



Finde Deinen Sport!

AUSGABE JANUAR - JULI 2020 NR. 1 / 12. JAHRGANG

# SGA INFORM

Die Informationszeitung der Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.



2020 HEIZEN WIR  
IHNNEN EIN!



TENNIS: HERREN 40  
HESSENMEISTER



NEU! QI GONG UND  
YOGA FÜR KINDER



MERCK



# Sportakrobatik SGA - Teamsport der Sonderklasse!

Nur durch das gemeinsame Streben nach einem Ziel, zusammenarbeiten, Rücksicht aufeinander zu nehmen, kann man hier erfolgreich sein. Sportakrobatik kommt aus dem Kunstkraftsport, der allgemein als Artistik bekannt ist. Ein idealer Sport um Teamwork, schon bei den Kleinsten, zu fördern. Da dieser Sport nur gemeinsam betrieben werden

kann, wird sich aufeinander verlassen können und Vertrauen, extrem in der Vordergrund gestellt. Sportakrobatik hat gerade bei Wettkämpfen einen enormen Showcharakter!



Die Erfolge der Sportakrobatik Gruppe der SGA sprechen für sich.

In den letzten 4 Jahren haben sich unsere Athleten einen Namen gemacht, indem sie sich in jedem Jahr für die hessischen und deutschen Meisterschaften qualifizierten. Mehrere Platzierungen unter den Besten Drei kamen jeweils dabei heraus.

2017 und 2018 gewannen die SGA-Sportakrobaten den begehrten

Klaus-Spengler-Mannschaftspokal in Mainz.

Kontinuierliches Training und Disziplin, sowie ein tolles Trainerteam sind hier der Garant für den Erfolg.

Auch dieses Jahr werden wir versuchen, weiterhin ganz vorne dabei zu sein! Sportakrobatik, ein Sport der Begeistert.

(Jutta Lehmann)

## Tennis

### SGA-Tennis: 1. Herren 40 Hessenmeister!

In den letzten Jahren war die Herren 40 Mannschaft der SGA Tennisabteilung zwei Mal ganz knapp daran gescheitert, den Hessenmeistertitel nach Arheilgen zu holen. Diesmal hat es endlich geklappt! Die Mannschaft reiste am vorletzten Spieltag in Bestbesetzung als ungeschlagener Tabellenführer zum Zweitplatzierten STV Hochheim. Es war klar, wer dieses Spiel gewinnt wird Hessenmeister. In Anbetracht dieser Konstellation ließ Hochheim extra für diese Begegnung seinen spanischen Spitzenspieler Antonio Manuel Dias de las Casas aus Teneriffa, der bisher noch in keiner Begegnung eingesetzt wurde, einfliegen. Trotz einer starken Vorstellung konnte der Spitzenspieler der SGA, Dr. Jochen Bredel, dieses Einzel nicht gewinnen. Jörg Lehning, Falk Fraikin und Jochen Klein gewannen an den Positionen 3, 5 und 6 ihre Matches; Daniel Döring an Position 2 und Christoph Schmieder an Position 4 unterlagen ihren Gegnern nach großem Kampf jeweils im 3. Satz. Damit stand es nach den Einzeln 3:3 und die Doppel mussten die Entschei-

dung bringen. Dabei hatten die SGA Herren das bessere Ende für sich! Das Daniel Döring und Jörg Lehning gewannen das 1. Doppel mit 6:4, 6:3 gegen Christian Machwirt und Daniel Kärcher. Wenige Minuten später siegten auch Dr. Jochen Bredel und Falk Fraikin mit 6:2, 6:3 gegen Carsten Riedel und Thierry Misamer im 2. Doppel. Der Sieger der Begegnung stand fest! Die knappe 6:7, 6:2, 9:11 Niederlage des 3. Doppels, Christoph Schmieder / Jochen Klein gegen Antonio Manuel Dias de las Casas / Andreas Wohlfart hatte nur noch statistische Bedeutung. Da die Herren 40 Mannschaft der SGA nun vor dem letzten Spieltag mit 4 Punkten Vorsprung führt ist sie auch bei einer Niederlage nicht mehr vom 1. Tabellenplatz zu verdrängen. Die Mannschaft und die ca. 20 mitgereisten Fans konnten den Sieg, den Hessenmeistertitel und den damit verbundenen Aufstieg in die Regionalliga, feiern. Dies ist der erste Hessenmeistertitel einer Mannschaft der SGA-Tennisabteilung in ihrer nun schon fast fünfzigjährigen Geschichte.



Damit wird 2020 auch erstmals eine SGA-Tennismannschaft in der Regionalliga Süd-West aufschlagen. Die SGA-Tennisabteilung gratuliert dem Mannschaftsführer Jochen Klein und seinen „Jungs“ – Dr. Jochen Bredel, Daniel Döring, Jörg Lehning, Kai Burkhardt, Christoph Schmieder, Falk Fraikin – zu diesem herausragenden Erfolg.

# Triathlon

Mountainbike-Wochenende der SGA-Triathlonabteilung im November 2019

Na, das Wochenende war ja wieder gelungen.

Ein großer Dank an Theo Fernau, unser Organisator und Sven Cornelius von Citybike sowie seinem Partner Jan, unsere Trainer.

Zum wiederholten Mal, trafen sich Mitglieder der SGA und Freunde des MTB-Sports an der Radrennbahn des VC Darmstadt und probierten, übten und versuchten, das Rad übers Gelände zu schieben.

Wie angesagt dieses Wochenende mittlerweile ist, zeigt u.a. die Altersbereichsspanne von unter 10 bis locker über 60. Doch was soll es schon Neues geben nach all den Jahren? Wieder Auffrischen, Wiederholen, Korrigieren. Langweilig?

Nein. Dieses Mal stand die Balance im Vordergrund.

Wir fingen in der Turnhalle auf Socken an und lernten wichtiges Werkzeug kennen; die Grundhaltungen mit und ohne Balanceboard und Seil. Und das hier Gelernte zog sich durch beide Tage. Wisst ihr es noch?

Grundhaltung  
tiefe Angriffsposition (wenn es weh tut, macht ihr es richtig)

Bauchnabel über dem Tretlager  
schwere Füße - leichte Hände (Fersen nach unten)  
in der Kurve alle Last auf dem Außenbein...

Klare Worte von Sven, die sich einbrennen sollten und dann ging es raus ins Gelände der Radrennbahn. Hier fuhren wir noch unter Laborbedingungen, aber das war wichtig für den Anfang.

Sven und Jan zeigten und korrigierten uns und wiederholten was die Worte und Haltungen auf dem Rad bedeuten. Da war sicher Geduld auch von ihrer Seite gefragt.

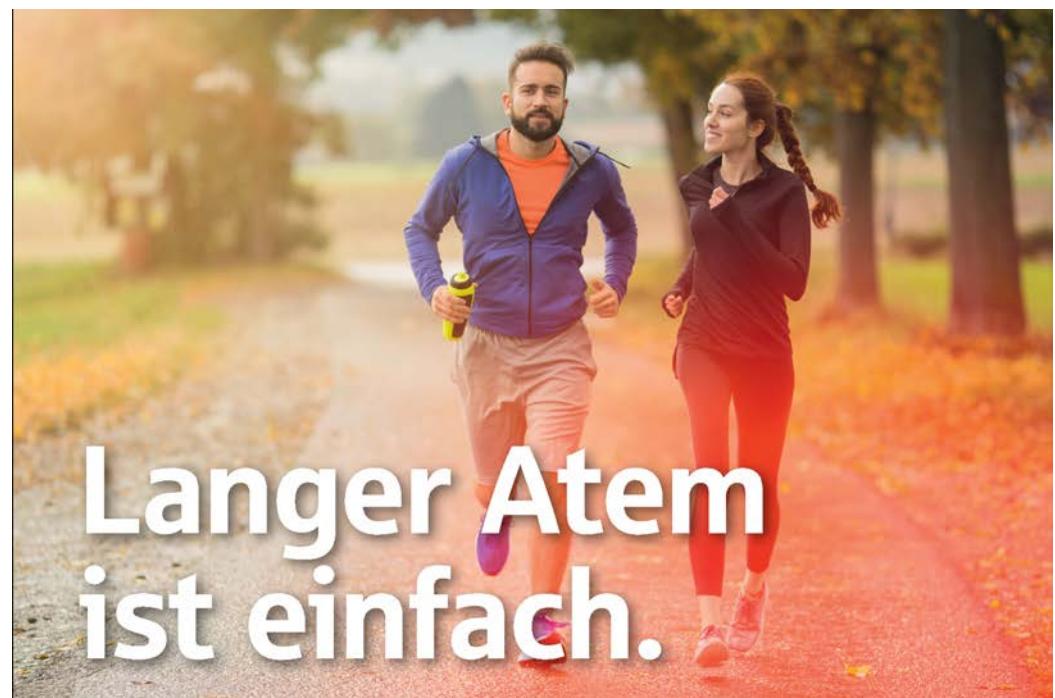
Und dann am Sonntag gegen Ende ging es als Höhepunkt raus ins Gelände und es galt anzuwenden, was wir x-mal geübt hatten. Da hieß es dann volle Konzentration in der Abfahrt, an schwierigen Stellen absteigen und den Weg zu Fuß erkunden und erleichtert und froh und vor allem heile unten ankommen. Na, geht doch.

Als Fazit behauptete ich, hatte jeder sein Aha und ein Fröhliches Grinsen auf dem Heimweg im Gepäck.

Danke noch mal an die ganze Gruppe, die wirklich super untereinander harmoniert hatte. So macht es Spaß.

Und vergesst nicht, der Horizont muss ruhig bleiben bei all euren Abfahrten.

(Dagmar Backes)



Wenn man einen starken Partner an der Seite hat, der in allen Finanzthemen fit ist. Mit einer guten Ausdauer erreichen Sie Ihre Ziele auch bei längeren Laufzeiten ganz einfach.

Lassen Sie uns mit einem persönlichen Gespräch starten!

Sparkasse  
Darmstadt

## Eine neue Küche für unseren Jugendraum

Großzügige Spenden machen Sanierung des Jugendraumes möglich

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen bei der SGA hat in den letzten Jahren erfreulicherweise kontinuierlich zugenommen.

Die SG Arheilgen hat sich daher entschlossen, den Jugendraum als Begegnungsstätte attraktiver zu gestalten. Die wichtigste Maßnahme war dabei der Austausch der Küche, die inzwischen doch sehr in die Jahre gekommen war und dringend erneuert werden musste. Und da auch der Jugendraum an einigen Stellen nicht mehr ansehnlich war, haben wir uns dazu entschlossen, den Raum ebenfalls zu sanieren.

Wir freuen uns sehr, dass inzwischen beide Maßnahmen abgeschlossen wur-

den. Boden und Fliesen der Küche wurden erneuert, die neue Küche eingebaut. Im Jugendraum wurden Boden, Wände und Decke komplett erneuert.

Wir danken allen Spendern für Ihre Unterstützung dieser Maßnahme, allen voran unserem Ehrenpräsident Alexander Pfeiffer, Fliesen Benz und der Sparkasse Darmstadt für ihre großzügige Spenden sowie der Schreinerei Luther für ihr Entgegenkommen beim Preis der Küche. Ein herzliches Dankeschön auch von den Kindern!

Mehr Fotos zum neuen Jugendraum finden Sie auf der SGA Website unter [www.sg-arheilgen.de/jugendraum](http://www.sg-arheilgen.de/jugendraum).



**VOLLE ÖKOENERGIE\* VORAUS.**  
MIT ENTEGA GANZ EINFACH DAS KLIMA SCHÜTZEN.

Mehr Informationen unter 0800 7800 222 88, in allen ENTEGA Points oder auf [entege.de](http://entege.de)

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE

# Rad- und Rollsport bei der SGA

Habt ihr vielleicht schon mal was von Radball gehört oder vom Rollkunstlauf und konntet damit nicht wirklich was anfangen?



## Wie wäre es mit Radball?

Ab 7 Jahre könnt ihr 2 mal wöchentlich am Radballtraining teilnehmen. Die Radballräder werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Diese Räder haben spezielle Eigenschaften, die mit einem normalen Rad nicht zu vergleichen sind. Trainiert werden Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Schnelligkeit

und Spielübersicht. Neben den rein radballspezifischen Dingen bieten wir euch auch noch ein gutes Ausdauer- und Konditionstraining an. Die Meisterschaftssaison startet im Frühjahr. Es wird um Medaillen, Pokale, Platzierungen und Urkunden gespielt.



## Oder mit Rollkunstlauf?

Ab etwa 4 Jahren könnt ihr am Rollkunstlauftraining teilnehmen. Für die ersten Schritte verleiht die Abteilung euch die Rollschuhe. Es werden Figuren, Sprünge und Pirouetten geübt. Zum Ausklang des Trainings werden Spiele auf Rollen erlernt. Bei den Rollkunstläufern startet die Meisterschaftssaison im Frühjahr, bei der es um Medaillen, Pokale und Urkunden geht. Ein Höhepunkt sind unsere beliebten Schauläufen, die immer wieder sehr viel Spaß mit sich bringen.



## Oder doch lieber Inline-Skating?

Auch das Inline-Skating kommt nicht zu kurz. Im späten Frühjahr bieten wir Kurse für Inlineskater an. Der Kurs beinhaltet Fallübungen, Bremstechniken, Vorwärtslaufen, Kurventechnik und Spiele.

## Neugierig geworden?

Ganz in eurer Nähe könnt ihr mehr ausprobieren. Weitere Informationen zum Training und den Ansprechpartnern zu den jeweiligen Sportarten findet ihr auf unserer Homepage unter:

[www.sg-arheilgen.de/sportangebot/rad-und-rollsport/](http://www.sg-arheilgen.de/sportangebot/rad-und-rollsport/)

Schaut doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns!

(Katja Lennert)

# Kindeswohl bei der SGA

Verein engagiert sich für den Schutz seiner minderjährigen Mitglieder

Sportvereine dürfen bei Kindeswohlgefährdung nicht wegschauen, sondern müssen eine Kultur des Hinsehens leben. Insbesondere Trainer und Übungsleiter der SG Arheilgen übernehmen ein hohes Maß an Verantwortung für das körperliche, geistige und seelische Wohl der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Unsere Arbeit mit den jungen Sporttreibenden sollte daher stets geprägt sein von gegenseitigem Respekt, der angemessenen Wertschätzung und dem erforderlichen Vertrauen. Darüber hinaus ist unsere Aufmerksamkeit zum Schutz der in unserem Übungs- und Trainingsbetrieb betreuten Kinder und Jugendlichen vor Vernachlässigung, Gefährdung und Missbrauch gefordert.

Aus diesem Grund hat das Präsidium in 2018 einige Maßnahmen beschlossen zur Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung für dieses Thema auf der Grundlage der Empfehlungen der Sportjugend Hessen. So erhalten alle für Kinder und Jugendlichen zuständigen Trainer und Übungsleiter die Verhaltensregeln der SG Arheilgen ausgehändigt und müssen den Verhaltenskodex zum Kindes-

wohl unterschreiben. Weiterhin ist in regelmäßigen Abständen die Vorlage des erweiterten polizeilichen Führungszeugnisses erforderlich, um in unserem Verein tätig zu werden. Die SG Arheilgen hat diese Pflicht übrigens auf alle Präsidiumsmitglieder und hauptamtliche Mitarbeiter ausgeweitet. „Wir möchten damit ein Signal an alle Mitglieder senden, dass der Verein das Thema Kindeswohl in allen Funktionen und Abteilungen ernst nimmt und lebt“, so Mathias Altenburg, Vizepräsident Sport und im Präsidium der SG Arheilgen für das Thema Kindeswohl zuständig.

