 21.30 Uhr |
| Freitag    | 08.30 – 21.30 Uhr |
| Samstag    | 13.00 – 18.00 Uhr |
| Sonntag    | 09.00 – 13.30 Uhr |

#### Sauna

|          |            |                   |              |
|----------|------------|-------------------|--------------|
| gemischt | Montag     | 08.30 – 15.00 Uhr | Sportzentrum |
| Herren   | Montag     | 15.00 – 21.30 Uhr | Sportzentrum |
| Damen    | Dienstag   | 08.30 – 13.00 Uhr | Sportzentrum |
| gemischt | Dienstag   | 13.00 – 21.30 Uhr | Sportzentrum |
| Damen    | Mittwoch   | 15.00 – 21.30 Uhr | Sportzentrum |
| gemischt | Donnerstag | 08.30 – 21.30 Uhr | Sportzentrum |
| gemischt | Freitag    | 08.30 – 21.30 Uhr | Sportzentrum |
| gemischt | Samstag    | 13.30 – 18.00 Uhr | Sportzentrum |
| gemischt | Sonntag    | 09.30 – 13.30 Uhr | Sportzentrum |

### Abteilung Handball

### Abteilung Fußball

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. + 2. Mannschaft | Dienstag | ab 18.45 | Sportplatz |



<tbl\_r cells="4" ix="3" maxcspan="1" maxr

## SGA-Herzsport

### Herzsport – ganz entspannt

Ab Januar wird das Herzsportangebot der SGA um eine dritte Gruppe erweitert.

Unter dem Motto „Herzsport- ganz entspannt“ liegt der Schwerpunkt in dieser Gruppe bei ruhigen, entspannenden aber dennoch den Erfordernissen des Herzsporates entsprechenden Übungen.



Dem Stress im Alltag mit mehr Gelassenheit begegnen – mit Hilfe spezieller Übungen, unter anderem die Pro-

gressive Muskelentspannung nach Jacobson, dürfte das nicht mehr so schwer fallen.

Diese Gruppe steht nicht nur Herzpatienten mit einer Verordnung offen. Es können auch am Sport Interessierte mitmachen.

Parallel zu den bestehenden Gruppen (Übungsgruppe unter 75 Watt und Trainingsgruppe über 75 Watt Belastung), die immer mittwochs um 17.30–19.30 Uhr trainieren, startet die dritte Gruppe mit max. 15 Plätzen am Mittwoch den 27. 1. 2010 um 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr.

Ein Arzt ist immer anwesend.

Ihre Anmeldung/Fragen nimmt die Geschäftsstelle der SGA, Auf der Hardt, Tel. 0 6151 / 3763 30 entgegen (Er-gänzungen/Änderungen durch SGA-Geschäftsstelle – wie und wo's halt in der Vereins-Zeitung passt).

## ENTEGA-Kindersportclub bei der SG Arheilgen

Bewegung muss Spaß machen – dann tauschen Kinder gerne den Sitzplatz vor dem Computer oder Fernseher mit Aktivitäten in der Turnhalle. Den Weg dorthin gestalten die SGA und ENTEGA seit nunmehr zwei Jahren

mit dem gemeinsam ins Leben gerufenen Kindersportclub für den Nachwuchs noch attraktiver:

Im Mittelpunkt steht die Bewegungsförderung. Spielerisch werden schon die Jüngsten zu mehr Bewegung ange-

## Heidelberger Ballschule förderst sportliche Veranlagung

Anni van Egmond, Trainerin der Ballschule, kann auf ein erfolgreiches erstes Schulhalbjahr zurückblicken. Auf Grund der großen Nachfrage konnte im vergangenen Sommer gleich mit



zwei Klassen im Alter von 5 bis 6 und 7 bis 10 Jahren gestartet werden.

Immer mittwochs (15.30 Uhr bzw. 16.15 Uhr) und freitags (15.00 Uhr bzw. 15.45 Uhr) treffen sich die Schüler und Schülerinnen zum gemeinsamen Sporttreiben, wobei die verschiedenen Ballsportarten auf dem Stundenplan stehen.

Was will die Ballschule erreichen?

Früher sind die Kinder auf die Straße gegangen und haben Fußball gespielt. Diese Art des Spielens hat ihnen ein Erfahrungsschatz mitgegeben der heutzutage in diesem Umfang nicht mehr ermöglicht wird.

Die Ballschule will hier Abhilfe schaffen und verfolgt folgende Ziele:

1. Unterstützung der Kinder in ihrer Entwicklung durch ganzheitliche Ausbildung
2. Vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Sportspielsituationen
3. Vermittlung spielerübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ball



4. Soziale Einbindung der Kinder in Sportspielgruppen
5. Entdeckung und Förderung von Talente

Auf dem Lehrplan stehen zahlreiche Ballspiele wie Fuß-, Hand-, Basket- und Volleyball, Tennis und Tischtennis sowie Hockey, die teilweise auch noch miteinander kombiniert werden (z.B. zu „Schlappenhockey“). Diese Vielfalt an Möglichkeiten bietet sich sonst nirgendwo und unterstützt gerade auch die Eltern bei der Auswahl der richtigen Sportart für ihr Kind. Aufgrund der Erfahrung der Trainerin wird sehr wahrscheinlich im nächsten Schuljahr das Einstiegsalter auf 6 Jahre erhöht, um homogenere Gruppen zu erhalten und damit die Ausbildungsziele für alle Kinder weiter zu verbessern.

Anmeldungen für das neue Schuljahr 2010/2011, welches nach den Sommerferien startet, werden jetzt schon in der Geschäftsstelle der SGA entgegen genommen. Jedes Kind hat die Möglichkeit, in den ersten vier Wochen die Ballschule unverbindlich kennen zu lernen.

Von J. Röbbecke

die neue Kletterhalle und andere Einrichtungen des Deutschen Alpenvereins, Sektion Darmstadt-Starkenburg, nutzen. Darüber hinaus laden der Deutsche Alpenverein und ENTEGA Kinder und Jugendliche einmal pro Jahr in ein Zeltlager nach Heubach (Odenwald) zum Klettern und zu Outdoor-Spielen ein.



gereg – frei vom sportlichen Leistungsdenken wird den Kindern Freude am Sport vermittelt. Ball- und Bewegungsspiele, Turnen, Hüpfen und Klettern machen Kindern Spaß und haben ganz nebenbei viele positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit.