In Zusammenarbeit u. A. mit der Sportjugend Hessen und dem Hessischen Fußballverband bieten wir mehrmals im Jahr vereinsinterne Schulungen zum Thema Kindeswohlgefährdung an. „Unsere Trainer haben schon viele wertvolle Rückmeldungen gegeben, durch die wir die Schulungsinhalte noch besser auf unseren Verein abstimmen können“, freut sich Julia Spiegel, Assistenz der Geschäftsleitung und Ansprechpartnerin für das Thema Kindeswohl in der SG Arheilgen. Um das Thema noch stärker in das Blickfeld zu rücken und

die Ansprechpartner innerhalb der SG Arheilgen zu kommunizieren, hängen seit Ende 2019 Plakate zum Thema Kindeswohl in den Sportstätten des Vereins. Der neue Flyer zum Thema Kindeswohl sowie alle Dokumente zum Download finden Sie auf der SGA Website unter [www.sg-arheilgen.de/kindeswohl](http://www.sg-arheilgen.de/kindeswohl).

Weitere Informationen zum Thema Kindeswohl sowie alle Dokumente zum Download finden Sie auf der SGA Website unter [www.sg-arheilgen.de/kindeswohl](http://www.sg-arheilgen.de/kindeswohl).



# Gelungenes Sommerfest der SG Arheilgen

## Gute Stimmung trotz unbeständigem Wetter

Am 8. September feierte die Sportgemeinschaft Arheilgen ihr Sommerfest zur Feier des Doppeljubiläums 40 Jahre Vereinszentrum und 30 Jahre SG Aktiv Gesundheitszentrum mit ihren Mitgliedern, Nachbarn, Freunden, Sponsoren und Gästen.

Kurz nach 11 Uhr eröffnete der Präsident der SGA, Sven Beißwenger, die Veranstaltung mit einer kurzen Rede. Dabei spannte er den Bogen von der Gründung der SGA über die zahlreichen Bauprojekte der letzten Jahre bis hin zum Stand des Sportvereins in der Gegenwart sowie den geplanten Investitionen. Abschließend begrüßte er die Ehrengäste der Veranstaltung und dankte den zahlreichen Helfern. Im Anschluss ergriff der Schirmherr der Veranstaltung, der Bürgermeister und Sportdezernent der Stadt Darmstadt, Rafael Reißer, das Wort. Er lobte die klugen Entscheidungen des Vereins in der Vergangenheit und verwies auf den Masterplan der SGA, der den Rahmen für die Investitionen der nächsten Jahre darstellt. Die Stadt Darmstadt werde den Sportverein dabei weiterhin finanziell unterstützen.

Nach dem offiziellen Teil wurden den kleinen und großen Besuchern ein vielfältiges Programm geboten. Trotz des wechselhaften Wetters kamen im Laufe des Tages mehrere hundert Gäste in das Vereinszentrum. Die Mitmachangebote in der großen Halle, wie Basketball, Biathlon, Handball, Radball sowie Tischtennis boten viele Gelegenheiten, in diese Sportarten hineinzuschauen. Auch in den angrenzenden Sportanlagen von Bahnengolf, Sportkegeln und Tennis konnte unter fachkundiger Anleitung gespielt werden. Zwischendrin sorgten Auftritte von Sportakrobatik, Zumba und Line Dance für gute Laune und viel Applaus. Für die kleinen Gäste boten eine Hüpfburg und ein Bewegungsparkours in Halle 4 Gelegenheit, sich auszutoben. Auch die SGA Bewegungs- und Ernährungs-Kindertagesstätte hatte ihren Spielplatz und einen Toberaum für Besucher geöffnet. Zur Feier seines 30-jährigen Jubiläums



führte das SG Aktiv Gesundheitszentrum kostenlose Gesundheitschecks durch und informierte über sein Jubiläumsangebot „Bis 30.9. Mitglied werden, ab 1.11. zahlen“. Auch das Marathonprojekt Darmstadt, welches seit diesem Jahr von der SGA organisiert wird, informierte über sein Angebot.

In Halle 5 konnten digitale Bewegungsspiele ausprobiert werden, bei denen sportliche Aktivität eine direkte Reaktion auf dem TV auslösen. Vor allem junge Besucher hatten viel Spaß, sei es mit Sisyfox, bei dem mittels eines Balls ein Felsbrocken einen Berg und durch einen kniffligen Parcours gesteuert wird, oder Exerty Fish von der TU Darmstadt, bei dem durch Veränderung der Trittfrequenz auf dem Fahrradergometer ein Fisch durch ein Gelände gesteuert wird, wobei Münzen gesammelt und Hindernissen ausgewichen werden müssen! Rund um das Vereinszentrum boten ein Fahrrad-Parkour und ein Skitty Parkour für Inline Skater Gelegenheit, Balance und Geschicklichkeit zu üben. Im Soccer Court konnte der Nachwuchs seinen Vorbildern nacheifern.

Natürlich wurde auch für das leibliche Wohl gesorgt mit Leckerem vom Grill, Kaffee und Kuchen, Waffeln, Tildas Eisfahrrad und kühlen Getränken. Das Restaurant Salento hatte ebenfalls geöffnet und bot seinen Gästen leckere italienische Speisen an.

Den Abschluss des Tages bildete dann der Auftritt der Band „Pfund“ auf dem Gelände des Badesees Arheilger Mühlchen. Durch das anhaltend schlechte Wetter kamen leider nur knapp 300 Besucher. Dies tat der Stimmung allerdings keinen Abbruch. Die Band bot einen mitreißenden Auftritt und kam sogar vorübergehend von der Bühne, um inmitten ihrer Fans zu spielen! Dieser tolle Abend wird sicher vielen in Erinnerung bleiben!

Die SG Arheilgen dankt ihren Freunden, Partnern und Sponsoren sowie all den fleißigen Helfern, durch deren Hilfe dieser Tag so reibungslos und erfolgreich verlaufen ist!

Mehr Informationen und Bilder unter [www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de).



# SG Arheilgen ehrt ihre Sportler und Sportlerinnen

Erstmals Titel und Platzierungen im Skisport



Die geehrten Jugendlichen der SGA Fußballabteilung und ihr Trainer Adriano Caroli mit Sven Beißwenger

Auch dieses Jahr ehrte die Sportgemeinschaft Arheilgen (SGA) ihre leistungsstarken Sportlerinnen und Sportler sowie deren Trainer für ihre sportlichen Erfolge. Die Sportlerehrung 2019 fand am Sonntag, den 27. Oktober 2019, im Vereinszentrum der SGA statt. Dabei konnte der Verein zum ersten Mal auch einen Titel und Platzierungen im Skisport vermelden.

Zu Beginn der Veranstaltung begrüßte Sven Beißwenger, Präsident der SGA, die zahlreich erschienenen Mitglieder, Eltern, Freunde und Gäste, insbesondere Philip Krämer, Stadtverordneter, Vorsitzender des Sportausschusses und Landesvorsitzender von Bündnis 90/ die Grünen Hessen, sowie Dr. Sascha Ahnert, Vorsitzender der Sparkasse Darmstadt und Vorsitzender des Sportkreises Darmstadt-Dieburg und Alexander Pfeiffer, Ehrenpräsident der SGA. In seiner Eröffnungsrede nannte Beißwenger einige Kennzahlen des Vereins. So betrug der Umsatz der SG Arheilgen ca. 3,2 Millionen Euro in 2018. Der Verein hatte am 1. Januar 2019 4830 Mitglieder, die größten Abteilungen sind dabei „Fit & Gesund“ mit über 2300 Mitgliedern, das SGA Gesundheitszentrum mit 1061 Mitgliedern und Fußball mit 641 Mitgliedern.

Das größte Bauprojekt ist z.Zt. der Neubau der Sauna. Die Bauarbeiten sind im Zeitplan, die Sauna soll im Dezember neu eröffnet werden. Überhaupt hat die SGA in den letzten Jahren viel für den Aus- und Umbau ihres Standortes getan. „Wir haben deutlich über 8,5 Millionen Euro seit 2014 investiert“, so Beißwenger. Dies sind natürlich nicht nur Eigenmittel, sondern auch Zuschüsse insbesondere der Stadt Darmstadt aber auch des Landes Hessen. Beißwenger lobte ausdrücklich die Leistungen aller Beteiligten, insbesondere die von Vereinsmanager Andreas Faßmann, der die Baumaßnahmen koordiniert und begleitet.

„Weiterentwicklung sichert die Existenz eines Vereins. Aus diesem Grund haben wir zusammen mit der Stadt Darmstadt einen Masterplan mit 9 Punkten definiert, der den Rahmen für unsere weitere Entwicklung in den nächsten Jahren bildet.“, fasste Beißwenger zusammen.

Als eine der Maßnahmen nannte er hier den Neubau des 9er Spielfeldes der Abteilung Fußball. Dieser sei dringend notwendig, um dem Platzbedarf der weiterhin stark wachsenden Abteilung gerecht werden zu können.

Im Anschluss wurden die Ehrungen vom Präsidium und der Geschäftsleitung der SGA durchgeführt. „Ich freue mich, dass wir heute 114 Sportlerinnen und Sportler, darunter 79 Kinder und Jugendliche sowie 15 Trainer mit Medaille und Urkunde auszeichnen können“, so Beißwenger. Die Fußballabteilung mit 27 Einzelauszeichnungen im Jugendbereich ist dabei die erfolgreichste Abteilung in 2019. Insgesamt kann die SGA 37 Hessenmeister, 8 Süddeutsche Meister, einen Norddeutschen Meister (im Skisport), einen dritten, sowie 15-mal einen 2. Platz bei Deutschen Meisterschaften verzeichnen. Dazu kommen noch zahlreiche Bezirks- und Kreismeister sowie Platzierungen in verschiedenen Meisterschaften und Wettbewerben.

WENN SIE ETWAS WIRKLICH LIEBEN, DANN ZÄHLT NUR DER BESTE SCHUTZ.

Gerne beraten wir Sie:  
REGIONALDIREKTION  
HORN & WEBER  
INH. STEPHAN WEBER e.K.  
Ober-Ramstädter-Straße 80A  
64367 Mühlthal  
Telefon 06151 667990  
horn.weber@zuerich.de

ZURICH VERSICHERUNG.  
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.

ZURICH

## Bei den Meisterschaften erfolgreiche Sportler

### Bahnengolf:

Achim Braungart-Zink (1. Platz Süddeutsche Meisterschaft)  
Danny Hense (1. Platz Süddeutsche Meisterschaft)  
Dennis Kapke (1. Platz Süddeutsche Meisterschaft)  
Oleg Klassen (1. Platz Süddeutsche Meisterschaft)  
Patrick Lorenz (1. Platz Süddeutsche Meisterschaft)  
Omar Maggi (1. Platz Süddeutsche Meisterschaft)  
Moritz Maul (1. Platz Süddeutsche Meisterschaft)  
Michel Rhyn (1. Platz Süddeutsche Meisterschaft)

### Fußball, Jugend:

Ben Armbruster (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Marian Auel (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Jakob Bauer (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Conor Bohn (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Luis Brunner (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Nick Demmel (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Louis Franke (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Max Frese (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Tim Ganenko (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Moritz Gothardt (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Ben Hinkel (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Marco Hoheisel (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Marcel Jesse (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Raphael Jüch (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Marlon Jungfer (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Till Kapotas (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Sinan Klecker (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Henri Lehmann (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Marius Mayer (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Maximilian Paul (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Karl Schmitt (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Luis Schwab (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Jan Turcano (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Linus Wildhirt (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Giuliano Wimmer (1. Platz Kreismeister & Aufstieg in Gruppenliga, U14)  
Trainer Jugendfußball U14: Adriano Caroli  
Trainer Jugendfußball: Thorsten Brunner

### Rad- und Rollsport:

Hanno Stuntebeck (3. Platz Hessenmeisterschaft, U19)  
Bo Norgaard (3. Platz Hessenmeisterschaft, U19)  
Erik Striethorst (2. Platz Hessenmeisterschaft, U11)  
Maximilian Daum (2. Platz Hessenmeisterschaft, U11)  
Trainer Radball U19: Peter Johann  
Trainerin Radball U11: Nicole Baranek

Jette Fladerer (1. Platz Hessischer Nachwuchswettbewerb, Kunstläufer Pflicht)  
Helene Reuke (1. Platz Hessischer Nachwuchswettbewerb, Freiläufer Gr. 2 Pflicht)  
Mija Windhaus (2. Platz Hessischer Nachwuchswettbewerb, Freiläufer Gr. 2 Pflicht)  
Lisanne Fladerer (3. Platz Hessischer Nachwuchswettbewerb, Anfänger Gr.3 Kür)  
Elena Traser (3. Platz Hessischer Nachwuchswettbewerb, Anfänger Gr.2 Kür)  
Tabea Daum (1. Platz Hessischer Nachwuchswettbewerb, Junioren Gruppen)  
Anna Argueta (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Junioren Gruppen)  
Jennifer Kaller (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Junioren Gruppen)  
Carolin Klanke (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Junioren Gruppen)  
Zoé Lennert (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Junioren Gruppen)  
Yara Prosser (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Junioren Gruppen)  
Yara Quennet (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Junioren Gruppen)  
Philippa Reuke (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Junioren Gruppen)  
Amelie Scheiring (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Junioren Gruppen)  
Sophie Scheiring (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Junioren Gruppen)  
Clara Schmidt (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Junioren Gruppen)  
Lea Kräckmann (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Kleine Gruppen)  
Jessica Menger (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Kleine Gruppen)  
Susanne Wurzel (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Kleine Gruppen)  
Julia Wurzel (2. Platz Deutsche Show-Meisterschaft, Kleine Gruppen)  
Svenja Burkhardt (1. Platz Süddeutscher Breitensportpokal, Figurenläufer Gr.3)  
Trainerin Rollkunstlauf: Heike Burkhardt  
Trainerin Rollkunstlauf: Nadja Heidtmann

### Ringen:

Alexander Vorobyev (1. Platz Hessenmeisterschaft, Männer + Junioren)  
Nico Weiß (1. Platz Hessenmeisterschaft, Junioren)  
Matius Botezatu (2. Platz Hessenmeisterschaft, B-Jugend)  
Denis Schmidt (2. Platz Hessenmeisterschaft, C-Jugend)  
Felix Reith (3. Platz Hessenmeisterschaft, Junioren)  
Aaron Lommel (3. Platz Hessenmeisterschaft, A-Jugend)  
Tom Becker (3. Platz Hessenmeisterschaft, A-Jugend)  
Lorn Schütz (3. Platz Hessenmeisterschaft, A-Jugend)  
Robert Botezatu (1. Platz Bezirksmeisterschaften, A-Jugend)  
Yaroslav Vorobyev (1. Platz Bezirksmeisterschaften, C-Jugend)  
Oreste Lommel (1. Platz Bezirksmeisterschaften, C-Jugend)  
Trainer: Stefan Wannemacher

### Fit & Gesund: Sportakrobatik:

Anastasia Kanarskaja (17. Platz Deutschen Bestenermittlung der Nachwuchsklassen des DSAB, N1)  
Alisa Marahtanova (17. Platz Deutschen Bestenermittlung der Nachwuchsklassen des DSAB, N1)  
Elisabeth Helm (17. Platz Deutschen Bestenermittlung der Nachwuchsklassen des DSAB, N1)  
Ann Frempa (17. Platz Deutschen Bestenermittlung der Nachwuchsklassen des DSAB, N1)  
Maja Jordan (17. Platz Deutschen Bestenermittlung der Nachwuchsklassen des DSAB, N1)  
Vilena Kapincev (17. Platz Deutschen Bestenermittlung der Nachwuchsklassen des DSAB, N1)  
Athanasia Mavrou (17. Platz Deutschen Bestenermittlung der Nachwuchsklassen des DSAB, N1)  
Trainerin: Luidmila Marakhtanova  
Trainerin: Nataliya Rasnovska

### Skisport:

Clara Zörkler (24. Platz DSV - Deutschland Saisongesamtwertung Punkteliste Jahrgang 2008, Jahrgang 2006)  
Gregor Zörkler (1. Platz Norddeutsche Kindermeisterschaften, Braunlage/Harz, 19.01.19, U12 männlich)

### Sportkegeln:

Martina Rose (2. Platz Hessenliga, Senioren)  
Helga Helfesrieder (2. Platz Hessenliga, Senioren)  
Stephanie Thiede (2. Platz Hessenliga, Senioren)  
Monika Stein (2. Platz Hessenliga, Senioren)  
Sonja Mohr (2. Platz Hessenliga, Senioren)  
Iris Geider (2. Platz Hessenliga, Senioren)  
Mechthild Wissing (2. Platz Hessenliga, Senioren)  
Heike Menger (2. Platz Hessenliga, Senioren)  
Layla Knebel (2. Platz Deutsche Meisterschaften, U14)  
Emily Rziha (2. Platz Deutsche Meisterschaften, U14)  
Celine Afee (2. Platz Deutsche Meisterschaften, U14)  
Melissa Diefenbach (2. Platz Deutsche Meisterschaften, U14)  
Alois Lauer (1. Platz Bezirksmeisterschaften, Sen. B)  
Trainerin Sportkegeln: Mechthild Wissing  
Trainer Sportkegeln: Gerhard Hochbaum  
Trainer Sportkegeln: Andreas Klein



# Die SGA ehrt seine langjährigen Mitglieder

## Kurt Hallstein mit 80 Jahren Mitgliedschaft

Am 25.10.2019 lud das Präsidium der SG Arheilgen seine langjährigen Mitglieder zu einer Feier in das Restaurant Salento im SGA Sportzentrum ein. Viele Jubilare waren gekommen, um ihre Auszeichnung entgegenzunehmen. Zu Beginn der Veranstaltung begrüßte Vereinspräsident Sven Beißwenger die anwesenden Gäste Tim Sackreuther von der SPD Arheilgen, André Kelnhof von der Entega Gebäudetechnik sowie den Ehrenpräsidenten Alexander Pfeiffer. Beißwenger berichtete über die aktuelle Mitgliederzahl, die zum 1.1.2019 bei über 4830 Mitgliedern liegt, davon ca. 2300 in der Abteilung Fit & Gesund, 1000 im SGA Gesundheitszentrum und 640 in der Abteilung Fußball. Er gab einen kurzen Überblick auf die Baumaßnahmen der letzten Jahre, die vor allem durch Wasserschäden notwendig wurden, und verwies darauf, dass man mit dem Neubau der Sauna im Zeitplan ist für eine Neueröffnung im Dezember 2019.

In seiner Rede zeigte sich Beißwenger stolz darüber, dass viele Mitglieder der SGA von ihrer Kindheit bis ins hohe Alter treu bleiben. „Dies ist ein Zeichen dafür, dass unsere Mitglieder auch nach ihrer aktiven Sportlerzeit noch interessante Sportangebote finden und dem Verein als Mitglied erhalten bleiben.“, so Beißwenger.

Anschließend wurden 70 verdiente Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt.

Für 25 Jahre Mitgliedschaft erhielten Erik Appel, Thomas Arnold-Münzberg, Traudl Bauer, Astrid Debus, Ulrike Dietzer, Cornelia Dörrsieb, Dennis Dörrsieb, Ralf Enderle, Marie Fernau, Silvia Goldstein, Traudel Gottwald, Ellen Henkel, Grit Henzel, Anja Himmmer, Monika Kanzler-Sackreuther, Dana Kohmann-Müller, Marcus Kopp, Stephan Lich, Joachim Ludwig, Andreas Lüer, Elisabeth Malzfeldt, Doris Röddiger, Werner Sackreuther, Alexander Schwarz, John Smith-Malzfeldt und Susanne Wur-

zel die Vereinsnadel in Bronze und eine Urkunde.

Für 40 Jahre Mitgliedschaft bei der SGA bekamen Stefan Bärenz, Franz Jürgen Benz, Harry Buchholz, Ingeborg Geider, Jürgen Göbel, Karsten Heisch, Rainer Hess, Anja Jähne, Harald Kauck, Klaus Keller, Volker Kliebert, Ludwig Lenz, Ute Lisemer, Thomas Oberüber, Karsten Pönnitzsch, Edith Sauer, Wolfgang Schmidt, Werner Skripczynski, Sepp Vilsmaier, Herbert Wagner, Reiner Wirth und Andrea Witzel die Vereinsnadel in Silber und eine Urkunde.

Für 50 Jahre Mitgliedschaft im Verein erhielten Jutta Boller, Horst Gärtner, Sabine Hahn, Martine Kräckmann, Günther Lisemer und Roland Rocher die Goldene Vereinsnadel und eine Urkunde.

Für 60 Jahre Mitgliedschaft wurden Hans Werner Büchler und Karl Rothmer geehrt.

Für 65 Jahre Mitgliedschaft wurden Lothar Brendicke, Heinz Diem, Klaus Fleck, Friedel Hahn, Bärbel Horn und Regina Stork geehrt.

Für 70 Jahre Mitgliedschaft wurden Rolf Gebauer, Helmut Gräf, Wilhelm Keller, Friedel Leuthäuser, Otto Rott, Friedrich Wendel und Willi Wesp geehrt.

Auch dieses Jahr konnte Ehrenpräsident Alexander Pfeiffer mit der ein oder anderen Anekdote zu den langjährigen Mitgliedern die anwesenden Gäste bestens unterhalten.

Eine ganz besondere Ehrung durften Sven Beißwenger und Alexander Pfeiffer im Anschluss vornehmen. Kurt Hallstein, bereits vielfach ausgezeichnet von Seiten der SGA, dem Hessischen und Deutschen Fußballbund, der lange Zeit im Vorstand und als Spielausschussvorsitzender der Fußballabteilung tätig war,



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

**Volksbank**  
Darmstadt-Südhessen eG

wurde für seine 80-jährige Mitgliedschaft im Verein geehrt. Hallstein erhielt dafür von allen Anwesenden stehenden Applaus.

Zudem bekamen Rainer Hess, Renate Hess und Regine Hundsdorf für herausragenden und langjährigen ehrenamtli-

chen Einsatz für den Verein die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Sven Beißwenger dankte allen Anwesenden für ihr Kommen und in gemütlicher Runde klang dieser besondere Abend aus.



# Marathonprojekt 2020

Meistens weiß man selbst gar nicht, zu was man in der Lage ist. Und dann, wenn man einmal begonnen hat, steigern sich mit der Zeit die Ziele. Nicht alles, gerade beim Laufen, ist dabei selbstverständlich. Bis man an der Startlinie eines Marathons steht, gibt es viele Fragen, die man sich stellt, und nicht immer findet man auf alle eine Antwort. Ein großer Vorteil ist es, wenn man jemanden hat, der einen „an der Hand“ nimmt und auf dem langen Weg begleitet. Sei es mit theoretischem Hintergrundwissen, mit praktischen Tipps oder einfach nur mit der täglichen Motivation und der Unterstützung bei langen oder intensiven Trainingseinheiten.

Das Marathonprojekt-Darmstadt bietet schon seit vielen Jahren genau das an. 1998 von Dieter Bremer an der TU-Darmstadt ins Leben gerufen, geht das Marathonprojekt-Darmstadt nun in das 21. Jahr seines Bestehens und startet in diesem Jahr an einer neuen Wirkungsstätte. Die neue Heimat des Marathonprojekts ist nun die Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.

## Aber was ist das Marathonprojekt?

Es ist eine Marathonvorbereitung, die am Anfang wenig voraussetzt und die Teilnehmer bei der Vorbereitung begleitet. Wer also ca. 60 Minuten am Stück in einem Tempo von 7 bis 8 min/km laufen kann, in der Woche durchschnittlich vier bis sechs Stunden Zeit zum Laufen hat, gerne neue Freunde gewinnen will und sich für die theoretischen und praktischen Hintergründe des Laufsports interessiert, ist beim Marathonprojekt genau richtig.

Los geht es im Frühjahr – wer dabei sein möchte, kann sich bereits jetzt anmelden (alle Details sind im folgenden Kursprogramm zu finden) – wobei sich Theorie und Praxis abwechseln. In den praktischen Trainingseinheiten gibt es unter der Leitung von fachkundigen Trainern lange Läufe mit Begleitung, Techniktraining zur Laufstilverbesserung und ein Stabilisationstraining für den Rumpf. Dieses Trainingsangebot findet abends, jeweils über zwei Stunden, an sechs Tagen unter der Woche statt. Auf die unterschiedlichen Leistungsbereiche der Teilnehmer wird im Training eingegangen, sodass sich jeder gut aufgehoben fühlt. In den theoretischen Seminaren drehen sich die Inhalte unter anderem um die Lauf-Videoanalyse, um Leistungsdiagnostik, Ernährung und die Vorstellung der Strecke mit psychologischen Tricks. Geplant sind, wie in jedem Jahr, auch

gemeinsame Wettkämpfe, die in der großen Gruppe natürlich besonders viel Spaß machen: Immer mit dem Ziel des Marathonfinishes beim Frankfurt Marathon – wobei ein Start beim Frankfurt Marathon nicht verpflichtend für die Teilnehmer des Marathonprojekts ist.

Geleitet wird das Marathonprojekt-Darmstadt von Petra Wassiluk. Die Darmstädterin hat unzählige Deutsche Meistertitel in den Disziplinen Crosslauf, 1500 Meter, 5000 Meter, 10000 Meter und Halbmarathon gewonnen. Über 5000 und 10000 Meter auf der Bahn hat Petra Wassiluk Deutschland bei den Olympischen Spielen vertreten, 1996 in Atlanta und 2000 in Sydney. Eigene Marathon-Bestzeit 2:32:59 h.

Geboten wird eine professionelle Lauftrainingsvorbereitung und -betreuung für Neueinsteiger und Wiederholer. Das Vorbereitungskonzept wendet sich an Läuferinnen und Läufer, welche die klassische Marathondistanz oder auch einen Halbmarathon laufen möchten. Vornehmliche Ziele sind der Halbmarathon in Neu Isenburg (20.09.2020) oder in Offenbach (10.10.2020) und der Frankfurt Marathon (25.10.2020).

Für das Marathonprojekt kann zwischen zwei Angeboten/Modulen für verschiedene Ziel- und Leistungsgruppen gewählt werden: „Start“ und „Stabil“.

Das Angebot/Modul „Start“ richtet sich an Laufanfänger, Quereinsteiger oder Neuteilnehmer und beinhaltet das komplette Leistungsspektrum aus Seminaren (25.04.2020/04.07.2020/26.09.2020), Leistungsdiagnostiken, Trainingsplanung, langen Läufen und natürlich das Trainingsangebot mit Gymnastik, Lauftechnik und Lauftraining.

Das Angebot/Modul „Stabil“ richtet sich nur an Wiederholer, des ehemaligen Marathonprojekts der TU-Darmstadt und beinhaltet die Teilnahme am wöchentlichen Trainingsangebot und den gemeinsamen langen Läufen. Wiederholer haben zudem die Möglichkeit über Zusatzmodule Leistungsdiagnostiken Herzfrequenz (HF) oder Laktat, Rahmentrainingspläne, individuelle Trainingspläne oder Personal Training zu buchen.

Weitere Informationen und Anmeldung für den Newsletter findest du unter:

<https://marathonprojekt-darmstadt.de/>

Das gesamte Projekt erstreckt sich für alle Teilnehmer auf den Zeitraum vom 25.04.2020 bis 25.10.2020.

## Das Trainingskonzept

Das Trainingskonzept beruht auf drei Pfeilern:

1. Ökonomisierung des Muskelstoffwechsels durch langsame Ausdauerentwicklung mit niedrigen Belastungssintensitäten, die in einen individuellen, auf das zeitliche Budget, das Leistungsniveau und die bevorzugten Trainingstage des einzelnen Teilnehmers abgestimmten Trainingsplan eingearbeitet werden.

2. Entwicklung der Kraftausdauerfähigkeiten, der stabilisierenden, aufrichtenden und dämpfenden Bauch-, Gesäß-, Rücken- und vorderen Oberschenkelmuskulatur durch funktionelles Training in einer Gruppe, damit die für die erfolgreiche Bewältigung einer Marathonstrecke unverzichtbare Stabilität der Wirbelsäule und der Kniegelenke gesichert und für die entsprechende Muskelregeneration gesorgt wird.

3. Vermittlung einer orthopädisch entlastenden, aber dennoch effektiven und schnellen Lauf-Technik durch Technikschulung in Form von Seminaren und wöchentlichen Technikschulungseinheiten mit videounterstützter Lauftechnikanalyse.

## Der Zeitaufwand

Je nach Zielsetzung solltest du vier bis fünf oder mehr Stunden Zeit pro Woche investieren, um mindestens drei Laufeinheiten pro Woche durchführen zu können und um an ein bis zwei Einheiten „Funktionelles Training, Lauftechnik und gemeinsames Laufen“ pro Woche teilnehmen zu können. Diese speziellen Einheiten, die der Schlüssel zum Erfolg sind, werden an verschiedenen Abenden zwischen 18:00 und 21:00 Uhr sowie am Samstagvormittag angeboten, so dass entsprechende Alternativen bestehen.

## Das Betreuungs- und Beratungsteam

**Petra Wassiluk** (Projektleitung und Ansprechpartnerin unter der E-Mail: sga@sg-arheilgen.de), zweifache Olympia-Teilnehmerin im Langstreckenlauf, Diplom-Sportlehrerin, Organisationsmitglied des Frankfurt-Marathon

**Susan Blatt**, Diplomsportlehrerin (Sport/Deutsch), C-Trainer-Triathlon, Trainerlizenz Rückenschule, Profitriathletin auf Mittel- und Langdistanz

**Eric Kappes**, Sportwissenschaftler M.A. (TU Darmstadt), A-Trainer-Triathlon, Experte für Herzfrequenzmessung (insbesondere mit Polar Herzfrequenz Messgeräten) und Ausdauerleistungsdiagnostik, 20-facher Ironman Triathlon Teilnehmer (u.a. 18. Platz Hawaii 1998), verantwortlich für die Trainingsplanung innerhalb des Projekts

**Thomas Ahrend**, Dipl. Sportwissenschaftler, Trainerlizenzen im Walking, Nordic Walking und Rückenschule

**Paul Schuster**, Student der TU Darmstadt (Sportwissenschaft, Soziologie), Profitriatlet in der 1. Bundesliga und auf der Mittel- und Langdistanz

**Andreas Faßmann**, A-Lizenz Athletiktrainer, Ausdauertrainer, Fitness-Coach

sowie weitere Trainerinnen und Trainer im Bereich Ausdauersport

## Der „Einlauf-Sonntag“

Das Marathonprojekt lädt Euch herzlich zum Warm-up in die Laufsaison 2020 ein. Der Einlaufsonntag findet am 26.03.2020 statt. Die Veranstaltung beginnt um 10:00 Uhr mit einem Vortrag. Im Anschluss wird in verschiedenen Leistungsgruppen eine Stunde locker gelauen.

Nach dem Dauerlauf gibt es die Möglichkeit Trainer und Teilnehmer unverbindlich kennenzulernen und Fragen zum Projekt zu stellen. Duschmöglichkeiten sind vorhanden. Ansprechpartnerin ist Petra Wassiluk ([sga@sg-arheilgen.de](mailto:sga@sg-arheilgen.de)).

(Andreas Faßmann)



## SGA Marathonprojekt 2019 – Ein ganz persönlicher Bericht

Mut – so lautete das Motto für mein Jahr 2019. Einen Marathon zu laufen kam mir dabei definitiv nicht in den Sinn, bis ich im Februar die Anzeige in der Arheilger Post las.

Ich schaffte es zwar seit einigen Monaten wieder regelmäßig meinen inneren Schweinehund zu bezwingen und 1-2 Mal die Woche - gute Wetterbedingungen vorausgesetzt - eine Joggingrunde zu drehen, ein besonders engagierter Läufer war ich aber noch nie gewesen. Doch dieses Projekt würde hervorragend in mein Jahresmotto passen... Nach einigen Tagen Bedenkzeit und Beratung mit meinem Mann, der übrigens sofort und jeden Moment danach an mich glaubte, meldete ich mich an. Bereits mit diesem Schritt konnte ich mein Training auf drei regelmäßige Einheiten die Woche steigern.