Kinder, die sich genug bewegen, leben weniger häufig unter Übergewicht, Stoffwechselstörungen oder Konzentrationsmängeln. Außerdem ist Sport ein guter Ausgleich zu den Anforderungen in Kindergarten und Schule. Mit dem Kindersportclub bei der SG Arheilgen trägt ENTEGA sein Motto „Energie für die nächste Generation“ in die Region und übernimmt gesellschaftliche Verantwortung für die gesunde Entwicklung der Kinder. Das übergeordnete Ziel der ENTEGA ist dabei die Förderung einer zukunftsfähigen nachhaltigen Entwicklung. Insgesamt sind zehn Kindersportclubs in der Region vorgesehen. Der Kindersportclub bei der SG Arheilgen war hierbei im Oktober 2007 der Erste.

Der ENTEGA-Kindersportclub bei der SGA profitiert auch von anderen Sponsoring-Aktivitäten der ENTEGA. So haben Kinder zum Beispiel die Möglichkeit, bei einem Spiel des SV Darmstadt 98 mit den Fußballern ins Stadion einzulaufen. Oder sie können

### Fortsetzung von Seite 1

## 100 Jahre Ringen in Arheilgen



Die SGA-Juniorenmannschaft im Jahre 1954.  
Von links: Johann Stein, Wilhelm Keller, Helmut Weber, Heinrich Pfaff, Albert Schneider, Hans-Peter Hartung; knieend: Hans Schmidt, Anton Kuchar, Hans Günther.

Der dritte Platz war ein sensationeller Erfolg, den sie verletzungsbedingt leider im folgenden Jahr nicht wiederholen konnte. Neben zahlreichen Erfolgen im Jugendbereich krönte die Männermannschaft das Jahr 2006 mit dem Gewinn der Meisterschaft in der hessischen Landesliga.

Die hervorragende Jugendarbeit der Abteilung trug daraufhin immer mehr Früchte. So errang Tanja Keil in den Jahren 2008 und 2009 die Silbermedaille bei den deutschen Meisterschaften der weiblichen Jugend.

Die männliche Schülermannschaft qualifizierte sich erstmals in der Geschichte der SG Arheilgen mit dem Gewinn der Vizemeisterschaft in Hessen für die Teilnahme an den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften.

Inzwischen haben sich auch regelmäßige Fahrten der ambitionierten Jugendringer ins „Leistungszentrum“ nach Aschaffenburg etabliert, wo der „Hessenkader“ trainiert.

Im Jubiläumsjahr 2010 wird die SG Arheilgen erneut eine Deutsche Meisterschaft ausrichten.

Die Elite der deutschen Freistilringer im Altersbereich der B-Jugend wird vom 16.–18. April 2010 in Arheilgen ihre Meister ermitteln. Berechtigte Hoffnungen auf die Teilnahme und eine vordere Platzierung darf sich Maurice Gimbel machen.

Von Jürgen Werkmann

## Mitmachen im Turn- und Spieletreff des ENTEGA-Kindersportclubs der SGA

### Das Bewegungsprogramm fördert die motorische Entwicklung des Kindes

Früher hieß es immer: „Je eher, desto besser“. Gemeint war damit das Bestreben, möglichst früh das sportliche Talent seines Kindes zu fördern. Inzwischen herrscht jedoch die Erkenntnis vor, ihm zu Anfang seines sportlichen Werdeganges eine möglichst breite Grundlagenausbildung im Vor- und Grundschulalter zu ermöglichen.

Mit dem Turn- und Spieletreff des Entega-Kindersportclubs bietet die SGA deshalb ein spezielles Konzept für Kinder im Alter von fünf bis acht Jahren an. Nicht Spezialisierung, sondern Vielseitigkeit stehen im Vordergrund der sportartübergreifenden motorischen Grundlagenausbildung.

Einfache Turnelemente am Boden und an Geräten werden in den Stunden ergänzt durch verschiedenste Spiele, die die Geschicklichkeit und Gewandtheit sowie eine positive Gruppendynamik fördern. Die Kinder erlernen zum Beispiel Vorwärtsrolle, Rückwärtsrolle und Handstand, dürfen am Barren turnen und können an den bunten und vielfältigen Turnergerä-



Der Bewegungsparkour fördert die Geschicklichkeit und Koordination und sorgt für Abwechslung und viel Spaß bei den Kindern

ten der SGA toben, spielen und turnen. Kleine Ballspiele fördern auf spielerische Weise das Selbstbewusstsein des Kindes und helfen ihm, sich in der Gruppe zu Recht zu finden. Wer gerne mal probeweise an einer Übungsstunde teilnehmen möchte, kann nach den Herbstferien einfach

am Donnerstag um 15 Uhr (Altersklasse 5–6 Jahre) oder um 16 Uhr (Altersklasse 7–8 Jahre) im SGA-Sportzentrum vorbeischauen. Weitere Informationen zum ENTEGA-Kindersportclub der SGA können in der Geschäftsstelle eingeholt werden.

Von J. Röbbecke

## 20 Jahre „Bewegung statt Bettruhe“

Ich muss gestehen, dass ich die Gruppe „Die Molligen“ bis heute nicht kannte, doch versteckt sich hier eine sehr interessante Geschichte: vor genau 20 Jahren rief die Übungsleiterin Inge Fleck zur „Bewegung statt Betttruhe“ auf. Angesprochen wurden übergewichtige Frauen, die Interesse an Gymnastik und schonendem Training für Muskel und Gelenke hatten. Spontan meldeten sich 20 Frauen, denen sich erst einmal viele Fragen stellten: „Bin ich da nicht überfordert?“ oder „Kann ich die Anforderungen leisten?“. Ängstlich und misstrauisch nahmen sie das erste Probetraining in Angriff, doch schon am Ende der Stunde war klar: „Das wollen wir weiter machen!“.