Ende April ging es dann mit dem Eröffnungsseminar los. Bunt gemischt waren die „Einstieger“ und auch deren Lauf- und Wettkampferfahrung. Das Seminar beinhaltete einige informative Bestandteile sowie eine Laufstil- und Leistungsdiagnose. Einige Tage später kam dann der persönliche Trainingsplan und das Trainingsangebot wurde gestartet. Ganz entspannt standen für mich drei Laufeinheiten plus 1-2 Stabilisationstraining pro Woche an. Ich war sehr motiviert und hielt mich recht vorbildlich an das Laufprogramm. Sogar während unseres dreiwöchigen Sommerurlaubs im Mai/Juni bin ich gelaufen, gefühlt unter Einsatz meines Lebens auf holprigen und nur sporadisch mit Bürgersteigen ausgestatteten Straßen von Mauritius. Für mich war das eine ganz neue Art die Urlaubsregion zu erkunden: sehr eindrucksvoll und eine tolle Erfahrung.

Zurück aus dem Urlaub erwischte mich dann ein gesundheitlicher Rückschlag, meine Leistung brach stark ein, die Leistungsdiagnose des Mittelsemesters bestätigte diesen Rückschritt. Gleichzeitig sollte das Training nun um die ersten längeren Läufe erweitert werden. Meine reduzierte Leistungsfähigkeit, verschlimmert durch die hohen Außentemperaturen des Hochsummers, brachte mich in ein Motivationsloch. Gequält führte ich die geplanten Einheiten durch, strich sie manchmal lustlos von meinem Plan und fragte mich mehr als einmal, ob ich nicht alles hinwerfen sollte.

Mitten im Juli und auf dem Tiefpunkt meiner Motivation stand ein 2,5-Stundenlauf in Hause auf dem Programm. Ich hatte nicht die Erwartung bis zum Ende durchzuhalten. Alle 5 km konnte man aussteigen, hieß es in der Ankündigung. So nahm ich mir zunächst nicht allzu viel vor. Mehr als 90 Minuten war ich ohnehin noch nie zuvor gelaufen. Ich startete also mit ca. 50 anderen Läufern des Projektes. Nach 2,5 Stunden war ich 20 km gelaufen und sehr stolz, dass ich es doch geschafft hatte. Verschiedene, nette Unterhaltungen und der Ansporn, in der Gruppe zu laufen, hatten die Zeit verrennen lassen. Seitdem ging es wieder bergauf mit meiner Motivation. Und mit dieser kam auch die Leistung zurück. Ich lief die ersten Wettkämpfe meines Lebens mit Distanzen von 10 km bis Halbmarathon und hatte einen tollen Laufsommer. Von Lauf zu Lauf über das bereits Erreichte hinaus zu wachsen, fühlte sich wahnsinnig gut an und war zugleich Ansporn zur weiteren Verbesserung.

Die letzten zwei Monaten bestanden dann aus regelmäßigen langen Laufeinheiten von bis zu drei Stunden. Der erste 3-Stundenlauf war wiederum hart, der Muskelkater danach deutlich

spürbar. Aber wieder fühlte sich das Über-sich-hinaus-wachsen gut an und motivierte für die nächste Einheit, z.B. das harte Intervalltraining was zwischen den langen Läufen lag und bis dato sicherlich zu meinen Haseinheiten gehörte. Die Teilnahme an mindestens einer Stabilisierungs-Einheit in der Woche wurde langsam zur Routine und bot eine gute Gelegenheit, um von erfahrenen Projektteilnehmern weitere Tipps fürs Training zu bekommen oder sich über so philosophische Dinge wie den Nutzen eines Schwamms während eines langen Laufes auszutauschen.

Mit dem Endseminar im September und der darin gezeigten Streckenführung und Besprechung letzter Informationen zum Wettkampf wurde es ernst. 100mal sollte unser Kopf bereits in die Festhalle eingelaufen sein, bevor wir an dem Marathonsonntag an den Start gehen, so predigte es uns Marathonprojektgründer Dieter Bremer an diesem Seminartag. Und so ließ ich mir die Situation immer wieder durch den Kopf gehen, stellte mir vor, wie die Menschen an der Strecke stehen und wie ich die Skyline genießen würde. Das gab mir Kraft und brachte mich der Vorstellung näher, dass ich es tatsächlich schaffen könnte, diese 42.195 Meter durch Frankfurt zu laufen. Am Samstag vor dem Wettkampf holte ich meine Startunterlagen ab, ab brav Nudeln und Reis, beobachtete seit Tagen das Wetter und war furchtbar aufgeregt. Früh ging ich an diesem Abend ins Bett und konnte sogar, entgegen meinen Erwartungen, ganz gut schlafen. Am Sonntag, dem 27. Oktober war die S-Bahn nach Frankfurt voll mit Läufern. – Ein Glück: allein musste niemand da durch. Ich traf mich in Frankfurt mit meinem Laufpartner und war immer noch sehr aufgeregt. Im letzten Startblock gingen wir um kurz nach den 10 Uhr an den Start. Die Stimmung war der Wahnsinn, ich musste mich oft bremsen nicht zu schnell zu laufen. So vergingen die ersten 12 km wie im Flug, ich fühlte mich gut und genoss die Zuschauer und die Atmosphäre. Ab km 25 wurde es dann deutlich härter, bei km 30 wünschte ich mir dann ein baldiges Ende und als dann auch noch Regen einsetzte, hatte ich bei km 35 dann endgültig keine Lust mehr. Zum Glück führten uns die letzten sieben Kilometer der Strecke wieder zurück in die Innenstadt, wo viele Zuschauer den Motivationsschub zum Durchhalten gaben. Hier war auch der dritte und letzte Treffpunkt mit meiner Familie vor dem Zieleinlauf. Ein letztes Mal Winken, Abklatschen, fast über die Absperrung stolpern und dann nur noch Durchhalten. Bei Dauerregen und mit schweren Beinen lief ich nach 4:40 h in die Festhalle ein und beendete so tatsächlich den ersten Marathon meines Lebens. Die Atmosphäre in der Festhalle war überwältigend. Jeder Läufer, der bis hierhin durchgeholt hatte, wurde wie ein Sieger gefeiert. Auch mein 4-jähriger Sohn und mein Mann jubelten auf der Tribüne und schlossen mich voller Stolz in die Arme. Am Abend und die Tage danach haben mein Sohn und ich oft den Marathon zuhause nachgespielt und Medaillen verteilt. Gewonnen zu haben ohne Erster zu sein war scheinbar nicht nur für mich eine tolle Lektion.

Das Projekt hat mein Durchhaltevermögen gestärkt und mich mehr als einmal über mich hinauswachsen lassen. Dies ist ein wunderbares Gefühl, das bleibt und mir für nächste Herausforderungen Kraft und Mut gibt. Hierfür und für die wunderbare sowohl persönliche als auch professionelle Begleitung in den

Seminaren, während der Trainingseinheiten und bei der abschließenden Vorbereitung möchte ich mich ganz herzlich bei Petra und dem Trainerteam, bei Andi sowie den Teilnehmern des Marathonprojektes bedanken.

## Ein Marathon(i) kommt selten allein

In 20 Wochen zum ersten Marathon“ – so stand es 2008 in der Zeitung. Mit dem Sparkassen-Marathon ergab sich zum ersten Mal die Möglichkeit, diese Strecke direkt in Darmstadt zu absolvieren, und das nahm das Darmstädter Echo zum Anlass, das Marathonprojekt vorzustellen. Mein Mann Michael war gleich Feuer und Flamme und ich meldete mich mit an. Wir waren schon so einige Halbmarathons zusammen gelaufen, mit oder ohne Babyjogger, und irgendwie suchte er wohl insgeheim nach der nächsten Herausforderung. Mir war es recht, denn was zu lesen war, schien vielversprechend: Dieter Bremer von der TU Darmstadt hatte damals schon zehn Jahre Erfahrung damit, auch weniger erfahrene Läufer mit einer Kombination aus Hallentraining (Hauptsächlich Rumpf stabilisierung – am Anfang nicht gerade unsere Lieblingseinheiten!) und gemeinsamen Technikeinheiten, einem strukturiert aufgebauten Trainingsplan zum selbst absolvieren und langen Läufen in der Gruppe auf den ersten Marathon vorzubereiten. Hinzu kamen Seminare mit Leistungstest, Videoanalyse und Vorträgen. Das klang fundiert, auch wenn uns 20 Wochen ganz schön kurz vorkamen. Das Ergebnis? – Es hat funktioniert! Nach einer anstrengenden Trainingssaison (nicht nur körperlich – unsere Töchter standen damals noch am Anfang ihrer Grundschulzeit und bei zwei jetzt doch recht intensiv trainierenden Elternteilen war schon einiges Organisationstalent gefragt, um die Familie am Laufen zu halten) war der große Tag gekommen. Michael absolvierte seinen ersten Marathon glücklich in 3:52h, ich hatte mich noch nicht an die volle Distanz herangetraut, war aber mit der deutlichen Verbesserung meiner Halbmarathonzeit auf 1:46h sehr zufrieden – und das bei der mehr als hügeligen Strecke. Und eines war klar: im nächsten Jahr musste es dann der Marathon sein.

So blieben wir Jahr für Jahr dabei und das Projekt hat sich für uns sportlerisch, aber auch menschlich zu einer Heimat entwickelt. Nach hunderten gemeinsam absolvierten Läufen, zu denen man sich ebenso leicht einfach schnell über die WhatsApp-Gruppe verabreden konnte wie zum spontanen Grillfest, waren wir „Altteilnehmer“ 2018 eine richtig eingeschworene Truppe. Natürlich waren die „Neuen“ ebenso dabei, auch wenn es um Ausflüge zu Wettkämpfen in die nähere oder weitere Umgebung ging. Um so enttäuschter waren wir natürlich, als es 2018 hieß, dass die TU Darmstadt das Marathonprojekt nicht weiter durchführen wollte. Zwar hatte es sich prächtig entwickelt (danke an Susan Blatt, die es nach der Pensionierung von Dieter Bremer mit ganz viel Herzblut für uns weitergeführt hat!), aber offenbar fielen wir mit unserem teilweise schon weiter fortgeschrittenen Alter doch zu sehr aus der Zielgruppdefinition des Unisports heraus... Klar hätten wir uns auch ohne Projekt weiter zum gemeinsamen Laufen verabreden können. Aber wer macht schon freiwillig Stabi-Training, wer macht die bösen Intervall- und Pyramidentrainings, wenn kein Trainer die Peitsche schwingt? Und die langen Läufe zusammen mit dem Frankfurter Marathonprojekt, in der Sonne die langen Anstiege der Eberstädter Streuobstwiese hinauflaufen – das alles zu verlieren, möchten wir uns gar nicht vorstellen.

So hat die SGA dafür gesorgt, dass ich mein Dutzend Jahre im Marathonprojekt komplettieren konnte. Jetzt ist Winterpause im Projekt und ich halte mich bei den Triathleten mit Schwimmen bei Alex, Laufen mit Guido oder einfach so bei diversen Läufen oder anderen Aktivitäten fit. Natürlich freue ich mich schon auf das nächste Jahr Marathonprojekt bei der SGA – und hoffe, dass es dort noch lange stattfinden wird und ich meinen inzwischen 16 Marathons noch viele weitere hinzufügen kann.

Zum Glück nahte Rettung in Person von Andi Faßmann. Er war kurz nach uns als Teilnehmer im Projekt eingestiegen und nun auch seit einigen Jahren schon als Trainer dabei. (Für die Insider: Mr. Unterarmstütz, Ihr wisst Bescheid, ja?) Praktischerweise war er ja auch Vereinsmanager der SGA und konnte uns dort eine neue Heimat anbieten. So einfach das klingt, ist schon klar, dass einiger Aufwand dahinter steckte, das Projekt im Verein neu zu organisieren. Zum Glück konnte er Petra Wassiluk ins Boot holen, die ebenfalls schon „ewig“ das Schwesterprojekt in Frankfurt leitete und jetzt einfach beide Projekte unter ihre Fittiche nahm.

Wir waren begeistert. Das Projekt konnte weitergehen wie gewohnt! Mehr noch: Ebenso wie viele andere Altteilnehmer nahmen Michael und ich den Wechsel zum Anlass, in die Triathlon-Abteilung der SGA einzutreten. Der Einstieg war schon einmal nicht schlecht, die Triathleten haben uns gleich zu ihrem Neujahrsempfang eingeladen. Neben Wissenswertem aus der Darmstädter Sportgeschichte haben wir auch unsere neuen Abteilung kennengelernt und festgestellt, dass wir neben Laufen, nun auch Schwimmen und Radfahren trainieren könnten. Im Laufe des Jahres haben das auch einige ausprobiert und mit viel Spaß diverse kleinere Triathlon-Wettkämpfe bestritten.

Natürlich ist Vereinsleben ein Geben und Nehmen und beides macht Spaß. So sind wir sehr gern sind als Sicherungsposten beim Mühlchen-Triathlon angetreten und haben geholfen, die Radstrecke zu sichern. Und diejenigen, die Ende Oktober den Frankfurt-Marathon nicht laufen wollten, haben den Organisatoren im Start- bzw. Zielbereich geholfen.

Trotzdem bildet für die meisten natürlich der Herbst-Marathon das absolute Highlight der Saison – sei es in Berlin, am Bodensee oder eben in Frankfurt (Darmstadt gibt es ja schon lange nicht mehr). In Frankfurt bin ich mit mehr als 50 weiteren Läufern vom Marathonprojekt bei gutem Wetter gestartet. Die ersten zehn Kilometer liefen entspannt und ich habe mit meinem Laufkollegen Matthias noch plaudern können. Bei Kilometer 21 haben wir den Opel-Chef überholt. Als es bei Kilometer 24 zu regnen anfing, fühlte ich mich doch wieder daran erinnert, dass Marathon kein Spaziergang ist. Aber nach weiteren 18 -wenn auch sehr langen – Kilometern kam dann doch die Festhalle in Sicht und der schönste Teil der Strecke begann: der Zieleinlauf über den knapp 100 m langen roten Teppich! Es ist jedesmal wieder ein unglaubliches Gefühl, angekommen zu sein und gefeiert zu werden, beispielsweise von den anderen Teilnehmern des Marathonprojektes, die uns im Ziel erwarteten.

So hat die SGA dafür gesorgt, dass ich mein Dutzend Jahre im Marathonprojekt komplettieren konnte. Jetzt ist Winterpause im Projekt und ich halte mich bei den Triathleten mit Schwimmen bei Alex, Laufen mit Guido oder einfach so bei diversen Läufen oder anderen Aktivitäten fit. Natürlich freue ich mich schon auf das nächste Jahr Marathonprojekt bei der SGA – und hoffe, dass es dort noch lange stattfinden wird und ich meinen inzwischen 16 Marathons noch viele weitere hinzufügen kann.

„Das Beste am Marathonprojekt ist, man kann sich ganz aufs Laufen konzentrieren.“ Das Projekt ist ein „Rundum-sorglos-Paket“ und die ideale Vorbereitung für den Frankfurt Marathon (bzw. einen Herbstmarathon). Es bietet somit immer wieder die Möglichkeit neue Bestzeiten zu erreichen. Im Vordergrund stehen aber nicht nur die persönlichen Bestzeiten, sondern auch eine lebenslange Freude am Laufsport.

Die erfahrenen, sehr gut ausgebildeten Trainer zeichnen das Marathonprojekt auf jeden Fall aus, aber genauso auch die ambitionierten Freizeitläufer. Die meisten sind Wiederholungstäter (wie auch ich), oder sogar schon viele, viele Jahre Teil des Teams. Sie bringen viel Erfahrung mit sich, was bei langen Läufen (2,5 - 3 h) häufig deutlich wird oder

wenn die eine oder andere Marathongeschichte ausgepackt wird. Für mich ist das Projekt kein Lauftreff, sondern der Beste Weg zum erfolgreichen Marathon. Zusammen mit vielen anderen konnte ich meinen aller ersten Marathon (in Frankfurt 2018) und aktuell meinen nun vierten Marathon mit neuer Bestzeit finishen. Es ist somit für Einsteiger aber auch für alle ambitionierten Freizeitläufer / Marathonläufer geeignet.

Man lernt aber nie aus, weshalb ich mich schon auf eine spannende Zeit mit dem Marathonprojekt Darmstadt 2020 freue.

Vielen Dank an das gesamte Team!

Nadine Silvia

Teilnehmerin Marathonprojekt



## 2020 heizen wir Ihnen ein!

Im Dezember wurde die neue Saunaanlage im SGA Vereinszentrum eröffnet.

Der Neubau der Sauna an alter Stelle wurde von der Delegiertenversammlung im Juni 2019 beschlossen. Nach knapp sechsmonatiger Bauzeit ist somit die letzte Baustelle des ehemaligen Wasserschadens im Vereinszentrum beseitigt. Die Sauna bietet eine größere Saunakabine mit 12 Plätzen und Aufgussautomatik, neu gestalteten Sanitärbereichen sowie einem deutlich vergrößerten Ruheraum. Die Umkleiden in attraktiver Farbgebung mit neuen Spinden stehen dabei allen Mitgliedern zur Verfügung. Auch der Saunagarten wurde komplett neu und attraktiv gestaltet.

Der Zugang zur Saunaanlage erfolgt über ein Drehkreuz, welches mit einem Transponder-Armband freigeschaltet wird.

Noch bis 31. März 2020 gilt ein attraktives Einführungsangebot von 25,- €/Monat für ordentliche Mitglieder und 20,- €/Monat für Mitglieder des SGAktiv Gesundheitszentrums als dauerhafte Monats-Flatrate.

Bei Abschlüssen ab dem 1. April 2020 gelten dann die Beiträge von 29,- €/Monat für ordentliche Mitglieder und 24,- €/Monat für Mitglieder des SGAktiv Gesundheitszentrums als dauerhafte Monats-Flatrate.

zzgl. einmalig 10,- Euro für den Zugangstransponder (Armband)

Der separate Mitgliedsbeitrag dient zur Deckung der Kosten für Wiederaufbau, Betrieb und Personal der Sauna.

Öffnungszeiten

Die Sauna hat während der regulären Öffnungszeiten<sup>2</sup> des SGAktiv Gesundheitszentrums geöffnet:

Montag	08:00-21:30 Uhr
Dienstag	08:00-21:30 Uhr
Mittwoch	08:00-21:30 Uhr
Donnerstag	08:00-21:30 Uhr
Freitag	08:00-21:30 Uhr
Samstag	09:00-18:00 Uhr
Sonntag	09:00-15:00 <sup>1</sup> Uhr
Feiertag	09:00-13:30 Uhr

Geschlossen am 24.12.; 25.12.; 31.12.; 01.01.

<sup>1</sup> Während der Winterzeit (27.10.2019 bis 22.03.2020). Sonst 09:00-13:30 Uhr.

<sup>2</sup> Die Saunazeit beginnt etwa 30 Minuten nach Öffnung des SGAktiv Gesundheitszentrums, da die Sauna auf Betriebstemperatur geheizt werden muss. Damensauna / Herrensauna

An folgenden Zeiten bieten wir eine reine Damensauna bzw. Herrensauna an:

Herrensauna Montag	15:00-21:30 Uhr
Damensauna Dienstag	08:00-13:00 Uhr
Damensauna Mittwoch	15:00-21:30 Uhr

Anmeldungen für die Sauna erfolgen über das aktualisierte Anmeldeformular in der Geschäftsstelle bzw. unter [www.sg-arheilgen.de/mitglieder](http://www.sg-arheilgen.de/mitglieder).

## SGA Fitness-Sonntag

Unser Fitness-Sonntag ist ein  **kostenloses** Angebot für **Mitglieder** und **Nicht-Mitglieder**!

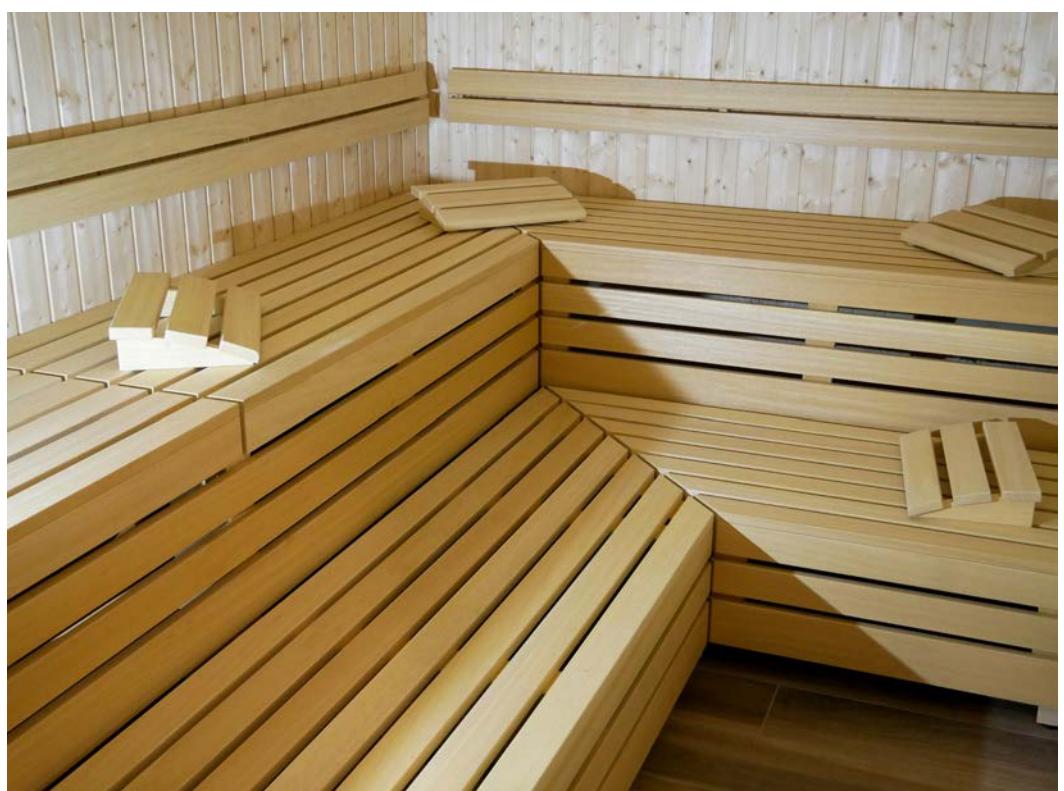
Ab Sonntag, den 12. Januar 2020 geht die neue Runde los, Beginn wie immer um 10:30 Uhr.

Den Plan findet ihr auf unserer Homepage unter: [www.sg-arheilgen.de/sportangebot/fit-und-gesund/fitnesssonntag.php](http://www.sg-arheilgen.de/sportangebot/fit-und-gesund/fitnesssonntag.php) oder nehmt ihn Euch einfach im SGA Sportzentrum mit.

Also worauf wartet Ihr?

Schnappt Euch Eure Sportklamotten und kommt vorbei.

Datum	Sportangebot	Trainer	Uhrzeit	Halle
12.01.2020	Balance-Workout	Christine	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
19.01.2020	Zumba®	Daggi	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 4
26.01.2020	1000 Kalorien HIIT	Jens	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
02.02.2020	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
02.02.2020	Tabata	Claudia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
09.02.2020	Indoor Cycling	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
16.02.2020	Fitness Training mit Ball	Christine	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
23.02.2020	Yin Yoga	Karin	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 4
01.03.2020	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
01.03.2020	Vinyasa Power Yoga	Jens	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 5
08.03.2020	Aroa	Tanja	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
15.03.2020	Indoor Cycling	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
22.03.2020	Bauch Beine Po	Claudia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
29.03.2020	Tough Class	Claudia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
05.04.2020	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
05.04.2020	European Tae Bo®	Karin	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
12.04.2020	<b>Frohe Ostern</b>			
19.04.2020	Frühlings Workout mit Ball	Regina	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
26.04.2020	Zumba®	Daggi	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 4
03.05.2020	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
03.05.2020	Pump Up	Mathias	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
10.05.2020	Indoor Cycling	Claudia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
17.05.2020	Bodyshape	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
24.05.2020	Zumba®	Aleks	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 4
31.05.2020	Low Intensity Interval Training	Jens	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
07.06.2020	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
07.06.2020	Fit und Spaß mit Hanteln	Christine	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
14.06.2020	Iyengar Yoga	Jens	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 4
21.06.2020	Yoga zur Sommersonnenwende	Regina	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 4





## Die neue Rückenschule

Die Rückenschule ist ein ganzheitliches, aktives Programm mit dem Ziel, die Rückengesundheit der Teilnehmer zu fördern und chronischen Rückenschmerzen vorzubeugen. Dabei werden unter anderem Körperwahrnehmung, Krankheitsbilder des Rückens, Schulung der Haltung und Bewegung, Stressmanagement und Entspannung, Coping-Strategien und Life-Time-Sportarten thematisiert. Das individuelle Gesundheitspotential, als auch Lebensqualität wird somit verbessert. Damit Gesundheit bezahlbar ist, unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen Präventionskurse mit bis zu 80%. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

**Kurs - Nr.:** 20105  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Samstag, 25. Januar  
10 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 139,00 € Nichtmitgl.  
99,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20203  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Samstag, 25. April  
10 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 139,00 € Nichtmitgl.  
99,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiter:** Stefan Melms



## European Tae Bo® (=ETB®)

ETB® ist ein äußerst effektives Gruppenfitnessprogramm. Während der Stunden werden Kampfsportbewegungen zu schneller Musik ausgeführt, was das Herz-Kreislauf- bzw. Ausdauersystem trainiert, gleichzeitig wird der Aufbau und Erhalt der Muskelkraft intensiv gefördert sowie das Koordinationsgefühl und der Gleichgewichtssinn geschult. Die Faszination des Fitnesssystems mit dem Motto „Get fit, lose weight, have fun, be strong“ ist bereits beim Besuch der ersten Stunde spürbar. Mit Tritten und Schlägen zu Musik trainiert man sich in kürzester Zeit aktiv fit, das Ganze macht auch noch einen riesigen Spaß und ist äußerst effektiv.

ETB® ist für jeden sportgesunden Menschen leicht erlernbar und geeignet. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

**Kurs - Nr.:** 20106  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Jugendraum  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. Januar  
10 x 60 Minuten, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Kursgebühr:** 95,00 € Nichtmitgl.  
43,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20204  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Jugendraum  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. April  
8 x 60 Minuten, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Kursgebühr:** 76,00 € Nichtmitgl.  
34,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Karin Baumgart



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

## Fit in den Tag 60+ (für Männer)

Leichtes Fitnesstraining, welches Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht schult. Entweder wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert oder es kommen Kleingeräte zum Einsatz - alles was die Sporthalle zu bieten hat. Abwechslung und Spaß sind wichtige Trainingsbestandteile, ein idealer Start in den Tag.

**Kurs - Nr.:** 20107  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. Januar  
10 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 45,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20205  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. April  
8 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 36,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Gudrun Holl



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

## Fit in den Tag 60+ (für Frauen)

Leichtes Fitnesstraining, welches Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht schult. Entweder wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert oder es kommen Kleingeräte zum Einsatz - alles was die Sporthalle zu bieten hat. Abwechslung und Spaß sind wichtige Trainingsbestandteile, ein idealer Start in den Tag.

**Kurs - Nr.:** 20108  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. Januar  
10 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 45,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20206  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. April  
8 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 36,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Gudrun Holl



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

## Indoor Cycling für (Wieder-)Einsteiger

Indoor Cycling steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpolsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Indoor Cycling 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 Pulsuhr wird zur Verfügung gestellt.

**Kurs - Nr.:** 20109  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Dienstag, 21. Januar  
6 x 60 Minuten, 17:00 - 18:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 39,00 € Nichtmitgl.  
18,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl. o. Indoor Cycling-Sonderbeitragszahler

**Kursleiter:** Melanie Braun, Claudia Schwinn,  
Andreas Bonin



## Jumping Fitness Basic 1

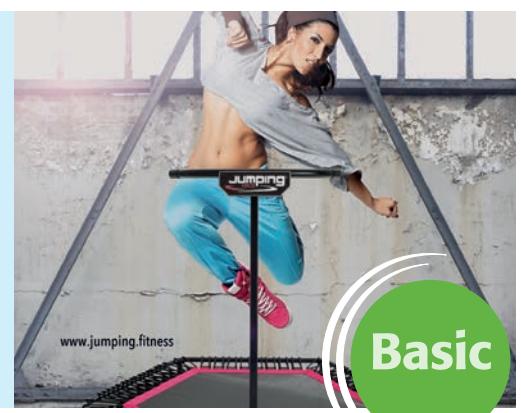
Durch die Kombination von langsamem und schnellen Schritten aktivieren wir den gesamten Stoffwechsel. Mit über 400 Muskeln, die im Einsatz sind, stärken wir unseren Körper und haben zu mitreißender Musik eine Menge Spaß. Wir „jumpen“ den Stress und die Kalorien einfach weg...

**Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

**Kurs - Nr.: 20110**  
**Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5**  
**Termine: ab Dienstag, 21. Januar**  
**10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr**  
**Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl.**  
**54,00 € Vereinsmitgl.**

**Kurs - Nr.: 20207**  
**Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5**  
**Termine: ab Dienstag, 21. April**  
**10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr**  
**Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl.**  
**54,00 € Vereinsmitgl.**

**Kursleiterin: Tanja Zapf**



**Basic**

## Jumping Fitness Basic 2

Durch die Kombination von langsamem und schnellen Schritten aktivieren wir den gesamten Stoffwechsel. Mit über 400 Muskeln, die im Einsatz sind, stärken wir unseren Körper und haben zu mitreißender Musik eine Menge Spaß. Wir „jumpen“ den Stress und die Kalorien einfach weg...

**Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

**Kurs - Nr.: 20111**  
**Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5**  
**Termine: ab Mittwoch, 22. Januar**  
**10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr**  
**Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl.**  
**54,00 € Vereinsmitgl.**

**Kurs - Nr.: 20208**  
**Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5**  
**Termine: ab Mittwoch, 22. April**  
**10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr**  
**Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl.**  
**54,00 € Vereinsmitgl.**

**Kursleiterin: Melanie Braun**



**Basic**

## Jumping Fitness XXL

Einfache Schrittfolgen zu aktueller Musik mit gelenkschonenden Bewegungen für den ganzen Körper sind der optimale Ausgleich, um den stressigen Alltag einfach mal zu vergessen. Der Kurs ist für Jedermann - Anfänger wie Fortgeschrittene. „XXL“ spiegelt nicht die „Konfektionsgröße“ der Teilnehmer, sondern bedeutet, dass der Kurs etwas mehr zu bieten hat... Fitnesskurs mit EXtrem viel Spaß, seXY Teilnehmer,;) und extra lange Kursdauer (80! Minuten). **Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

**Kurs - Nr.: 20112**  
**Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5**  
**Termine: ab Donnerstag, 23. Januar**  
**9 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr**  
**Kursgebühr: 144,00 € Nichtmitgl.**  
**65,00 € Vereinsmitgl.**

**Kurs - Nr.: 20209**  
**Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5**  
**Termine: ab Donnerstag, 23. April**  
**7 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr**  
**Kursgebühr: 112,00 € Nichtmitgl.**  
**50,00 € Vereinsmitgl.**

**Kursleiterin: Gosia Rillich**



**XXL**

## Jumping Fitness für Senioren

Durch die Kombination von langsamem und schnellen Schritten aktivieren wir den gesamten Stoffwechsel. Mit über 400 Muskeln, die im Einsatz sind, stärken wir unseren Körper und haben zu mitreißender Musik eine Menge Spaß. Ideal für Ältere, die moderat und mit Spaß ihr Herz-Kreislauf-System, Koordination und Gleichgewicht trainieren möchten. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

**Kurs - Nr.: 20113**  
**Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5**  
**Termine: ab Donnerstag, 23. Januar**  
**10 x 60 Minuten, 11:00 - 12:00 Uhr**  
**Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl.**  
**54,00 € Vereinsmitgl.**

**Kurs - Nr.: 20210**  
**Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5**  
**Termine: ab Donnerstag, 23. April**  
**8 x 60 Minuten, 11:00 - 12:00 Uhr**  
**Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.**  
**43,00 € Vereinsmitgl.**

**Kursleiterin: Melanie Braun**



**Senioren**

## Moms Outdoor Fitness mit Baby

Das Baby ist da, aber der Bauch noch nicht weg? Du möchtest nach der Geburt wieder sportlich einsteigen? Dann ist dieser Kurs, der optimal an die Rückbildung anschließt, genau das Richtige für Dich! Je nach Wetterlage trainieren wir mit den Babys drinnen, hauptsächlich aber draußen an der frischen Luft (also dich und das Baby gut einpacken) - so wird der Spaziergang mit Kräftigungsübungen an Bänken, Stufen oder Spielplatzgeräten zu einem effektiven Ganzkörperworkout. Mit gezielten Übungen stärken wir den Beckenboden und fördern die Schließung der Bauchspalte. Also Babys eingepackt, Kinderwagen oder Tragesystem geschnappt und los geht's mit viel Spaß und Freude wieder zu deiner Wohlfühlfigur. **Bei widrigen Wetterverhältnissen wie Regen, Frost oder Schnee findet das Training in Halle 4 statt.**

**Kurs - Nr.: 20114**  
**Ort: SGA, Foyer**  
**Termine: ab Donnerstag, 23. Januar**  
**10 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr**  
**Kursgebühr: 65,00 € Nichtmitgl.**  
**0,00 € Vereinsmitgl.**

**Kurs - Nr.: 20211**  
**Ort: SGA, Foyer**  
**Termine: ab Donnerstag, 23. April**  
**8 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr**  
**Kursgebühr: 52,00 € Nichtmitgl.**  
**0,00 € Vereinsmitgl.**

**Kursleiterin: Tanja Zapf**



## Nordic Walking Schnupperkurs

Für alle, die gerne schnell ins Nordic Walking einsteigen möchten, bieten wir diesen 2-teiligen Kompaktkurs an. Ziel ist es, die Nordic-Walking-Technik mit Spaß und Freude zu erlernen. Nach Abschluss des Kurses kann das Gelernte in den Nordic Walking-Treffs der SGA weiter umgesetzt werden. Stöcke werden gestellt.