Mit der Zeit wurde die Gymnastikstunde zu einem Treffpunkt unter Freunden, die Gruppe entwickelte Stärke und Selbstbewusstsein. Heute setzen sich die Damen nach der Übungsstunde zu einem Plauderstündchen in die Gaststätte im SGA Sportzentrum zusammen und planen



gemeinsame Städtefahrten, Besichtigungen, Weihnachtsmarktbesuche und vieles mehr. Die Organisation der außersportlichen Aktivitäten liegt in der Hand von Gymnastikfreundin Gerlinde Seifert. Neue Interessenten sind selbstverständlich immer gerne gesehen. Die Wohlfühlgymnastik für Mollige bietet Sportheinstiegern ein gesundheitsorientiertes Übungsprogramm wie ge-

lenkschonende Übungen, Rückengymnastik, Nacken-, Schulter-, Hüft- und Beintraining. Trainiert wird einmal in der Woche: donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr in Halle 5. Die Übungsstunde ist G.U.T.-zertifiziert und daher zuschussfähig bei den Gesundheitskassen. In diesem Sinne gratulieren wir ganz herzlich zum 20. Jubiläum!

Von Nina Wegener

## SG Arheilgen ehrt seine Mitglieder

Sie sind die Leistungsträger und Vorbilder in Sachen Durchhaltevermögen, Einsatzbereitschaft, Teamgeist und

Fair Play bei der SG Arheilgen, darin war sich der Vorsitzende Thomas Arnold sicher. Die ins Sportzentrum



Der Vorsitzende Thomas Arnold (rechts) gratulierte den Ehrenvorsitzenden Alexander Pfeiffer sowie Kurt Hallstein und Georg Stork (v.l.n.r.) für den Einsatz und die Treue zum Verein.

eingeladenen Gäste erlebten in feierlichen Rahmen die Auszeichnungen der erfolgreichen Sportler und langjährigen verdienten Mitglieder.

Besonders ragten bei den verdienten Mitgliedern die Urgesteine Georg Stork für seine 75-jährige sowie Kurt Hallstein für seine 70-jährige Treue zum Verein heraus.

Mit vielen lobenden Worten sprach Thomas Arnold seinen Dank aus und stellte ihre Vorbildfunktion gerade für die jüngere Generation in den Vordergrund.

Ein weiteres Vorbild für ein engagiertes und erfolgreiches Wirken zum Wohle der SGA wurde mit einer Auszeichnung geehrt, die das erste Mal vergeben wurde. Der Ehrenvorsitzende Alexander Pfeiffer erhielt aus den Händen des Vorstandes die neue Verdienstnadel der SGA. Sichtlich erfreut und gerührt bedankte er sich beim Publikum für diese Auszeichnung und versprach dem Verein auch weiterhin seine Treue.

## Sportabzeichensaison 2009 bei der SGA

Am Donnerstag den 19. Nov. 2009 konnte Gerhard Korreng, Stützpunktleiter Sportabzeichen bei der SGA, im Vereinslokal zahlreiche Mitglieder ehren, die in der vergangenen Saison die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen erfüllt hatten. Er wies zu Beginn noch einmal darauf hin, dass das Deutsche Sportabzeichen ein offizielles Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland ist.

Zunächst erhielten rückwirkend die Teilnehmer am Familienwettbewerb 2008 (Fam. Tischer und Fam. Petri) Urkunde und Präsent.

Bei der SGA gab es 2009 über 40 erfolgreiche Teilnehmer, davon erfreulicherweise 10 „Erst“-Älter.

Unter ihnen Natalie Hirsch und Leandra Petri als Jüngste. Mit jeweils sie-

ben Jahren schafften sie die Bedingungen für die Achtjährigen. Wilhelm Seibert und Helga von Landenberg erworben Gold „10“; Gold „15“ stehen für Wolfgang Drabinski und Maria Erzgräber. Wolf-Dieter Pätzold, Friedrich Emil Sennhenn und Horst Walter erreichten sogar Gold „30“.

Anschließend bedankte sich Stützpunktleiter Korreng bei allen Aktiven, insbesondere bei den Prüfern. Er wies noch einmal darauf hin, dass viele Krankenkassen den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens honorierten.

In gemütlicher Runde und bei angeregter Unterhaltung klang der Abend aus und beendete die Sportabzeichensaison 2009.

Von Gerhard Korreng



Auch in 2009 waren wieder Neuzugänge bei den Sportabzeichenteilnehmern zu verzeichnen, unter ihnen auch die 7-Jährige Leandra Petri.

Darüber hinaus wurden Klaus Reusner aus der Abteilung Tennis für seine besonderen Verdienste ausgezeichnet sowie zahlreiche weitere Personen für ihre 60-, 50-, 40-, und 20-jährige Mitgliedschaft.

Neben den vielen Jubilaren standen aber auch die erfolgreichsten Sportler auf der Ehrenliste vom SGA-Vorsitzenden Thomas Arnold.

Unter dem Applaus und der Anerkennung von annähernd 200 Anwesenden wurden insbesondere Yannik Neu-

mann und Jasmin Dörsieb für ihre beiden 2. Plätze bei der Europameisterschaft im Rollkunstlaufen gewürdig.

Ergänzt wurden diese beachtliche Leistung durch Erfolge vieler weiterer Sportler auf Bundes-, Landes- und Kreisebene.

Alles in allem galt es an diesem Abend, annähernd 160 Auszeichnungen an den Mann beziehungsweise an die Frau zu verteilen.

Von J. Röbbecke

## Ehrenbrief des Landes Hessen für Ludwig Lenz

Unser Kegelbruder Ludwig Lenz erhielt im Rahmen einer Feierstunde aus den Händen von Oberbürgermeister Walter Hofmann in Stellvertretung für den hessischen Ministerpräsidenten den Ehrenbrief des Landes Hessen für langjährige soziale und ehrenamtliche Verdienste.

Seine ehrenamtliche Karriere begann Ludwig Lenz 1970 als Sportwart der Kegelabteilung von GW Darmstadt.

Mit dem Neubau des Sportzentrums der SG Arheilgen hat es Ludwig Lenz – neben zahlreichen anderen Sportlern von Grün Weiß Darmstadt – zur SGA gezogen. Als Gründungsmitglied und Sportwart von der ersten Stunde an, hat er maßgeblich dazu beigetragen, dass die Sportkegelsportabteilung dort steht, wo sie sich heute befindet. Er ist mit dafür verantwortlich, dass die Damen bis in die 3.

Bundesliga aufgestiegen sind und die Herren es bis in die Regionalliga geschafft haben.

Neben seiner ununterbrochenen Tätigkeit als Sportwart ist Ludwig Lenz seit 1995 auch als Damentrainer tätig und führte zusammen mit Peter Engel die 1. Mannschaft von der Gruppenliga in die 3. Bundesliga.