**Kurs - Nr.:** 20212  
**Ort:** Freitag SGA Sportzentrum/Foyer  
Samstag Wanderparkplatz Zeughaus/  
Kranichstein  
**Termine:**  
Freitag: 24. April 17:00 - 19:00 Uhr  
Samstag: 25. April 09:30 - 11:30 Uhr  
**Kursgebühr:** 32,00 € Nichtmitgl.  
10,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Vivian Reither



## Outdoor-Training

Draußen an der frischen Luft führen wir ein abwechslungsreiches intensives Ganzkörper-Training durch: Ausdauerübungen wechseln sich mit Kraft- und Koordinationsübungen ab: Viel Spaß und super Fettverbrennung sind garantiert! Eine gewisse Grundausdauer sowie Spaß am Auspowern wird vorausgesetzt, Jogging- oder Lauferfahrungen sind aber nicht notwendig.  
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt – außer bei Gewitter oder Sturm(warnung).

**Kurs - Nr.:** 20213  
**Ort:** Fahrradständer vor dem Eingang zum Nordbad  
**Termine:** ab Samstag, 25. April  
8 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 52,00 € Nichtmitgl.  
24,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Christine Willems



## PumpUp Langhanteltraining

PumpUp ist ein effektives Langhanteltraining zur Kräftigung des gesamten Körpers mit schnellen Resultaten, wobei die Figur gezielt geformt und gestrafft wird. Einfache, später auch variierende Bewegungsabläufe, kombiniert mit individuell einstellbaren Gewichten und mitreißender Musik, motivieren zum Mitmachen und erhöhen nebenbei langfristig den Energieverbrauch des Körpers.  
Ein ideales Training für jede Altersgruppe und jedes Trainingsniveau! [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

**Kurs - Nr.:** 20115  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. Januar  
10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 65,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20214  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. April  
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 52,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiter:** Mathias Altenburg



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

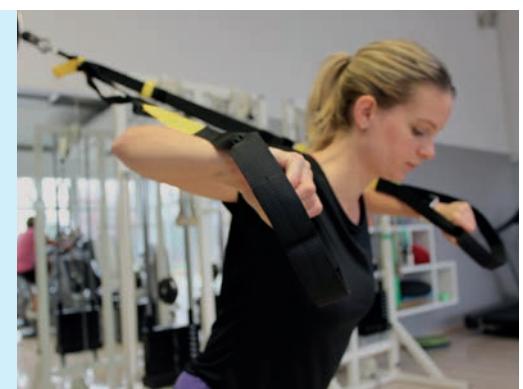
## Sling Training 1

Beim Sling Training (Schlingentraining) arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht effektiv und funktionell. Durch die Instabilität der Gurte wird die tiefliegende, gelenksnahe Muskulatur angesprochen, was es gleichzeitig zu einem hocheffektiven Core Training macht. Egal ob Soldat, Profisportler, Fitnessliebhaber oder Anfänger - das Sling Training ist individuell steuerbar und somit etwas für jeden. Es wird in einer Kleingruppe trainiert. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

**Kurs - Nr.:** 20116  
**Ort:** SGA Sport Kita, Kursraum  
**Termine:** ab Dienstag, 21. Januar  
10 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 90,00 € Nichtmitgl.  
40,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20215  
**Ort:** SGA Sport Kita, Kursraum  
**Termine:** ab Dienstag, 21. April  
10 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 90,00 € Nichtmitgl.  
40,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Tanja Zapf



## Sling Training 2

Beim Sling Training (Schlingentraining) arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht effektiv und funktionell. Durch die Instabilität der Gurte wird die tiefliegende, gelenksnahe Muskulatur angesprochen, was es gleichzeitig zu einem hocheffektiven Core Training macht. Egal ob Soldat, Profisportler, Fitnessliebhaber oder Anfänger - das Sling Training ist individuell steuerbar und somit etwas für jeden. Es wird in einer Kleingruppe trainiert. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

**Kurs - Nr.:** 20117  
**Ort:** SGA Sport Kita, Kursraum  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. Januar  
10 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 90,00 € Nichtmitgl.  
40,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20216  
**Ort:** SGA Sport Kita, Kursraum  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. April  
8 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 72,00 € Nichtmitgl.  
32,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Tanja Zapf



## Sling Training +

Für alle die schon Erfahrung mit dem Schlingentrainer haben oder über ein gutes Körpergefühl und mit entsprechenden Fitness verfügen. Wir erweitern unser Repertoire und wagen uns auch an komplexere Übungen heran. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

**Kurs - Nr.:** 20118  
**Ort:** SGA Sport Kita, Kursraum  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. Januar  
10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 90,00 € Nichtmitgl.  
40,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20217  
**Ort:** SGA Sport Kita, Kursraum  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. April  
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 72,00 € Nichtmitgl.  
32,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Tanja Zapf



## Tough Class

Die Tough Class ist dynamisch, vielseitig, athletisch, intensiv und richtet sich an alle, mit einer gewissen Grundlagenfitness, die gerne mit anderen in einer Gruppe trainieren, Spass am Sport und der Fitness am ganzen Körper haben. Inhalt der Tough Class ist ein Mix aus Strength- (Kraft) und Cardio- (Herz-Kreislauf-Ausdauer) Training, das einen klaren, methodischen Aufbau mit genau definierten Intervallphasen bietet. Dabei wird neben dem generellen Kraftzuwachs auch die Gesamtkoordination optimiert, die dem Körper wertvolle Stabilität bietet. Es wird bewusst auf Choreographie verzichtet und das Bewegungstempo in der Gruppe ist freigegeben, so dass jeder Teilnehmer, sich ganz individuell nach seinem Leistungsvermögen auspowern kann.

**Kurs - Nr.:** 20119  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 4  
**Termine:** ab Dienstag, 03. März  
5 x 45 Minuten, 20:00 - 20:45 Uhr  
**Kursgebühr:** 24,00 € Nichtmitgl.  
11,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20218  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 4  
**Termine:** ab Dienstag, 21. April  
10 x 45 Minuten, 20:00 - 20:45 Uhr  
**Kursgebühr:** 48,00 € Nichtmitgl.  
22,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Claudia Schwinn



## Selbstverteidigung (Krav Maga) Fortgeschrittene

Für alle ab einem Alter von 14 Jahren. KRAV MAGA ist ein modernes und sehr effektives Selbstverteidigungssystem. Es wurde entwickelt, um auch körperlich schwächere Personen durch das Erlernen einfacher Techniken in die Lage zu versetzen, jegliche aggressive Bedrohung abwehren zu können. Ziel ist es, innerhalb kürzester Zeit, verteidigungsfähig zu werden. Kraft und Schnelligkeit werden geschult, das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Ausdauer kann durch gezielte Übungen gesteigert werden. [Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse \(bereits Teilnahme an einem Krav Maga Kurs\) erforderlich.](#) Bitte Hallensportschuhe und bequeme ALTE Sportkleidung mitbringen. Ein Zahnschutz und Tiefschutz werden empfohlen.

**Kurs - Nr.:** 20120  
**Ort:** Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein  
**Termine:** ab Freitag, 24. Januar  
10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 65,00 € Nichtmitgl.  
30,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20219  
**Ort:** Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein  
**Termine:** ab Freitag, 24. April  
9 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 59,00 € Nichtmitgl.  
27,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiter:** Andreas Faßmann



## Selbstverteidigung (Krav Maga) Einsteiger

Für alle ab einem Alter von 14 Jahren. KRAV MAGA ist ein modernes und sehr effektives Selbstverteidigungssystem. Es wurde entwickelt, um auch körperlich schwächere Personen durch das Erlernen einfacher Techniken in die Lage zu versetzen, jegliche aggressive Bedrohung abwehren zu können. Ziel ist es, innerhalb kürzester Zeit, verteidigungsfähig zu werden. Kraft und Schnelligkeit werden geschult, das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Ausdauer kann durch gezielte Übungen gesteigert werden. [Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.](#) Bitte Hallensportschuhe und bequeme ALTE Sportkleidung mitbringen.

**Kurs - Nr.:** 20121  
**Ort:** Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein  
**Termine:** ab Freitag, 24. Januar  
10 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 65,00 € Nichtmitgl.  
30,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20220  
**Ort:** Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein  
**Termine:** ab Freitag, 24. April  
9 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 59,00 € Nichtmitgl.  
27,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiter:** Andreas Faßmann



## Zhineng Qigong

Zhineng Qigong ist eine offene, ganzheitliche Qigong-Form, bewegte Meditation. Die Grundübung aus Stufe 1 „Qi anheben und ausgießen“ besteht aus langsamem, fließenden Bewegungen, die leicht zu erlernen und effektiv sind. Der Körper wird gekräftigt, Verspannungen gelöst, Haltung und Koordination verbessert. Körper, Geist, Bewusstsein und Emotionen werden ins Gleichgewicht gebracht. Geeignet für alle, Jung und Alt, die aktiv etwas im Leben verändern möchten. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

**Kurs - Nr.:** 20122  
**Ort:** SGA Sport Kita, Kursraum  
**Termine:** ab Montag, 20. Januar  
10 x 90 Minuten, 17:30 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 142,00 € Nichtmitgl.  
64,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20221  
**Ort:** SGA Sport Kita, Kursraum  
**Termine:** ab Montag, 20. April  
9 x 90 Minuten, 17:30 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 128,00 € Nichtmitgl.  
57,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Gerlinde Treude



## Zumba®

In diesem Zumba® Workout sind schnelle und langsame lateinamerikanisch inspirierte Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern. Egal welches Fitnessniveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen. Zumbas einfache Schritte machen es jedem leicht. Der ideale Einstieg in die Zumba®-Welt.

**Kurs - Nr.:** 20123  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 4  
**Termine:** ab Mittwoch, 22. Januar  
11 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 70,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20222  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 4  
**Termine:** ab Mittwoch, 22. April  
7 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 45,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Dagmar Klass



## Hatha-Yoga

Beim Hatha Yoga werden einfache grundlegende Asanas (Körperhaltungen), leichte Sonnengrußvariationen, Flows (dynamische Übungsreihen) und Atemübungen (Pranayama) geübt. Die Tiefenentspannung rundet jede Unterrichtseinheit ab. Der Kurs ist für Yoga Einsteiger bestens geeignet sowie für fortgeschrittene Teilnehmer, die sanftes Yoga bevorzugen. Durch die Yogapraxis wird die Muskulatur gedehnt, gestärkt und der Muskelaufbau gefördert. Yoga hat umfangreiche positive Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden, die Gesundheit und bringt Körper, Geist und Seele in Balance. So schöpft der Körper Kraft und Energie für die alltäglichen Herausforderungen des Lebens. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

**Kurs - Nr.:** 20124  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Mittwoch, 22. Januar  
10 x 90 Minuten, 10:30 - 12:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 95,00 € Nichtmitgl.  
43,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.  
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

**Kurs - Nr.:** 20223  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Mittwoch, 22. April  
10 x 90 Minuten, 10:30 - 12:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 95,00 € Nichtmitgl.  
43,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.  
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

**Kursleiterin:** Karin Baumgartl



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

## Rücken Yoga (für Einsteiger)

Yoga stärkt unseren Körper und wirkt entspannend auf unser Bewusstsein. Durch die speziellen Körperübungen wird die Muskulatur, insbesondere des Rückenapparats, gestärkt und die Flexibilität der Sehnen und Bänder deutlich erhöht. Auf unseren Geist wirkt es beruhigend und fördert dadurch im besonderen Maße den Stressabbau. Wenn möglich bitte Kissen, Decke und (Gymnastik-)Yoga-Matte mitbringen. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

**Kurs - Nr.:** 20125  
**Ort:** Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 1, 64291 Darmstadt  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. Januar  
10 x 90 Minuten, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Kursgebühr:** 95,00 € Nichtmitgl.  
42,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.  
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

**Kurs - Nr.:** 20224  
**Ort:** Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 1, 64291 Darmstadt  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. April  
8 x 90 Minuten, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Kursgebühr:** 76,00 € Nichtmitgl.  
34,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.  
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

**Kursleiter:** Regina Popescu



## Schwangeren Yoga

Schwangerenyoga hilft Dir dabei, Dich in einer besonderen Zeit der Veränderungen und Ungewissheiten, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, in Gelassenheit zu üben. Außerdem verschafft Yoga Dir Linderung z. B. bei Rücken- oder Ischiasbeschwerden und kann Dich dabei unterstützen, auf Dein Bauchgefühl zu hören und Dir Selbstvertrauen für die Geburt und das Muttersein schenken. Wir üben Asanas (Körperhaltungen), Sonnengrußvariationen, Flows (dynamische Übungsreihen) und Atemübungen (Pranayama) sowie Meditation, die speziell an Deine Bedürfnisse während der Schwangerschaft angepasst sind. Die Tiefenentspannung rundet jede Unterrichtseinheit ab. Der Kurs ist für Teilnehmer ohne Yogakenntnisse ebenso geeignet wie für erfahrene Yogaübende, die ihren Körper während der Schwangerschaft unterstützen und sich auf die Geburt vorbereiten möchten. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

**Kurs - Nr.:** 20126  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Mittwoch, 22. Januar  
10 x 90 Minuten, 09:00 - 10:30 Uhr  
**Kursgebühr:** 95,00 € Nichtmitgl.  
43,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.  
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

**Kurs - Nr.:** 20225  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** ab Mittwoch, 22. April  
10 x 90 Minuten, 09:00 - 10:30 Uhr  
**Kursgebühr:** 95,00 € Nichtmitgl.  
43,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.  
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

**Kursleiterin:** Karin Baumgartl



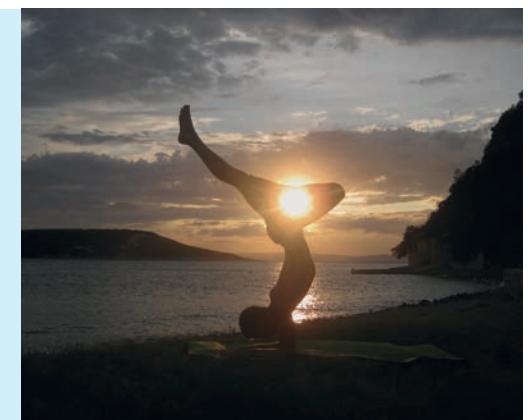
## Vinyasa Power Yoga (für Fortgeschrittene)

Wenn du schon immer mal intensiver in die einzelnen Asanas geführt werden und deren Wirkungsweisen in Kombination mit Atmung, Bewegung, Geist erfahren willst, findest Du hier Deine „Mitte“. In einer überschaubaren, kleinen Gruppe werden auch anspruchsvolle Asanas erlernt und im Vinyasa-Stil miteinander verbunden. Wenn möglich gerne (Gymnastik-)Yoga-Matte mitbringen. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

**Kurs - Nr.:** 20127  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Jugendraum  
**Termine:** ab Dienstag, 21. Januar  
10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 95,00 € Nichtmitgl.  
42,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.  
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

**Kurs - Nr.:** 20226  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Jugendraum  
**Termine:** ab Dienstag, 21. April  
10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 95,00 € Nichtmitgl.  
42,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.  
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

**Kursleiter:** Jens Kratz



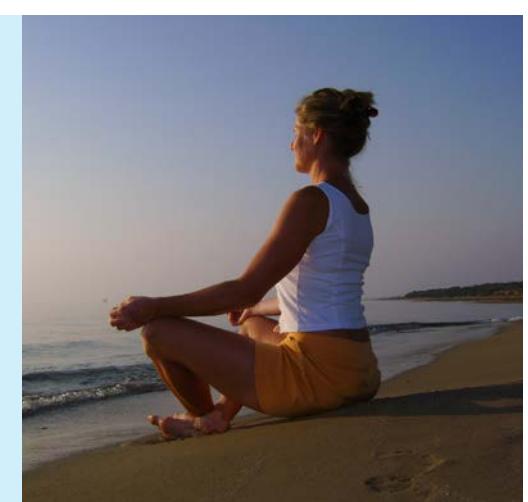
## Yin Yoga

Yin Yoga ist ein regenerativer ruhiger Yogastil. Im Gegensatz zu den meisten anderen Yogastilen werden im Yin Yoga die Asanas (Körperhaltungen) jeweils 3-5 Minuten, ggf. auch 10 Minuten, gehalten. „Loslassen“ ist im Yin Yoga absolut erwünscht, damit tiefere Körperschichten durch die Haltungen angesprochen, Blockaden gelöst und das Bindegewebe bzw. Faszien sowie Gelenke geschmeidig gehalten werden können. Neben der kompletten Entspannung liegt der Fokus im Yin Yoga auf dem Erspüren der eigenen Grenzen und Bedürfnisse sowie der Wahrnehmung der eigenen Körpersignale. Tiefenentspannung und Meditationen runden jede Unterrichtseinheit ab. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

**Kurs - Nr.:** 20128  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Jugendraum  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. Januar  
10 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 95,00 € Nichtmitgl.  
43,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.  
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

**Kurs - Nr.:** 20227  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Jugendraum  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. April  
8 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 76,00 € Nichtmitgl.  
34,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.  
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

**Kursleiterin:** Karin Baumgartl



## Yoga für Kinder

Im Kinderyoga erlernen die Kinder einen phantasievollen und kreativen Umgang mit den Körperübungen. Die Verbindung von spielerischen Elementen, Fantasiereisen, Achtsamkeits-, Entspannungs- und Atemübungen bringt die Kinder zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe. Geeignet für Kinder von 6 bis 9 Jahren. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

**Kurs - Nr.:** 20129  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Jugendraum  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. Januar  
10 x 60 Minuten, 15:30 - 16:30 Uhr  
**Kursgebühr:** 90,00 € Nichtmitgl.  
40,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20228  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Jugendraum  
**Termine:** ab Donnerstag, 23. April  
8 x 60 Minuten, 15:30 - 16:30 Uhr  
**Kursgebühr:** 72,00 € Nichtmitgl.  
32,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiter:** Petra Merz



Kids

## Zhineng Qigong für Kinder

Zhineng Qigong soll den Kindern vermitteln, mit Lust am eigenen Erleben Körper und Geist zu erforschen und richtig zu verstehen. Die Sinne zu schulen, mit Genuss und dem Inneren Lächeln sich selbst neu zu erfahren, pur Lebensfreude zu empfinden, innere Zufriedenheit zu spüren und sie befähigen, für alle Herausforderungen aktiv selbst neue Energie zu generieren.

Geeignet für Kinder von 8 bis 11 Jahren. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

**Kurs - Nr.:** 20130  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Jugendraum  
**Termine:** ab Dienstag, 21. Januar  
10 x 60 Minuten, 17:00 - 18:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 90,00 € Nichtmitgl.  
40,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 20229  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Jugendraum  
**Termine:** ab Dienstag, 21. April  
10 x 90 Minuten, 17:00 - 18:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 90,00 € Nichtmitgl.  
40,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiter:** Gerlinde Treude



Kids

### Für alle Kurse gilt:

Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich, auch wenn ein Kursangebot für Vereinsmitglieder kostenlos ist.

Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung.

Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht.

Ein Rücktritt vom Kurs ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich. Dieser muss schriftlich an die SGA-Geschäftsstelle erfolgen. Bei später eingehenden Stornierungen ist eine Erstattung des Kursbeitrages nicht mehr möglich.

**Kurs-Anmeldekarte**

Gläubiger-ID: DE64ZZZ00000371297

Kursnummer	Kursname	Kursgebühr in €
		Vereinsmitglied (Bitte ankreuzen)
Ja	<input type="checkbox"/>	_____ €
Nein	<input type="checkbox"/>	_____ €
Studio	<input type="checkbox"/>	_____ €

Vorname, Nachname

Straße, Nummer

PLZ, Wohnort

Telefon (privat)  E-Mail

Geburtsdatum  Liegen gesundheitliche Ja   
Einschränkungen vor? Nein

Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Ort/Datum  Unterschrift

**SEPA-Lastschriftmandat** zum einmaligen Einzug der Kursgebühr (Fälligkeit: Nicht vor Ablauf von 2 Kalendertagen nach Anmeldeeingang).  
Kontoinhaber   
IBAN   
BIC  DE   
Geldinstitut   
Ort/Datum  Unterschrift des Kontoinhabers

### Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.

Auf der Hardt 80  
64291 Darmstadt-Arheilgen  
Telefon: 06151 376330  
Telefax: 06151 351212  
E-Mail: sga@sg-arheilgen.de

### NICHT VERGESSEN: VORHER SCHRIFTLICH ODER ONLINE 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. Sie nehmen auf eigene Gefahr am Programm teil. Wir benötigen eine vorherige schriftliche Anmeldung von Ihnen. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ihnen entstehen dadurch keine Kosten. Bei später eingehenden Stornierungen ist eine Erstattung des Kursbeitrages nicht mehr möglich.

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.,  
Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt,  
Telefon 06151 376330

**Verantwortlich:** Timo Käding

**Druck:** printdesign24 GmbH,  
Röntgenstraße 15, 64291 Darmstadt

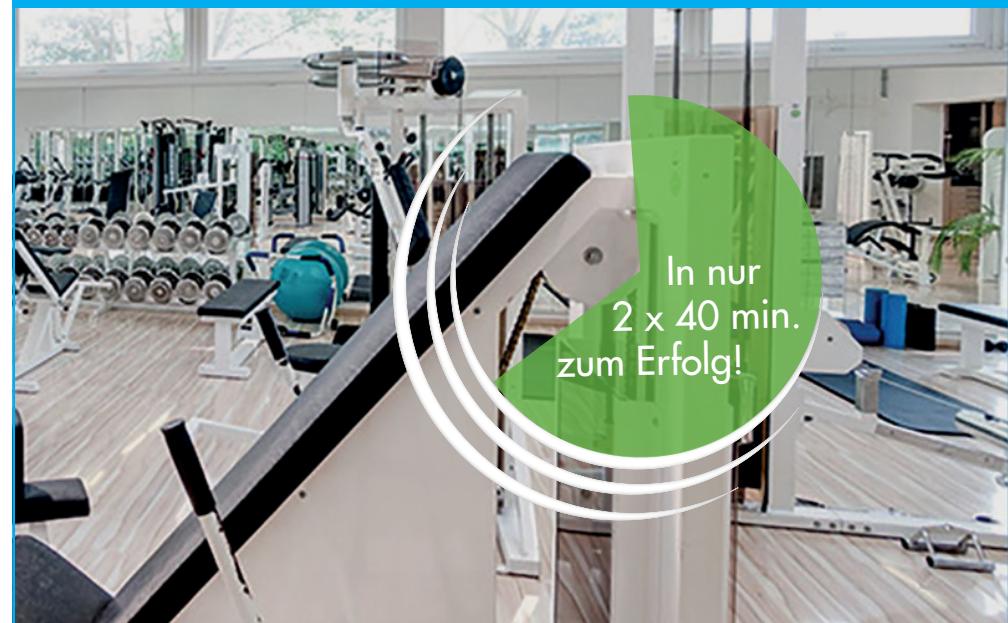
**Copyright & Urheberrecht:**

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 sowie der Bildagentur des LSB NRW. Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

## Jetzt anmelden!



## Keine Zeit für den eigenen Körper?

**Lernen Sie ein effektives und zeitsparendes Trainingsprogramm für Mann und Frau kennen.**

### Erleben Sie folgende Veränderungen:

- mehr Ausdauer und Fitness
- mehr Kraft und Vitalität
- weniger Verspannungen und einen gestärkten Rücken
- Gewichts- und Körperfettreduktion
- mehr Wohlbefinden und Lebensqualität

2 x 40 Minuten Training pro Woche!

**Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihr Probetraining:**

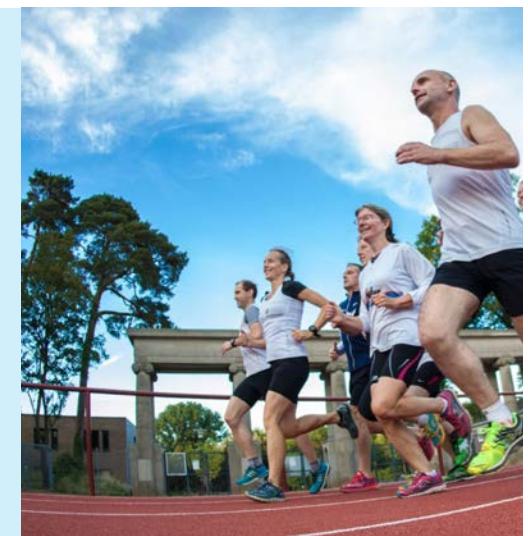
**Telefon 06151 376520**

# Marathonprojekt 2020

Für die Anmeldung zum Marathonprojekt stehen generell zwei Module zur Auswahl. Bei beiden Modulen beginnen die regelmäßigen Trainingsstunden am Montag, den 27. April 2020.

Modul „Start“ richtet sich an Neuteilnehmer, Laufanfänger, Quereinsteiger oder Ausdauersportler, die ihre persönliche gesundheitliche Entwicklung im Blick haben (sie sollten in der Lage sein eine Geschwindigkeit von 7 km/h über 45 Minuten am Stück zu laufen). Es wird mit einer Trainingsplattform gearbeitet, die vielfache Zusatzfunktionen wie eine Mediathek und ein Teilnehmer-Trainingstagebuch bietet. Zudem werden die Trainingspläne individualisiert und auf das Leistungsniveau der Teilnehmer und deren Trainingsziele zugeschnitten. Was spricht gegen eine Teilnahme? Eigentlich nichts, außer Sie haben ein deutlich ausgeprägtes Übergewicht oder gesundheitliche Probleme, die Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären sollten.

Modul „Stabil“ richtet sich an Teilnehmer, die zum wiederholten Mal beim Marathonprojekt dabei sein möchten. Hier besteht die Möglichkeit nur die Kursstunden ohne Seminare und Trainingsplan zu buchen, Seminare können nach Absprache aber auch zusätzlich gebucht werden. Wer sich für das Modul „Stabil“ anmeldet, hat noch die Möglichkeit sich für weitere Zusatzmodule zu entscheiden und diese zu buchen. Insgesamt gibt es fünf Zusatzmodule, diese sind folgende: [Rahmentrainingsplan](#), [Leistungsdiagnostik Herzfrequenz \(HF\)](#), [Leistungsdiagnostik Laktat](#), [individueller Trainingsplan](#) und [Personal Training](#).



## Modul: Start

Kurs - Nr.: 20230

Ort: wird noch bekannt gegeben

Termine: ab Samstag, 25. April bis Sonntag, 25. Oktober  
mehrere Trainingseinheiten wöchentlich

Kursgebühr: 440,00 € Nichtmitgl., 250,00 € Vereinsmitgl.

**Eröffnungsseminar:** Samstag, 25.04.2020: Vorstellung des Programms, erste praktische Techniks Schulung, Muskelfunktionstest und Sensomotorik-Analyse, Leistungsdiagnostik mit Auswertung, Vortrag Trainingsgrundlagen und Trainingsplanerläuterung, Vortrag „Sensomotorisches Training und was bringt mir das als Läufer?“

**Mittelseminar:** Samstag, 04.07.2020: Videoanalyse der Lauftechnik, Vortrag „Wettkampf-Ernährung“, Einführung in die spezielle konditionelle Vorbereitung, Vortrag „Sportpsychologie/Sportmentaltraining“, Leistungsdiagnostik

**Abschlusseminar:** Samstag 26.09.2020: Anmeldung zum Marathon und „alles rund um den großen Tag“, Muskelfunktionstest und Leistungsdiagnostik

### Leistungspaket:

- Teilnahme an drei Wochenendseminaren
- eine Video-Lauftechnikanalyse
- drei Ausdauerleistungsdagnostiken auf Herzfrequenzbasis
- statische Haltungsanalyse und Ganganalyse
- monatliche Erstellung eines individualisierten Trainingsplanes
- Nutzung einer Online-Trainingsplattform mit Trainingstagebuch
- umfangreiches Begleitmaterial auf einer Internetplattform
- wöchentliche Teilnahme an den Kursstunden (Gymnastik-, Lauf-/Technikeinheiten)
- Teilnahme an den langen Läufen im Rahmen des Projekts
- Funktionsshirt des Marathonprojekts

### Weitere Termine:

- Gemeinsamer 2,5 h Lauf in geführten Gruppen mit Verpflegungsstation: Termin wird noch bekannt gegeben, anschließend Brunch (vielfältige Auswahl an selbstgemachten und mitgebrachten Speisen aller Teilnehmer)
- Gemeinsamer 3 h Lauf in geführten Gruppen mit Verpflegungsstation: Termin wird noch bekannt gegeben, anschließend Brunch (vielfältige Auswahl an selbstgemachten und mitgebrachten Speisen aller Teilnehmer)
- Volkslauf Hausen 10 km - intensiver Trainingslauf
- Halbmarathon: 20.09.2020 in Neu-Isenburg – Standortbestimmung
- Halbmarathon: 11.10.2020 in Offenbach - Testlauf im Marathontempo
- Marathon in Frankfurt: 25.10.2020
- Abschlussfest: 14.11.2020 (zusätzliche Kostenbeteiligung der Teilnehmer am Buffet)

## Modul: Stabil

Kurs - Nr.: 20231

Ort: wird noch bekannt gegeben

Termine: ab Samstag, 25. April bis Sonntag, 25. Oktober  
mehrere Trainingseinheiten wöchentlich

Kursgebühr: 240,00 € Nichtmitgl., 100,00 € Vereinsmitgl.