Ludwig Lenz ist aber nicht nur ehrenamtlich mit dem Kegelsport verbunden, sondern er war und ist auch heute selber noch sportlich sehr erfolgreich. Zwar liegen seine größten Erfolge schon ein paar Jahre zurück und er lässt es heute als Senior A schon etwas ruhiger angehen, bemerkenswert ist seine sportliche Laufbahn aber allemal. Herausragend war seine Meisterschaftsteilnahme 1984. Damals wurde er Bezirks- und Hessenmeister und erreichte bei den anschließenden deutschen Meisterschaften einen hervorragenden 9. Platz. Insgesamt wurde er seit 1979 bzw. seit Gründung der Sportkegelsportabteilung der SG Arheilgen 7mal Vereinsmeister, zahlreiche zweite und dritte Plätze ganz außer Acht gelassen. Viele Teilnahmen an Bezirks- und Hessenmeisterschaften waren die Folge.

Abteilung Sportkegeln



## Ehrung für langjährige ehrenamtliche Tätigkeit durch die Stadt Darmstadt

Am 30. April 2009 fand in der Orangerie in Darmstadt die diesjährige Ehrung verdienter Bürgerinnen und Bürger der Stadt Darmstadt statt. 54 Personen wurden mit der Ehrenurkunde der Stadt Darmstadt ausgezeichnet. Hierzu wurden auch unsere Mitglieder Heike Menger, Jörg Engel

und Jörg Hettinger eingeladen, denn alle drei erreichen bei weitem die hierfür erforderliche 12-jährige Ausübung ehrenamtlicher Funktionen. Die Abteilung gratuliert ihnen auch auf diesem Weg herzlich zur städtischen Ehrung.

Abteilung Sportkegeln



## Der geschäftsführende Vorstand der SG Arheilgen

Im Rahmen unserer Darstellung der einzelnen Vereinsorgane wird in dieser Ausgabe das Gremium „Geschäftsführender Vorstand“ erklärt. Die derzeitigen geschäftsführenden Vorstandsmitglieder sind vermutlich den meisten bekannt.

Dennoch möchten wir es nicht versäumen, sie an dieser Stelle namentlich noch einmal vorzustellen: Da wären zuerst der Vorsitzende Thomas Arnold und seine Stellvertreter Ute Wendel sowie Andreas Roßmann. Als Beisitzer sind Klaus Fleck und Helmut Gräf tätig. Alle sind seit vielen Jahren Mitglieder des Vereins und auch dort sowohl sportlich als auch in ihren jeweiligen Funktionen sehr erfolgreich.

Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass die SGA über einen so langen Zeitraum kontinuierlich gut geführt wurde und in Arheilgen und der Umgebung so beliebt ist.

Nicht umsonst sind annähernd 4.000 Mitglieder im Verein zu verzeichnen.

Der Vorstand darf Rechtsgeschäfte über 5.000,- € nur mit mindestens zwei Vorstandsmitgliedern durchführen. Zu den Aufgaben des geschäftsführenden Vorstandes gehört hauptsächlich die Durchführung des laufenden Vereinsbetriebes.

So werden alle von dem Gesamtvorstand und der Delegiertenversammlung beschlossenen Vorgänge über den geschäftsführenden Vorstand abgewickelt.

Einmal im Monat kommt der geschäftsführende Vorstand zu einer Sitzung zusammen. Hier wird dann beraten und Entscheidungen werden getroffen. Über alle Versammlungen wird jeweils Protokoll geführt.

Der geschäftsführende Vorstand nimmt aber auch Arbeitgeberfunktionen wahr. Dies ist beispielsweise bei allen hauptamtlichen Kräften der Fall.

Aber auch Werk- oder Dienstleistungsverträge sowie Vertragsverhältnisse mit Sportlern und Spielern des Vereins gehören dazu.

## Vorbilder in der Vereinsarbeit und im Ehrenamt

**Sportplakette: Ausdauer, persönlicher Einsatz sowie Begeisterung**



Sie rückten für Minuten ins Rampenlicht bei der „Sportlerehrung der Stadt Darmstadt“ in der Sporthalle am Böllenfalltor. Die meisten haben ihr Leben dem Sport und ihrem Verein gewidmet. Es ist gute Tradition,

Vorbilder aus der anonymen Reihe der Funktionäre mit der Sportplakette zu würdigen – im Kreis des hoffnungsvollen Nachwuchses.

13 Ehrenamtliche waren es 2009, welche die Hofmarschalle, Torsten

Rasch, Leiter des Amtes für Familie, Kinderbetreuung und Sport, und Ralf-Reiner Klatt, Darmstadts Sportberater, hochleben ließen.

Ute Wendel ist stellvertretende Vorsitzende der SG Arheilgen (seit 2001) und seit 51 Jahren Mitglied im Verein. Eine erfolgreiche Karriere im Rollkunstlauf, in den achtziger Jahren, dann in der Bahnengolf-Abteilung, mit hessischen Titeln und Bundesliga-Meriten, gingen voraus.

Jürgen Werkmann (SG Arheilgen) ist seit 32 Jahren Mitglied. Seit 2002 führt der frühere Aktive (1986 Teilnehmer bei der deutschen Jugendmeisterschaft) die Ringerabteilung. Von 1994 bis 2000 trainierte er die Staffel der SGA und begründete die erfolgreiche Nachwuchsarbeit.

Darmstädter Echo vom 24.12.09

der Delegiertenversammlung gewählt und die bisherigen Mitglieder dieses Vorstandes dürfen sich zur Wiederwahl stellen.

Von Stefan Ispert

Die Teilnahme von Mitgliedern des geschäftsführenden Vorstandes an allen Vereinsjugendversammlungen, Abteilungsversammlungen, Abteilungsvorstandssitzungen sowie Ausschusssitzungen ist in der Satzung festgeschrieben. Allerdings haben diese dabei kein Stimmrecht.

Laut Satzung wird der geschäftsführende Vorstand alle zwei Jahre von

## Sport ist SGA ... Sport ist SGA ...

### Nils Reinhardt übergibt seine Schultennis-Übungssammlung an den Tenniskreis Darmstadt

Am 9. Dezember 2009 wurde dem Vorstand des Tenniskreises Darmstadt im Rahmen einer Vorstandssitzung die von Nils Reinhardt entwickelte Übungssammlung übergeben. Der Initiator und Autor ist Sportstudent im 9. Semester an der Technischen Universität Darmstadt und außerdem seit Jahren in der SGA-Tennissabteilung als Jugendtrainer und Mannschaftsspieler aktiv.