### Leistungspaket:

- wöchentliche Teilnahme an den Gymnastikstunden und den Lauf-/Technikeinheiten
- Seminar für Wiederholer
- Teilnahme an den langen Läufen im Rahmen des Projekts

### Weitere Termine:

- Gemeinsamer 2,5 h Lauf in geführten Gruppen mit Verpflegungsstation: Termin wird noch bekannt gegeben, anschließend Brunch (vielfältige Auswahl an selbstgemachten und mitgebrachten Speisen aller Teilnehmer)
- Gemeinsamer 3 h Lauf in geführten Gruppen mit Verpflegungsstation: Termin wird noch bekannt gegeben, anschließend Brunch (vielfältige Auswahl an selbstgemachten und mitgebrachten Speisen aller Teilnehmer)
- Volkslauf Hausen 10 km - intensiver Trainingslauf
- Halbmarathon: 20.09.2020 in Neu-Isenburg – Standortbestimmung
- Halbmarathon: 11.10.2020 in Offenbach - Testlauf im Marathontempo
- Marathon in Frankfurt: 25.10.2020
- Abschlussfest: 14.11.2020 (zusätzliche Kostenbeteiligung der Teilnehmer am Buffet)

## Zusatzzmodul: Rahmentrainingsplan

Kurs - Nr.: 20232

Nur für Teilnehmer, die zum wiederholten Mal dabei sind und das Modul „Stabil“ gebucht haben!

### Leistungspaket:

- monatliche Erstellung eines Rahmentrainingsplanes von Mai bis Oktober mit den Etappenzielen Neu-Isenburg Halbmarathon und Frankfurt Marathon

**Details:** Der Rahmentrainingsplan enthält generelle Angaben zu den monatlich zu absolvierenden Trainingseinheiten, deren Umfang, Intensität und Inhalte, um sich zielgerichtet auf den Frankfurt Marathon 2019 vorzubereiten

**Kursgebühr:** 100,00 € Nichtmitgl.  
75,00 € Vereinsmitgl.

## Zusatzzmodul: Leistungsdiagnostik HF

Kurs - Nr.: 20233

Nur für Teilnehmer, die zum wiederholten Mal dabei sind und das Modul „Stabil“ gebucht haben!

### Leistungspaket:

- dreimalige Teilnahme an einer Leistungsdiagnostik auf Herzfrequenz-Basis während der entsprechenden Seminare (25.04., 04.07., 26.09.2020)
- jeweils Auswertung und Ableitung von Trainingsempfehlungen

**Details:** Ausdauersportlern, die weniger die ständige Leistungsverbesserung, als mehr die persönliche gesundheitliche Entwicklung im Blick haben, raten wir zur „Leistungsdiagnostik HF“, die auf Herzfrequenz-Basis erfolgt.

**Kursgebühr:** 90,00 € Nichtmitgl.  
70,00 € Vereinsmitgl.

## Zusatzzmodul: Leistungsdiagnostik Laktat

Kurs - Nr.: 20234

Nur für Teilnehmer, die zum wiederholten Mal dabei sind und das Modul „Stabil“ gebucht haben!

### Leistungspaket:

- dreimalige Teilnahme an einer Laktat-Leistungsdiagnostik während der entsprechenden Seminare (25.04., 04.07., 26.09.2020)
- jeweils Auswertung und Ableitung von Trainingsempfehlungen

**Details:** Für Läufer/innen, die ein ambitioniertes Ausdauertraining durchführen, auf eine exakte Trainingssteuerung Wert legen, ihre Leistung verbessern möchten und Bestzeiten anstreben, ist die Laktat-Leistungsdiagnostik unverzichtbar, die wir als „Leistungsdiagnostik Laktat“ anbieten

**Kursgebühr:** 180,00 € Nichtmitgl.  
120,00 € Vereinsmitgl.

## Zusatzzmodul: Individueller Trainingsplan

Kurs - Nr.: 20235

Nur für Teilnehmer, die zum wiederholten Mal dabei sind und das Modul „Stabil“ gebucht haben!

### Leistungspaket:

- monatliche Erstellung eines individuellen Trainingsplanes von Mai bis Oktober
- Anpassung des Trainingsplans an persönliche Bedürfnisse

**Details:** Individuell zugeschnittener Trainingsplan, der das Leistungsniveau, den persönlichen zeitlichen Rahmen für ein Training und natürlich das Trainingsziel (Teilnahme an einem Herbstmarathon oder Halbmarathon) berücksichtigt. Die regelmäßige Rücksprache mit dem Trainer ist dabei obligatorisch.

**Kursgebühr:** 600,00 € Nichtmitgl.  
450,00 € Vereinsmitgl.

## Zusatzzmodul: Personal Training

Kurs - Nr.: 20236

Nur für Teilnehmer, die zum wiederholten Mal dabei sind und das Modul „Stabil“ gebucht haben!

### Leistungspaket:

Nach Terminabsprache wird ein gewünschter Trainer des Betreuungsteams 45 Minuten für Sonderwünsche wie Einzelgespräche/besondere Trainingsplanung/Zusatzztraining zur Verfügung stehen.

**Kursgebühr:** 60,00 € Nichtmitgl.  
45,00 € Vereinsmitgl.

Weitere Informationen zum Marathonprojekt und zur Anmeldung für den Newsletter unter:  
<https://marathonprojekt-darmstadt.de/>

# Sportprogramm Fit & Gesund - Winter

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>09:00 - 10:00 Uhr</b> Fit im Alltag Halle 5	<b>09:00 - 10:00 Uhr</b> Nordic Walking Zeughaus	<b>10:00 - 11:00 Uhr</b> Nordic Walking Haupteingang	<b>08:00 - 09:00 Uhr</b> Gymnastik Senioren Halle 5	<b>08:30 - 09:30 Uhr</b> Line Dance Halle 5
<b>09:00 - 10:00 Uhr</b> Nordic Walking Zeughaus	<b>09:00 - 10:00 Uhr</b> Schongymnastik Halle 5		<b>09:00 - 10:00 Uhr</b> Gymnastik Seniorinnen Halle 5	<b>10:00 - 11:00 Uhr</b> Pilates (Mittelstufe) Halle 5
<b>10:00 - 11:00 Uhr</b> Bauch Beine Po Halle 3	<b>10:00 - 11:00 Uhr</b> Gymnastik & Entspannung Halle 4		<b>09:00 - 10:00 Uhr</b> Moms Outdoor Fitness* Outdoor / Halle 4	<b>11:00 - 12:00 Uhr</b> Pilates (Einstieger) Halle 5
<b>10:00 - 11:00 Uhr</b> Beckenbodengymnastik Halle 5	<b>10:00 - 11:30 Uhr</b> Hatha Yoga* Halle 5		<b>10:00 - 11:00 Uhr</b> Indoor Cycling* Halle 5	
<b>13:45 - 14:45 Uhr</b> Wohlfühlgymnastik Halle 4	<b>10:00 - 11:00 Uhr</b> Hockergymnastik 70+ Goldnen Löwen	<b>17:00 - 18:00 Uhr</b> Cardio Workout + Bauch Halle 4	<b>13:45 - 14:45 Uhr</b> Wohlfühlgymnastik Halle 4	
<b>17:30 - 19:00 Uhr</b> Indoor Cycling* Halle 5	<b>16:00 - 17:00 Uhr</b> Lauftreff Zeughaus	<b>17:00 - 18:00 Uhr</b> Schongymnastik Halle 5	<b>16:45 - 17:45 Uhr</b> Fit im Alltag 55+ Halle 5	<b>16:30 - 17:30 Uhr</b> Funktionelle Gymnastik Merck Sporthalle
<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Bauch weg Halle 3	<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Indoor Cycling* Halle 5	<b>17:30 - 18:30 Uhr</b> Herzsport Halle 3	<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Power Workout Halle 5	<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Bauch Beine Po Halle 3
<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Golden Ager Gymnastik Halle 4	<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Zumba® Halle 4	<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Funktionelle Gymnastik Halle 5	<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Zumba® ALS	<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Zumba® Halle 5
<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Body Complete GOS	<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Walking Haupteingang	<b>18:30 - 19:30 Uhr</b> Herzsport Halle 3	<b>18:30 - 19:30 Uhr</b> Walking Haupteingang	<b>18:00 - 20:00 Uhr</b> Ballsport für Jedermann GBS
<b>19:00 - 20:00 Uhr</b> Wirbelsäulenfitness Halle 3	<b>18:00 - 20:00 Uhr</b> Ninja Training EKS	<b>19:00 - 20:00 Uhr</b> Step Fit Halle 4	<b>18:30 - 19:30 Uhr</b> Hatha Yoga* WBS	<b>19:30 - 20:30 Uhr</b> Indoor Cycling* Halle 5
<b>19:00 - 20:00 Uhr</b> Bodyshape Halle 4	<b>19:00 - 20:00 Uhr</b> Pilates (Einstieger) SGA KITA	<b>19:45 - 21:15 Uhr</b> Basketball Halle 3	<b>19:30 - 20:30 Uhr</b> Rücken Yoga* WBS	
<b>19:00 - 20:00 Uhr</b> PumpUp Halle 5	<b>19:30 - 20:30 Uhr</b> Wohlfühlgymnastik WBS	<b>20:00 - 21:00 Uhr</b> Indoor Cycling* Halle 5	<b>19:30 - 21:00 Uhr</b> Basketball ALS	
<b>19:00 - 20:00 Uhr</b> Faszien Yoga* GOS	<b>20:00 - 21:00 Uhr</b> Yoga* Halle 5	<b>20:15 - 21:15 Uhr</b> Zumba® GOS		<b>Schnuppern ohne Anmeldung bis zu 3x möglich</b>
<b>19:00 - 20:00 Uhr</b> Power Pilates SGA KITA				<b>= Angebot für Senioren</b>
<b>20:00 - 21:00 Uhr</b> Power Fitness Halle 4				<b>* = monatlicher Zusatzbeitrag von 5,00 €</b>
				<b>* = mit Baby</b>



Stand 03.01.2020

# Sporthallen

## ALS

Astrid-Lindgren-Schule  
Stadtweg 1, 64291 Darmstadt  
Eingang Bernhardstr.

## EKS

Erich-Kästner-Gesamtschule  
Turnhalle, Bartningstraße 33  
64289 Darmstadt

## GBS

Georg-Büchner-Schule  
Nieder-Ramstädter Straße 120  
64285 Darmstadt

## GOS

Goetheschule  
Viktoriastraße 31  
64293 Darmstadt

## Goldnen Löwen

Frankfurter Landstraße 153  
64291 Darmstadt

## Halle 1-5 + Jugendraum

SGA Sportzentrum  
Auf der Hardt 80  
64291 Darmstadt

## Haupteingang & Foyer

SGA Sportzentrum  
Auf der Hardt 80  
64291 Darmstadt

## Kalkofen Parkplatz

Kalkofenweg 90  
64291 Darmstadt

## Merck Sporthalle

Schreberweg 52  
64289 Darmstadt

## SGA KITA

Kursraum  
Auf der Hardt 82  
64291 Darmstadt

## WBS

Wilhelm-Busch-Schule  
Wilhelm-Busch-Weg 1  
64291 Darmstadt

## Zeughaus Parkplatz

(Schloß Kranichstein)  
Kranichsteiner Straße 261  
64289 Darmstadt

Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.

Auf der Hardt 80  
64291 Darmstadt-Arheilgen

Telefon: 06151 376330  
Telefax: 06151 351212

E-Mail: [sga@sg-arheilgen.de](mailto:sga@sg-arheilgen.de)  
[www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de)



# Finde Deinen Sport!



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

## Abteilung Fit & Gesund

### Fitness- und Gesundheitssport

Ballsport/Basketball für Jedermann	Mittwoch	19.45 – 21.15 Uhr	SGA, H3
	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	GBS
Bauch Beine Po	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H3
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
Bauch weg	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
Beckenbodengymnastik	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Body Complete	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	GOS
Fit im Alltag	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
Fit im Alltag 55+	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5
Funktionelle Gymnastik	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck-Sporthall
Golden Ager Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Gymnastik und Entspannung für Senioren	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
Gymnastik für Senioren	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr	SGA, H5
Gymnastik für Seniorinnen	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
Hockergymnastik 70+	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldnen Löwe
Indoor Cycling*	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
wird angeboten von Oktober-April			
	Freitag	19.15 – 20.15 Uhr	SGA, H5
Lauftreff			
bis 19.03.2019	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Zeughaus
ab 26.03.2019	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
Line Dance	Freitag	08.30 – 09.30 Uhr	SGA, H5
Moms Outdoor Fitness mit Baby (bei Regen, Frost, Schnee in H4)			
	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, Foyer
Ninja Training (ab 16 Jahre)	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	EKS
Nordic-Walking	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, Foyer
Pilates (Einsteiger)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, Kita
	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	SGA, H5
Pilates (Mittelstufe)	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Power Pilates	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, Kita
Power Workout	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
PumpUp Langhantel	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Rücken- + Wohlfühlgymnastik	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	WBS
	Donnerstag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
Schongymnastik	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
Skigymnasik			
wird angeboten von November-März			
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
SeniorenSport + Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	ALS
Sportabzeichen			
nur im Sommerhalbjahr (ab 18.04.2019)			
	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Mühlchen
Step Fit	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Walking			
bis 19.03.2019	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA Foyer
bis 21.03.2019	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA Foyer
ab 26.03.2019	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
ab 28.03.2019	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	Zeughaus
Wirbelsäulenfitness	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H3
Workout			
wird angeboten von April-Oktober			
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Yoga*			
Faszien Yoga	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	GOS
Hatha Yoga	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H5
Vinyasa Yoga	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
Hatha Yoga	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	WBS
Rücken Yoga	Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	WBS
Zumba®	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	20.15 – 21.15 Uhr	GOS
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5

### Gesundheits- und Rehasport

#### Herzsport

##### Übungsleiter mit Herzsportlizenz + ärztliche Betreuung

Gruppe 1	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H3
Gruppe 2	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	SGA, H3

### Kindersportclub

#### Eltern-Kind-Turnen

1 – 2 Jahre	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	GOS
2 – 4 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	GOS
2 – 4 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	WBS
1 – 2 Jahre	Mittwoch	10.15 – 11.15 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	GOS
2 – 4 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	GOS
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

#### Kinderturnen

5 – 7 Jahre	Montag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3
8 – 10 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3

= Angebot für Senioren

\* = monatlicher Zusatzbeitrag von 5,00 €

## Leichtathletik (ab 9 Jahre)

Winter	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA, H2
Sommer	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Bürgerpark
Modern-/Jazz-Dance und Hip-Hop			
4 – 5 Jahre (Tanzküken)	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H4
5 – 6 Jahre (Pearls)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H5
9 – 11 Jahre (Peanuts)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
7 – 8 Jahre (Blossoms)	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H5
12 – 14 Jahre (Dreamer)	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, JR
	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
ab 15 Jahre	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA, H4/JR
(Smashing Dancers)	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H4
Parkour (ab 12 Jahre)	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	LGG
	Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr	EHKS
Purzelturnen			
3,5 – 6 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	WBS
2 – 7 Jahre (Geschwisterstd.)	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	GOS
3,5 – 6 Jahre	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
Sportakrobatik			
5 – 6 Jahre (Einsteiger)	Mittwoch	15.30 – 16.30 Uhr	SGA, H3
ab 7 Jahre (Einsteiger)	Mittwoch	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H3
7 – 12 Jahre (Fortgeschritten)	Mittwoch	15.30 – 17.30 Uhr	SGA, H3
7 – 12 Jahre (Fortgeschritten)	Freitag	15.30 – 18.00 Uhr	SGA, H3

## SGAktiv - Gesundheitszentrum

	Montag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA
	Dienstag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA
	Mittwoch	08.00 – 21.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA
	Freitag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA
	Samstag	09.00 – 18.00 Uhr	SGA
bis 24.03.2019	Sonntag	09.00 – 15.00 Uhr	SGA
ab 25.03.2019	Sonntag	09.00 – 13.30 Uhr	SGA
	Feiertag	09.00 – 13.30 Uhr	SGA

## Abteilung Bahnengolf

Bahnengolf	werktags	14.00 – 22.00 Uhr	Minigolfanlage


<tbl\_r cells="4" ix="2" maxcspan="1" maxrspan="1" usedcols="