Dem TK 11-Vorstand gehört Reinhardt seit 2004 an und hat hier die Aufgaben des Referenten für Telekommunikation, des Schriftführers und des Pressewartes erfolgreich wahrgenommen.

Die Idee zu dieser Übungssammlung entstand im Juni im Rahmen des am Institut für Sportwissenschaften der TU Darmstadt angebotenen Grundkurses Schultennis, an dem Reinhardt selbst aktiv teilgenommen hatte. Während der Entwicklungszeit hatte er in Gesprächen mit anderen Trainern und Übungsleitern sowie der Recherche in sportwissenschaftlicher

Fachliteratur die Übungen und Spiele zusammengetragen.

Diese Übungssammlung soll in Zukunft insbesondere den Übungsleitern für Schultennis im Tenniskreis Darmstadt (und anderen Interessenten) eine Trainingshilfe in möglichst einfacher und übersichtlicher Form geben. Entscheidende Kriterien sind hierbei die praxisnahe Gestaltung und vor allem die kindbezogene Auswahl (primäre Zielgruppe sind Kindergarten- und Grundschulkinder). der Übungsinhalte. Ein Großteil der Übungen wurde schon in der vom Tenniskreis Darmstadt initiierten Tennis-AG der Erich-Kästner-Grundschule in Kranichstein angewandt und mit großem Erfolg auf ihre Praxistauglichkeit geprüft. In dieser Übungssammlung werden die Spiel- und Übungsformen in 4 aufeinander aufbauende Kategorien eingeteilt. Diese Kategorien sind:

Kat. 1: Aufwärmspiele und allgemeine Bewegungsaufgaben  
Kat. 2: Spiele mit Bällen  
Kat. 3: Übungen mit Ball und Schläger



Nils Reinhardt (links) neben Karl-Heinz Holst, Vorsitzender des Tenniskreises Darmstadt



Sie lenken die Geschicke der Sportgemeinschaft Arheilgen im Vorstand (v.l.n.r.):

Thomas Arnold (Vorsitzender), Ute Wendel (Stellvertretende Vorsitzende), Andreas Rossmann (Stellvertretender Vorsitzender), Helmut Gräf (Beisitzer), Klaus Fleck (Beisitzer).

## Statt Zivildienst: Freiwilliges Soziales Jahr im Sport

Mein Name ist Kashif Mahmood, ich bin 18 Jahre alt und mache mein Freiwilliges Soziales Jahr bei der SG Arheilgen.

Nach meinem Schulabschluss hatte ich mehrere Möglichkeiten meinen Zivildienst oder mein Freiwilliges Soziales Jahr abzuleisten. Ich habe mich für das FSJ im Sport entschieden, da ich selber Sport treibe und seit 5 Jahren Fußball-Schiedsrichter bin. Außerdem reizte mich die Herausforderung, mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten.

Deshalb bin ich seit September 2009 bei der SG Arheilgen. Meine Arbeit besteht aus vielen Aufgaben. Im Fitnessstudio stehe ich mit Rat und Tat den Trainierenden zur Seite und als Betreuer der Kindersportgruppen helfe ich bei der Durchführung der Turnstunden mit. Inzwischen leite ich auch schon selbstständig Kindergruppen und vertrete bei Krankheit die eine oder andere Übungsleiterin.

Bei manchmal bis zu 25 Kindern ist dieses eine verantwortungsvolle und nicht immer leichte Aufgabe.

Ich leite auch die Grundschul-AG „Fit wie ein Turnschuh“ an der Astrid-Lindgreen-Schule in Arheilgen. Dabei lerne ich auch viel über den Umgang mit Kindern lerne mich so in Ihre Sicht hineinzuversetzen und weiß mittlerweile

wie man Kinder am besten motivieren kann. Dabei freue ich mich riesig, wenn ich den Kindern dabei zusehe, dass es ihnen sehr viel Spaß macht an der Grundschule AG teilzunehmen. Einen geregelten Arbeitstag habe ich eher selten, da ich in den Schulferien mehr Zeit im Fitnessstudio beim Betreuen der Sportler verbringe, wenn die Kinder Ferien haben.

Ein Highlight sind auch die Bildungsseminare der Sportjugend Hessen, von denen ich fünf im Laufe meines FSJ besuchte. Dort lerne ich sehr viel im Umgang mit Kindern und bekomme viele hilfreiche Tips und Hin-

weise für die Übungsleitertätigkeit. Nach erfolgreicher Teilnahme an den Bildungsseminaren erhält ich am Ende meines FSJ den Übungsleiterschein. Zum Schluss möchte ich noch sagen, dass es bisher für mich eine sehr schöne und lehrreiche Zeit war. Das liegt an den vielen hilfsbereiten und freundlichen Menschen bei der SGA. Ich konnte durch die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Übungsleiterinnen sehr viel für meine Zukunft mitnehmen. Ich freue mich auf weitere Zeit mit den Kindern, Sportlern und den Übungsleiterinnen der SGA.

Von Kashif Mahmood



## Wo Spielen noch mehr Spaß macht – SGA zeigt Engagement für Kinder mit neuem Spielplatz

„Viel besser als vorher!“ ruft Tim seinem Freund zu und strahlt. Sein Kommentar bezieht sich auf den Kinderspielplatz beim SGA-Sportgelände, der in den letzten Wochen neu gestaltet worden ist. Jetzt finden sich dort Spielgeräte wie eine Schaukel mit Reifen, eine Miniburg, ein Sandkasten sowie eine Hängebrücke und ein Klettergerüst. Lediglich die Wippe gehört noch zum Inventar des „alten“ Spielplatzes. Tim und seinem Freund Tobias hat es besonders die Wand angetan, an der ein gespanntes Netz zum Klettern einlädt. „Nach dem Training gehen wir öfter hierher“, verrät Tobias. „Es gefällt uns jetzt besser als vorher hier, weil es nun mehr Sachen zum Spielen gibt!“ Kevin sieht den Vorteil des neuen Spielplatzes in einem anderen Punkt: „Ich finde es gut, dass ein neuer Rasen verlegt wird. Vorher habe ich mir an den Steinen immer das Knie aufgeschlagen“.



Da macht es auch nichts, dass der neue Spielplatz erst im März komplett fertig gestellt werden kann – dann nämlich, wenn der neue Rasen verlegt und die Kanalröhre für den neuen Tunnel vollständig modelliert ist. Dem Spielen auf dem SGA-Kinderspielplatz, auf dem sich sowohl kleine Vereins- als auch Nichtvereinsmitglieder austoben können, tut dies keinen Abbruch: „Der Spielplatz wird sehr gut angenommen“, erzählt SGA-Hausmeister Klaus Wesp. „Wir haben oft ganze Kindergarten-Gruppen hier. Auch viele Mütter gehen mit ihren Kindern nach dem gemeinsamen



Mutter-und-Kind-Turnen noch eine Runde auf den Spielplatz.“ Und jetzt, wo Spielen noch mehr Spaß macht, dürfte der Zuspruch des SGA-Kinderspielplatzes noch größer werden. Susanne Benz

## Aktuelle Jobs bei der SG Arheilgen

### Sportpraxis (ehrenamtlich)

Wir suchen zurzeit Trainer/innen und Übungsleiter/innen für folgende Sportarten:

#### Für den Kinderbereich

- Kleinkindturnen (2–4 Jahre)
- Turn- und Spieletreff (5–9 Jahre)
- Leichtathletik (9–14 Jahre)
- Kinderbetreuung (1–2 Jahre)

#### Für den Erwachsenenbereich

- Fitness-Gymnastik
- Entspannung
- Aerobic
- Yoga

Man spricht positiv über uns, weil wir als mitgliederstärkster Verein in Darmstadt mit annähernd 4.000 Mitgliedern ein breit gefächertes sportliches Angebot haben und weil wir in unserem Verein großen Wert auf Qualität, Freundschaftlichkeit, Solidarität und gute Atmosphäre legen.

#### „Mitarbeit in der SGA: Wer will, der kann“

Verständlich: Niemand möchte sich in seiner Freizeit ausgerechnet mit Dingen beschäftigen, die ihm nicht liegen und die ihm keinen Spaß machen.

- Auf- und Abbau von Sportgeräten
- Mitorganisation von Sportspielen
- Mitaufsicht über unsere Kindergruppen

Übernehmen Sie Verantwortung als Übungsleiter:

- Planen, gestalten und leiten von Sportstunden
- Aufsicht über unsere Kinder- und Jugendgruppen
- Umsetzung eigener Ideen
- Lenken Sie die Geschicke unserer Wettkampfmannschaften als Trainer:
- Trainingsplanung
- Wettkampfbetreuung
- Spielbeobachtung

Arbeiten Sie mit im Gesamtverein:

- Schreiben von Artikeln über die Ereignisse in der SGA
- Mitorganisation von Vereinstreffen

#### „Was bringt Ihnen die Mitarbeit in der SGA“

Die SGA stellt ein Erlebnis- und Tätigkeitsfeld für Sie bereit, das Ihrem All-

## Stellenausschreibung für eine hauptamtliche Bürokrat

Zur Verstärkung unseres hauptamtlichen Teams in der Geschäftsstelle suchen wir zum 01. Mai 2010 zunächst befristet für die Dauer von einem Jahr ein/e

### Büroangestellte/n (15 Std./Woche)

#### Sie verfügen über:

- eine Ausbildung als Sport- und Fitnesskaufmann/-frau, Bürokaufmann/-frau oder eine vergleichbare Qualifikation
- eine mehrjährige Berufserfahrung
- sehr gute Kenntnisse im Umgang mit MS-Office und Internet
- idealerweise Erfahrungen mit dem Vereinsverwaltungsprogramm ELVIS
- praktische Erfahrungen im Rechnungs- und Mahnwesen

#### Sie sind:

- im Kundenkontakt versiert, teamorientiert, einsatzfreudig, selbstständig, sorgfältig, flexibel, sportlich interessiert

#### Wir bieten:

eine vielseitige und interessante Geschäftstellentätigkeit in einem großen Sportzentrum, welche die Erledigung hauptsächlich der Mitgliederbestandsverwaltung, des Beitrags-, Rechnungs- und Mahnwesens sowie der persönlichen Mitglieder- und Kundenbetreuung am Telefon und zu unseren Öffnungszeiten am Nachmittag und Abend vorsieht. Die Mitwirkung bei der Planung, Organisation und Koordination von Veranstaltungen des Gesamtvereins ergänzt Ihr Einsatzgebiet.

Wenn Sie sich von dieser Position angesprochen fühlen, senden Sie bitte Ihre vollständigen und aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen bis zum 19. März 2010 an die:

**Sportgemeinschaft Arheilgen e.V., Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt oder per E-mail: karl.rothmer@sg-arheilgen.de.**

Bei Fragen steht Ihnen unser Geschäftsführer Herr Rothmer (0 61 51 / 37 63 30) gerne zur Verfügung. Wir bitten um Verständnis, dass eingesandte Bewerbungsunterlagen nur dann zurück gesandt werden, wenn ein adressierter und ausreichend frankierter Rückumschlag beigelegt ist.

#### „Interessiert?“

Dann wenden Sie sich für weitere Informationen an unsere Geschäftsstelle (Telefon 0 61 51 / 37 63 30)

#### „Und bloß keine Angst!“

Sie müssen sich nicht gleich auf ewig verpflichten. Mitarbeit kann auch zeitlich begrenzt sein, in dem Sie an einem bestimmten Projekt mitarbeiten. Und gleich perfekt muss auch niemand sein.

Denn ehrenamtliche Mitarbeit bei der Sportgemeinschaft Arheilgen ist immer Teamarbeit.

Das heißt:

**Man hilft sich gegenseitig und lernt voneinander.**

## Bessere Trainingsbedingungen für die SGA-Fußballjugend durch neues Spielfeld

Die ersten Spatenstiche für das neue Jugendspielfeld der Fußballer sind erfolgt. Unser Vereinsvorstand und die Abteilungsleitung trafen sich mit Vertretern aus Politik zum symbolischen Baubeginn auf dem Hartplatz am Arheilger Mühlchen. Dort wird in den nächsten Monaten ein Kunstrasen-

platz mit Tribüne und neuer Flutlichtanlage entstehen.

„Der Fortschritt der Bauarbeiten hängt in Wesentlichen von den Wetterbedingungen ab, da viele Materialien bei niedrigen Wintertemperaturen nicht verbaut werden können“, schilderte der SGA-Vorsitzende Tho-



Schippen für den Kunstrasen: Klaus Treiber (Zweiter von links), Leiter der Fußballabteilung, und die Darmstädter Politiker (von links) Rudolf Klein, Leif Blum, Brigitte Lindscheid und Walter Schmidt mit dem symbolischen Spatenstich für den neuen Trainingsplatz für die SGA-Fußballjugend.

mas Arnold der anwesenden Presse. Aus Kostengründen leisten die Fußballer viele Bauarbeiten in Eigenregie, unter anderem bei Pflasterarbeiten, Hangbefestigungen, dem Anlegen von Drainagen und dem Bau der Spielfeldbarriere, Zaunanlage und Ballfänge.

Schon seit 1992 bemühte sich der Verein um einen weiteren Sportplatz, da durch die steigende Zahl der Jugendmannschaften großer Bedarf an Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten besteht. Langwierige Vorarbeiten, zahlreiche Gespräche mit der Stadt sowie der Widerstand einiger Anlieger, die sich gegen den Standort an der Nordseite des vorhandenen Rasenplatzes wehrten, verzögerten das Bauprojekt. Daher beschloss die SGA, den neuen Kunstrasenplatz auf den vorhandenen Hartplatz zu verlagern.

Mit dem Kunstrasenplatz finden die Jugendlichen demnächst optimale Trainingsbedingungen vor, da er pflegeleichter, länger haltbar und spielbar ist als Naturrasen.

Von J. Röbbecke



Gegenüber neuen Ideen sind wir sehr aufgeschlossen und wir freuen uns, mit Ihnen über Möglichkeiten der Umsetzung in unserem Verein zu sprechen.

#### Arbeiten Sie mit bei der SGA.

#### Wir brauchen Sie.

Die Sportgemeinschaft Arheilgen e.V. bietet viel:

Das Gute an der Vereinsarbeit in der SGA ist, dass sie so viele Facetten hat. Jeder, der will, kann – nämlich nach seinen Neigungen und Fähigkeiten – mitarbeiten.

#### „Was Sie bei uns machen können“.

Unterstützen Sie unsere Übungsleiter in den Sportstunden als Helfer mit kleinen, überschaubaren Aufgaben:

# Helfen Sie uns noch besser zu werden! Als Dankeschön winken Ihnen drei Top-Musikplayer von Apple.

Wir möchten nämlich mehr erfahren über Ihre Meinungen, Wünsche und Erwartungen bezüglich unseres Vereins und den Sportangeboten in unserem Verein. Nur so können wir noch besser werden und Sport für alle anbieten.

Bitte beantworten Sie den nebenstehenden Fragebogen und schicken Sie ihn vollständig ausgefüllt bis spätestens **30. April 2010** (Datum des Poststempels) an die

**Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.**

**Auf der Hardt 80  
64291 Darmstadt**

Alle Ihre persönlichen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Als Dankeschön verlosen wir unter allen rechtzeitig bei uns eingegangenen Rücksendungen 3 iPod shuffle von Apple, gestiftet von der Sparkasse Darmstadt. Der Rechtsweg ist allerdings ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Teilnehmen kann jeder bis auf die Mitarbeiter der Geschäftsstelle und deren Angehörige.

**Viel Glück.**

## Mitmachen lohnt sich!

Mit Top-Technik und super Style hat dieser reinrassige Musikplayer alles, was man für einen ungetrübten Musikgenuss braucht. Und das Tolle ist, dieser Player kostet Sie keinen müden Cent. Nur 10 Minuten von Ihrer Zeit, um die nebenstehenden Fragen zu beantworten.



Eine freundliche Gabe der Sparkasse Darmstadt

**Also dann,  
ran an den Fragebogen!**

ANZEIGE

Sparkasse Darmstadt. Gut für die SG Arheilgen.



**Die Nummer 1  
auch in der Sportförderung.**

Die Sparkassen sind der wichtigste Finanzpartner für Privatkunden und den Mittelstand in Deutschland. Und sie sind Deutschlands Nummer 1 in der Sportförderung. Als Partner des Deutschen Olympischen Sportbundes engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe im Breiten- und im Spitzensport und setzt besondere Schwerpunkte in der Nachwuchsförderung. Das ist gut für den Sport und gut für Deutschland. [www.sparkasse-darmstadt.de](http://www.sparkasse-darmstadt.de)

 **Sparkasse  
Darmstadt**

### Impressum

Herausgeber: Sportgemeinschaft Arheilgen e.V., Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt, Telefon 0 6151 / 37 63 30.  
Verantwortlich: Jürgen Röbbecke · Redaktion: Susanne Benz, Stefan Ispert, Nina Wegener.  
Gestaltung: Heinz Hergert, Jürgen Röbbecke  
Druck: printdesign24 · printmedien Verlagsgesellschaft, Darmstadt-Arheilgen.  
Copyright & Urheberrecht: Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.  
Alle Urheberrechte vorbehalten. Anmerkung: Für eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen.  
Die Redaktion behält sich Kürzungen von Beiträgen vor.  
**Bildnachweis:** Die Bilder entstammen teilweise der Internetplattform [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de).  
Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um lizenfreie Fotos.

**Frage 1:** Haben Sie schon einmal das Sportangebot der SGA in Anspruch genommen?

Ja  Nein

**Frage 2:** Ist die SGA für Sie ein kompetenter Partner im Bereich:

|                               |                             |                               |                                     |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| Rehabilitationssport          | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Weiß nicht |
| Freizeit- und Gesundheitsport | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Weiß nicht |
| Wettkampfsport                | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Weiß nicht |

**Frage 3:** Wie beurteilen Sie die SGA auf einer Skala von 1 bis 6?:

|                   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        |                    |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| großes Angebot    | <input type="checkbox"/> | geringe Auswahl    |
| serviceorientiert | <input type="checkbox"/> | nicht zuvorkommend |
| professionell     | <input type="checkbox"/> | unprofessionell    |
| zuverlässig       | <input type="checkbox"/> | unzuverlässig      |
| angesehen         | <input type="checkbox"/> | schlechter Ruf     |
| freundlich        | <input type="checkbox"/> | unfreundlich       |
| individuell       | <input type="checkbox"/> | Standard           |
| bekannt           | <input type="checkbox"/> | unbekannt          |
| modern            | <input type="checkbox"/> | konservativ        |
| familär           | <input type="checkbox"/> | unpersönlich       |
| günstig           | <input type="checkbox"/> | teuer              |
| gerecht           | <input type="checkbox"/> | ungerecht          |
| sauber            | <input type="checkbox"/> | ungepflegt         |
| flexibel          | <input type="checkbox"/> | starr              |
| sozial            | <input type="checkbox"/> | unsozial           |
| gut               | <input type="checkbox"/> | Schlecht           |

**Frage 4:** Welches wäre für Sie der wichtigste Grund, um das Leistungsangebot der SGA dem von anderen Vereinen vorzuziehen?

Bitte nur den einzigen wesentlichen Grund ankreuzen!  
 Umfangreicher  Qualitativ besser  Besser zu erreichen  Günstiger

**Frage 5:** Wenn ein guter Bekannter von Ihnen einen Sportverein sucht und Sie um Rat fragen würde: Würden Sie ihm die SGA empfehlen?

Bestimmt  Wahrscheinlich  Eher nicht  Auf keinen Fall

**Frage 6:** Wie erfahren Sie Neues zu Sportangeboten und Vereinsgeschehnissen der SGA?

|                                       |  |   |                                    |
|---------------------------------------|--|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tageszeitung | <input type="checkbox"/> Wochenzeitung | <input type="checkbox"/> Vereinszeitung | <input type="checkbox"/> Gespräche |
| Darmstädter Echo                      | Arheilger Post                         | SGA InForm                              | mit Mitgliedern                    |
| <input type="checkbox"/> Anruf in der | <input type="checkbox"/> Internet      | <input type="checkbox"/> Sonstiges      | und zwar _____                     |
| Geschäftsstelle                       |  |   |                                    |

**Frage 7:** Welche Vereinsfarbe besitzt die SGA?

Gelb-Blau  Schwarz-Weiß  Blau-Weiß-Schwarz  Weiß nicht

**Frage 8:** Was sind bzw. wären die wesentlichen Gründe für Sie, in der SGA Sport zu treiben?

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> (Stress-) Ausgleich | <input type="checkbox"/> Gewichtsreduktion bzw. -kontrolle | <input type="checkbox"/> Besseres Wohlbefinden    | <input type="checkbox"/> Krankheits- und Verletzungsvorsorge |
| <input type="checkbox"/> Rehabilitation      | <input type="checkbox"/> Prävention                        | <input type="checkbox"/> Sonstiges und zwar _____ |  |

**Frage 9:** Welche der nachfolgenden Sportangebote könnten für Sie und gegebenenfalls für Ihre Familienangehörigen von Interesse sein?

|   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aikido (gewaltlose Selbstverteidigung)     | <input type="checkbox"/> Familiensport a. Sonntag                  | <input type="checkbox"/> Kyudo (japanisches Bogenschießen) |
| <input type="checkbox"/> Autogenes Training                         | <input type="checkbox"/> Fitness-Tage                              | <input type="checkbox"/> Lacrosse (indianisches Ballspiel) |
| <input type="checkbox"/> Badminton                                  | <input type="checkbox"/> Feldenkrais                               | <input type="checkbox"/> Parkinson Sport                   |
| <input type="checkbox"/> Ballett                                    | <input type="checkbox"/> Flamenco                                  | <input type="checkbox"/> Prellball                         |
| <input type="checkbox"/> Basketball                                 | <input type="checkbox"/> Folklore-Tanz                             | <input type="checkbox"/> Radwandern                        |
| <input type="checkbox"/> Body Pump (Langhantel-Fitness)             | <input type="checkbox"/> Hockey                                    | <input type="checkbox"/> Rheuma Sport                      |
| <input type="checkbox"/> Bogenschießen                              | <input type="checkbox"/> Inline-Hockey                             | <input type="checkbox"/> Rope Skipping                     |
| <input type="checkbox"/> Breakdance                                 | <input type="checkbox"/> Indiaca                                   | <input type="checkbox"/> Prager-Eltern-Kind-Turnen         |
| <input type="checkbox"/> Bühnenfechten (wie in „Fluch der Karibik“) | <input type="checkbox"/> Inline-Skating                            | <input type="checkbox"/> Steptanz                          |
| <input type="checkbox"/> Cheerleading                               | <input type="checkbox"/> Jonglieren                                | <input type="checkbox"/> Ultimate-Frisbee                  |
| <input type="checkbox"/> Einradfahren                               | <input type="checkbox"/> Ju Jutsu – Selbstverteidigung ohne Waffen | <input type="checkbox"/> Volleyball                        |
|   | <input type="checkbox"/> Kicket                                    | <input type="checkbox"/> Wandern                           |

**Frage 10:** Welche Zusatzleistungen neben dem Sport spielen für Sie eine wichtige Rolle?

|  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Kinderbetreuung während des eigenen Sporttreibens | <input type="checkbox"/> Kindergeburtstage feier mit Spiel u. Sport bei der SGA | <input type="checkbox"/> Organisation von gemeinsamen Reisen |
|  |   | <input type="checkbox"/> Sonstiges und zwar _____            |

**Frage 11:** Wissen Sie welche Hauptsponsoren die SGA seit Jahren unterstützen?

|  |                                      |                                    |                                   |
|--|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zurich Versicherung | <input type="checkbox"/> Commerzbank | <input type="checkbox"/> Merck     | <input type="checkbox"/> Raport   |
| <input type="checkbox"/> Sparkasse Darmstadt | <input type="checkbox"/> Entega      | <input type="checkbox"/> Segmüller | <input type="checkbox"/> Postbank |

**Frage 12:** Sind Sie männlich oder weiblich

Männlich  Weiblich

**Frage 13:** Wie alt sind Sie?

15 – 30  31 – 45  46 – 64  65 und älter

**Frage 13:** Welche Sportangebote fehlen Ihnen in der SGA, die Sie gerne besuchen würden?

**Herzlichen Dank für Ihre Mühe.**

Damit Sie an der Auslosung der Gewinner teilnehmen können, bitten wir Sie um Ihre Adresse. Bitte schreiben Sie deutlich, damit wir Sie im Falle Ihres Gewinnes auch benachrichtigen können. Selbstverständlich werden Ihre Angaben vertraulich behandelt.

Absender:

Vorname/Nachname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort