



AUSGABE JULI - DEZEMBER 2018 NR. 3 / 10. JAHRGANG

SGA INFORM

Finde Deinen Sport!

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



DIE SPORTAKROBATEN
STELLEN SICH VOR



25 JAHRE WALKING BEI
DER SGA



NEU IM KURSPROGRAMM
EUROPEAN TAE BO®



Die Sportakrobatik stellt sich vor

Seit 2015 erfolgreich in Wettkämpfen und Ligabetrieb

Sportakrobatik - Was ist das überhaupt?

Nicht Zirkus, nicht Bodenturnen, nicht Tanzen und auch nicht Gymnastik - die Sportakrobatik verbindet all diese Elemente zu einer Sportart. **Eleganz, Kraft, Beweglichkeit, Mut, Vertrauen** und noch vieles mehr zeichnen diesen atemberaubenden Sport aus. Es ist eine sehr alte Sportart, die aus dem Bedürfnis menschliche Pyramiden zu bauen, hervorgegangen ist. In der heutigen Zeit werden nicht nur Pyramiden gebaut, sondern auch Saltos gesprungen, Flugelemente und Handstandvarianten unterschiedlichster Art gezeigt. Untermalt wird das ganze durch Tanz und Musik, sowie wunderschöne, glitzernde Trikots. In der Sportakrobatik werden Aspekte wie **Gelenkigkeit, Musik, Tanz, Anmut, Stärke, Schnelligkeit** und **Exaktheit** miteinander vereint. Eine Sportart, bei der sich die Aktiven voll aufeinander verlassen können müssen.

Die Sportakrobatik bietet fünf Disziplinen: Ein Herrenpaar, ein Damenpaar, ein gemischtes Paar, eine Dreier-Damen-Gruppe und eine Vierer-Herren-Gruppe sowie als Sondereinheit das Podest. Im Wettkampf werden drei verschiedene Übungselemente geturnt: Balance, Tempo und Kombi. Verschiedene Handstände und statische Elemente machen den Balanceteil aus. Hier kommt es auch auf die Beweglichkeit des Körpers an. Flic-Flacs, Saltos sowie Wurfelemente mit Flugphasen sind im Tempobereich gefragt. Im Kombi-Teil werden Balance und Tempo schließlich kombiniert.

Entwicklung der Sportakrobaten bei der SGA

Die Sportakrobatik-Gruppe der SGA existiert seit 2007. 2014 wurde eine Wettkampfgruppe gebildet, der zur Zeit rund 20 Sportakrobatinnen und Sportakrobaten im Alter von 4 - 14 Jahren angehören. Im Wettkampfbereich gibt es verschiedene Ebenen. So gibt es zweimal im Jahr Nachwuchswettkämpfe in Mainz, bei denen erste Wettkampferfahrungen gesammelt werden können. Hier ist die Besonderheit, dass



Damenpaare auch parallel antreten können, d.h. zwei Akrobatinnen, die in der Regel nahezu gleichgroß sind, führen eine gemeinsame Übung ohne Wurf- und Pyramidenübungen vor. Hier kommt es vor allem auf **Synchronität, Musikalität** und **Exaktheit** in der Ausführung der Übung an. Beim nächsten Wettkampf in Mainz starten von der SGA ein Parallelpaar, ein Damenpodest, drei Damenpaare, zwei Damentrios und ein Mixpaar. Die leistungsstärksten Akrobatinnen und Akrobaten nehmen auch am Ligabetrieb teil. Diesen Schritt wagte das SGA-Trainer-Team bereits 2015. Im Ligabetrieb ist der Modus so, dass die beiden höchsten Tageswertungen eines Vereins addiert werden und der Verein mit der höchsten Wertung den Tagessieg und 10 Punkte erhält. Es gibt drei Ligawettkämpfe, dieses Jahr wurde die SGA mit 29 Punkten Landesmeister (nach Platz 7 (2015), 6 (2016) und 4 (2017)). Gleichzeitig erturnten sich die Sportler dort die Qualifikation für die Hessenmeisterschaften. Dies ist allen vier startenden Formationen auch dieses Jahr wieder gelungen. Ermöglicht wird das alles durch ein sehr engagiertes Trainer-Team. **Leiterin der Wettkampfgruppe** ist die selbst einst sehr erfolgreiche **Nataliya Rasnovska**.

Sie war ukrainische Meisterin 1995 und ist ehemaliges Mitglied der ukrainischen Nationalmannschaft mit internationalen Erfolgen. Die **Co-Trainerin Liudmila Marahtanova** ist ausgebildete Sportpädagogin.

Das **Wettkampftraining** findet zweimal wöchentlich im SGA Sportzentrum statt: mittwochs von 15:30 - 17:30 Uhr und freitags von 15:30 - 18:00 Uhr. Vor Wettkämpfen wird öfter trainiert. Das **Nachwuchs- und Anfängertraining** findet mittwochs parallel von 15:30 - 16:30 Uhr und 16:30 - 17:30 Uhr statt. Wer in welche Trainingsgruppe kommt, entscheiden allein die Trainerinnen. Das SGA Sportakrobatik-Team freut sich über neuen Zuwachs und interessierte Kinder.

(Alexandra Jordan)



Feier Laune

MERCK

Auf die sportlichen Erfolge!
Wir feiern in diesem Jahr unser 350. Jubiläum – und damit zahlreiche bahnbrechende Innovationen. Was außerdem hinter 350 Jahren Merck steht: unser starker Standort. Darum schenken wir gerne zurück, kulturell, sportlich und nachbarschaftlich.

Danke, dass wir so viele spannende kleine und große Projekte in der Region unterstützen dürfen.
350 Jahre Neugier – feiern Sie mit!

MERCK.DE

IMMER NEUGIERIG
IMAGINE
AUCH IN DEN NÄCHSTEN 350 JAHREN

Tanzende Kinder, große Bühnen und glitzernde Kostüme

Das Jazz- und Modern Dance-Ressort blickt schon jetzt auf eine erfolgreiche erste Jahreshälfte zurück

Das Jazz- und Modern Dance-Ressort der SGA ist überaus erfolgreich ins Jahr 2018 gestartet! Ende Januar standen bereits die ersten Auftritte für die Tanzkinder an. Bei der KCA-Kindersitzung in der Sporthalle der Stadtteilschule Arheilgen standen unsere kleinsten Tänzerinnen und Tänzer auf der Bühne. Die „Tanzküken“ (4-6 Jahre) tanzten zu der Musik des Disneyfilms „Vaiana“. Passend zu dem Hawaii-Thema der Musik trugen sie lilane Baströcke und dazu bunte Blumenketten um den Hals. Die beiden Trainerinnen [Melanie Malauschek](#) und [Fabienne Witzel](#) waren überaus stolz auf ihre Kleinsten. Es folgten die „Blossoms“ (6-7 Jahre), die in ihren eleganten schwarzen Bodys und pastellfarbenen Chiffonröcken ihre Choreografie „Fight Song“ zum besten gaben. Die „Peanuts“ (8-10 Jahre) verzauberten im Anschluss das Publikum mit ihrer Choreografie „Mercy“. Die Mädchen schwebten in ihren wunderschönen weißen Kleidern über die Bühne.

Schon drei Wochen später standen alle Kinder erneut auf der Bühne. Am Rosenmontag und Faschingsdienstag traten die „Tanzküken“, die „Blossoms“, die „Peanuts“ und die „Dreamer“ beim Kindermaskenball des KCA auf. Die „Tanzküken“ eröffneten die Veranstaltung im Saal des Goldenen Löwen. Im Anschluss traten die „Blossoms“ auf die Bühne, um das faschingsbegeisterte Publikum mit ihrem großen Können und ihrer Präzision zu begeistern. Die beiden [Trainerinnen Julia Karwot](#) und [Fabienne Witzel](#) waren begeistert und sind sehr zufrieden mit den großen Fortschritten, welche die Kinder in der wöchentlichen Trainingsstunde machen. Am nächsten Tag, dem Faschingsdienstag, führte der KCA seine Veranstaltung fort. Diesmal standen die etwas älteren Kinder und Jugendlichen auf der Bühne. Die Gruppe „Peanuts“, die aus über 20 Tänzerinnen besteht, glänzten erneut mit ihrem Tanz „Mercy“. Den Abschluss des Maskenballs bildeten die „Dreamer“. Die Mädchen im Alter von [11-14 Jahren](#) tanzten selbstbewusst und voller Freude.

Am 11. März 2018 folgte dann das große Highlight dieses Jahres. Die zweite Tanzshow des Jazz- und Modern Dance-Ressorts stand an. Die Show fand in der 3-Feldhalle des SGA Sportzentrums statt. Lange Lichterketten auf dem Boden begrenzten und beleuchteten die Bühnenfläche und erzeugten durch ihr Licht eine schöne Stimmung in der



Halle. Das Publikum sah von der vollbesetzten Tribüne aus den Tänzerinnen und Tänzern zu. Alle Tanzgruppen des Ressorts gaben hier zum letzten Mal die Choreografien des vergangenen Jahres zum Besten. Eröffnet wurde die Show von drei der Tanzgruppen. Die Kinder und Jugendlichen der „Peanuts“, „Dreamer“ und „Smashing Dancers“ tanzten in weißen Kleidern gegen die schlechten Nachrichten aus aller Welt an. Sie forderten, ganz nach dem Titel des Liedes „What about us?“, ein zukunftsorientiertes Umdenken innerhalb der Politik und eine größere Beachtung von Seiten der Erwachsenen, die diese Politik mitgestalten. Die beteiligten Kinder und Jugendliche haben hier nicht nur tänzerisch, sondern auch schauspielerisch, eine sehr gute Leistung erbracht. Großer Applaus folgte dem ersten Stück des Abends und ließ damit die Vorfreude auf den weiteren Verlauf der Show steigen. Als nächster Programmpunkt folgten die „Tanzküken“. Die rund 20 Kinder begeisterten in ihren hawaiianischen Röcken alle Eltern, Freunde und Verwandte. Die „Blossoms“, die im Anschluss zu sehen waren, brachten alle Energie auf und legten mit ihrer Choreografie „Fight Song“ ein weiteres Mal eine Glanzleistung hin. Zwei Tänzerinnen der Gruppe „Dreamer“ hatten sich in den Wochen vor der Tanzshow eine eigene Choreografie ausgedacht und gaben diese bei der Show zum Besten. Emily Rziha (12 Jahre) und Antonia Watolla (11 Jahre) standen gemeinsam auf der Bühnenfläche und ernteten jede Menge Beifall für ihren Auftritt zu dem Lied „Radioactive“. Auch die „Peanuts“ durften ein letztes Mal ihren Tanz „Mercy“ vor dem Publikum zum Besten geben und machten ihre beiden

[Trainerinnen Marie Fleck](#) und [Annika Bock](#) auch bei diesem Auftritt sehr stolz. Vor der Pause zeigten dann noch die ältesten Tänzerinnen des Ressorts, die „Smashing Dancers“, ihr Können. Ausdrucksstark und kraftvoll setzten sie sich mit ihrer tänzerischen Leistung, indem von ihrer [Trainerin Annika Bock](#) choreografierten Tanz „Stay“, in Szene. Dabei glitzerten die weinroten Kostüme der [15 bis 21-jährigen](#) Tänzerinnen im Licht der Scheinwerfer um die Wette. Nach einer kurzen Umbaupause durften Gäste auf der Tanzshowbühne begrüßt werden: Die Sportakrobaten der SGA boten dem Publikum eine atemberaubende Show. Im Anschluss betraten die „Dreamer“ die Bühne. Sie tanzten in grünen kurzen Hosen ihren Tanz „Wild Things“. Sie überzeugten auch hier mit ihrer tänzerischen Leistung nicht nur die Zuschauer, auch ihre Trainerinnen Annika Bock und Marie Fleck. Es folgte ein weiteres Duo. Diesmal trauten sich die beiden Tänzerinnen Luna Tonini und Lea Vilsmaier (beide 9 Jahre) mit ihrer selbst ausgedachten Choreografie „80 Millionen“ auf die Bühne. Die Beiden strahlten in ihren glitzernden Kostümen. Den Abschluss der Show bildete ein weiterer Auftritt der „Smashing Dancers“. Sie brachten mit ihrem Tanz „Wildest Dreams“ und ihrem Kostüm, bestehend aus weißen Kleidern und Blumenhaarbändern, Gefühl und Leichtigkeit auf die Bühne. Diese Choreografie unterschied sich in Stil und Stimmung stark von der vorherig Getanzten und die „Smashing Dancers“ zeigten somit dem Publikum ihre tänzerische Vielfaltigkeit. Es war ein sehr gelungener Abend. Das Publikum hatte viel Freude und alle Tänzerinnen, Tänzer und Trainerinnen waren sehr zufrieden. Das Jazz- und Modern

Dance-Ressort freut sich auf viele weitere gemeinsame Veranstaltungen! Für die „Smashing Dancers“ ging es nach der Tanzshow direkt mit intensivem Training weiter: Die [Turniersaison](#) stand vor der Tür! Bei ihrem ersten Turnier im Mai dieses Jahres in Büttelborn erlangten sie den [zweiten Platz](#) und setzten sich gegen sechs Konkurrenten durch. Sie zeigten den Wertungsrichtern und dem Turnierpublikum ihre neu einstudierte Choreografie „Break the Fall“ und konnten mit Kraft, Präzision, Ausdruck und ihrer guten Technik überzeugen. Alle Tänzerinnen und die Trainerin Annika Bock waren überaus zufrieden mit diesem triumphalen Auftakt. Bei ihrem zweiten Turnier in Trebur erzielten sie den [dritten Platz](#) und sicherten sich somit erneut einen Platz auf dem Siegereck. Die Gruppe bereitet sich nun auf die weiteren Turniere in diesem Jahr vor. Doch auch für alle anderen SGA-Tanzgruppen hat dieses Jahr noch viel zu bieten! Im Spätsommer und Herbst sind die Tanzgruppen wieder bei diversen Veranstaltungen, wie dem „[Weltkindertag](#)“ in Darmstadt oder der „[Oarhelljer Kerb](#)“ im Goldenen Löwen, vertreten. Auch eine weitere SGA-Tanzshow ist in Planung.

Die Ressortleiterinnen Annika Bock und Marie Fleck sowie alle Trainerinnen des Jazz- und Modern Dance-Ressorts möchten sich an dieser Stelle herzlich beim Verein, bei ihren Unterstützern, den Eltern, den Freunden den Helfern und vor allem den Kindern bedanken. Wir freuen uns auf die kommende Jahreshälfte und weitere Jahre voller Tanz mit vielen tanzbegeisterten Kindern und Jugendlichen.

(Annika Bock)



25 Jahre Walking bei der SGA



Im Jahr 1993 startete bei der SGA einer der ersten Walkingtreffs in Darmstadt. Man traf sich zunächst einmal wöchentlich donnerstags am Sportzentrum. Bald war dies jedoch zu wenig. So kam 1996 als zweiter Termin der Dienstag hinzu. Der Startpunkt war dann gemeinsam mit dem Arheilger Lauftreff am Zeughaus des Kranichsteiner Jagdschlusses. Das gab noch einmal einen Schub in der Teilnehmerzahl, denn es kamen nun zu den Arheilgern auch zahlreiche Kranichsteiner hinzu. 2001 konnte man dann mit einem „Lauf in den Mai“ 125 Jahre SGA, 25 Jahre Lauftreff und 5 Jahre Walking beim Lauftreff feiern. Heute geht die Gruppe mit Beginn der Sommerzeit raus in die Wälder rund um das Jagdschloss Kranichstein. Hier

stehen 6 verschiedene Strecken zur Auswahl. Dabei laufen wir in einer Gruppe, die langsameren kürzen zum Schluss meist ein wenig ab. Während der Wintermonate wechselt der Walkingtreff nach Arheilgen. Treffpunkt ist dann im Foyer des SGA-Sportzentrums. Die Runden gehen im Bereich des Grünzugs Ruthsenbach - Rückhaltebecken oder auch über beleuchtete Wege. Zu jeder Walkingeinheit von ca. 1 Stunde gehören ein kurzes Aufwärmprogramm sowie zum Abschluss sanfte Dehnübungen. Das Walken findet das ganze Jahr über statt, Ausnahmen sind lediglich heftige Gewitter oder Glatteis im Winter. Selbst bei starken Regenfällen findet sich immer ein „harter Kern“ der nicht aufs Walken

verzichten will. Die Teilnehmerzahl hat sich inzwischen auf einen Jahresschnitt von 14 bis 15 pro Walkingeinheit eingependelt. Auch der gesellige Teil kommt nicht zu kurz. Hin und wieder trifft man sich nach dem Walken in einem Biergarten oder der Sportlerkneipe der SGA. Bei der Jahresabschlussfeier im Jugendraum der SGA bringt jeder etwas mit und es entsteht in jedem Jahr ein leckeres Büffet. Höhepunkte sind auch die von Renate und Heinz Engel organisierten gemeinsamen Rad- oder Wanderausflüge. Sehr beliebt bei den Walkern ist die Teilnahme am Erdbeerlauf auf dem Marschbergerhof und der Neujahrsspaziergang der Abteilung Fit und Gesund zur Glühweinhütte am Kalkofen.

Geleitet wird die Gruppe seit Beginn von [Monika](#) und [Bernhard Künzig](#), Kontakt unter [06151 376549](#). Als Vertreter stehen Erika Handke und Uwe Midinet bereit.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Mitzubringen sind [gute Laune](#), eine [gewisse Grundkondition](#) (wir gehen nicht spazieren), [funktionelle Kleidung](#) (evtl. Regenschutz) und vor allem gut gedämpfte [Walking- oder Laufschuhe](#). Wer also etwas für seine Fitness tun will, ohne Gelenke und Wirbelsäule zu belasten, kann gerne vorbeischauen.

(Bernhard Künzig)

Termine
Dienstag um 18:00 Uhr und Donnerstag um 18:30 Uhr

Treffpunkt
Sommer: Zeughaus Schloß Kranichstein, Winter: Foyer des SGA Sportzentrums

SCHLUSS MIT VIELLEICHT.*

MIT ÖKOENERGIE DAS KLIMA SCHÜTZEN.

Wenn Sie etwas verändern wollen, gibt es kein vielleicht. Entscheiden Sie sich für günstigen Ökostrom und Ökogas von ENTEGA.

Mehr erfahren unter 06151 27 64 280, in allen ENTEGA Points oder auf [www.vielleicht.de](#)

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



Rad- und Rollsport bei der SGA



Radball

Ab dem Alter von sieben Jahren könnt ihr zweimal 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**, **Gleich-**

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



Rollkunstlauf

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



Neugierig geworden?

Weitere Informationen rund um die Sportart und das Training könnt ihr über die Ansprechpartner der jeweiligen Sportart erfahren.

Radball

Michael Walter, Tel. 0175 2021021, E-Mail: walter_michael@web.de
Nicole Baranek, Tel. 0170 5775322, E-Mail: nicole.baranek@web.de

Rollkunstlauf

Nadja Heidtmann, Tel. 0175 5280802, E-Mail: nadja.heidtmann@t-online.de

Inline-Skating

Katja Lennert, Tel. 0152 29504792, E-Mail: katja.lennert@online.de

Habt ihr vielleicht schon einmal was von **Radball** oder **Rollkunstlauf** gehört und konntet damit nicht wirklich etwas anfangen? Ganz in eurer Nähe könnt ihr mehr darüber erfahren und es auch selbst ausprobieren.



Oder ihr schaut einfach mal auf unserer Homepage vorbei, unter: www.sg-arheilgen.de/rad-und-rollsport

Wir freuen uns!

(Katja Lennert)

EIN STARKES TEAM.

Zurich ist Partner des Sports. Wir versichern nicht nur die Deutsche Olympiamannschaft – vielmehr engagieren wir uns auch für den regionalen Leistungs- und Breitensport. Davon profitieren auch Ihr Verein und Ihre Mitglieder.

Gerne beraten wir Sie:
FILIADIREKTION
HORN & WEBER
STEPHAN WEBER e.K.
Ober-Ramstädter
Straße 80a
64367 Mühlthal
Telefon 06151 667990

DSB
Olympia Partner
DEUTSCHLAND
Offizieller Versicherer

ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.

Orientalischer Tanz bei der SGA

Seit 2011 gibt es den Orientalischen Tanz - oder auch schlicht Bauchtanz genannt - bei der SGA unter dem Dach der Tanzsport-Abteilung. Trotz einiger Herausforderungen, ist die Gruppenstärke beständig. „Orientalischer Tanz“ ist Lebensfreude, Körpergefühl und Faszination an der Welt von 1001 Nacht. Er umfasst eine gewaltige Bandbreite an unterschiedlichen Rhythmen und Tempi. Jedes Land des Orients und der Levante, dem Gebiet rund um das Mittelmeer, hat seine eigenen Tänze, jede Volksgruppe hat eine eigene Art sich im Tanz auszudrücken. Der orientalische Tanz ist so vielfältig und vielschichtig wie kaum eine andere Tanzart. Jede(r) findet dort „seinen“ Tanz, der einen am meisten fasziniert. Egal ob als Solist oder in der Gruppe, orientalischer Tanz ist ein Tanz für jedermann, über alle Altersstufen hinweg und ist völlig unabhängig von der Figur des Tanzenden. Man braucht keine Model-Maße, um orientalisch zu tanzen. Es ist völlig egal ob Dick oder Dünn, Groß oder Klein, Alt oder Jung, Frau oder Mann, schüchtern oder exhaltiert. Jeder und jede findet seinen ganz persönlichen Stil. Und wer glaubt der orientalische Tanz wäre nur etwas für Frauen, hat weit gefehlt - im Orient tanzen auch die Männer.

Seit Mai 2011 bietet die SGA orientalischen Tanz an. Seit Mai 2015 kann man in derzeit zwei altersgemischten Gruppen trainieren. Die Gruppe „Nuriyya“ (lichtvoll) hat mittlerweile

Mittelstufen-Level erreicht. Hier werden mittelschwere Kombinationen und Choreografien erlernt. Bei der zweiten Gruppe, „Atesh Azhar“ (Feuerblumen), ist das Niveau bei Fortgeschritten bis weit Fortgeschritten. Im Trainingsmittelpunkt stehen weiterführende Techniken, kompliziertere Kombinationen und anspruchsvolle Choreografien. „Atesh Azhar“ hat mittlerweile zahlreiche Auftritte bei orientalischen Tanzshows und Festlichkeiten getanzt. Aus „Atesh Azhar“ ist dann auch das „Duo Tarana“ entstanden, das ebenfalls schon bei diversen Shows deutschlandweit aufgetreten ist.

Aus organisatorischen Gründen werden beide Gruppen ab dem neuen Trainingsjahr, das ab dem 6. August 2018 startet, zusammengelegt und trainieren montags von 20:00 - 22:00 Uhr im Jugendraum und Halle 5. Weitere Mittänzer und Mittänzerinnen, die mindestens ein Jahr Tanzerfahrung haben, sind jederzeit willkommen. Wer noch nie orientalisch getanzt hat, diese schöne Tanzkunst aber gerne erlernen möchte, der kommt ab dem 10. August vorbei. An diesem Tag startet ein neuer Kurs für Anfänger, mit und ohne Vorkenntnissen, freitags von 20:00 - 21:30 Uhr in Halle 4. Auch Wiedereinsteiger und Wiedereinsteigerinnen, die eine längere Pause eingelegt haben, sind hier willkommen. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!** Wir freuen uns auf euch.



Auf den sportlichen Aspekt sowie den Spaß am Tanzen wird großen Wert gelegt. Der orientalische Tanz fördert die Beweglichkeit, ist ein sanftes Beckenboden-Training, fördert die Merkfähigkeit und bietet ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Der Tanz bietet die Möglichkeit Kreativität, Musikalität und sportliches Training zu vereinen. Beide Gruppen werden geleitet von Chiara Naurelen (Corinna Jedamzik), einer Tänzerin und Choreografin aus Griesheim. Sie hat die Trainer-C-Ausbildung beim Deutschen Tanzsportverband absolviert und ist seit 2017 zertifizierte BATO-Trainerin des Bundesverbandes für orientalischen Tanz e.V. (BVOT). Neben dem wöchentlichen Training

sind ergänzend wieder Workshops und Tanztage geplant. Schwerpunkt werden vertiefende Techniken sowie besondere Choreografien sein. Daneben kommt Hintergrundwissen sowie das tänzerische Know-How nicht zu kurz. Und für diejenigen, denen das noch nicht reicht - es besteht eine gute Zusammenarbeit mit bekannten orientalischen Tanzschulen im Rhein-Main- und Rhein-Neckar-Gebiet. Somit sind die Entfaltungsmöglichkeiten recht groß. (Corinna Jedamzik)

Nähere Infos und Kontakt über Corinna Jedamzik, Tel. 06155 6870 E-Mail: chiara.naurelen@web.de

Sie wollen das Beste für ihr Kind?

bürodirekt®
MÖBELSYSTEME NACH PLAN

Bürodirekt GmbH Tel. 0 61 51 / 89 70 96 info@buerodirekt.de
Rudolf-Diesel-Str. 29 Fax 0 61 51 / 89 20 74 www.buerodirekt.de
64331 Weiterstadt

beraten planen liefern montieren

Höhenverstellbarer
Schülerschreibtisch
mit Bestnoten



Fitness-Sonntag

Unser Fitness-Sonntag ist ein **kostenloses** Angebot für **Mitglieder** und **Nicht-Mitglieder**! Durch die sich abwechselnden Angebote ist sicher für jeden etwas dabei. Das Angebot reicht von Zumba®, über Yoga und Jumping Fitness bishin zu Vater-Kind-Turnen. Also worauf wartet Ihr? Schnappt Euch Eure Sportklamotten und kommt vorbei.

Ab Sonntag, den 05. August 2018 startet die neue Runde, 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 oder nehmt ihn Euch einfach im SGA Sportzentrum mit.

Datum	Sportangebot	Trainer	Uhrzeit	Halle
05.08.2018	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 4
12.08.2018	Zumba®	Lena	10:30 - 12:00 Uhr	SGA Halle 4
19.08.2018	Jumping Fitness Basic*	Julia	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 4
	Stretch-Yoga	Julia & Fabi	11:30 - 12:30 Uhr	SGA Halle 4
26.08.2018	European Tae Bo®	Karin	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 4
02.09.2018	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 4
09.09.2018	Body Shape	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 4
16.09.2018	Step-Choreo	Christine	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 4
23.09.2018	Jumping Fitness Basic*	Julia	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 4
	Stretch-Yoga	Julia & Fabi	11:30 - 12:30 Uhr	SGA Halle 4
30.09.2018	Zumba®	Aleks	10:30 - 12:00 Uhr	SGA Halle 4
07.10.2018	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 4
14.10.2018	European Tae Bo®	Karin	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 4
21.10.2018	Indoor-Cycling*	Melanie	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 5
28.10.2018	Zumba®	Daggi	10:30 - 12:00 Uhr	SGA Halle 4
04.11.2018	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 3
18.11.2018	Vinyasa Power Yoga	Jens	10:30 - 12:00 Uhr	SGA Halle 4
25.11.2018	Jumping Fitness*	Melanie	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 4
02.12.2018	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 4
09.12.2018	Body Shape	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	SGA Halle 4
16.12.2018	Pilates-Stretch-Relax	Jens	10:30 - 12:00 Uhr	SGA Halle 4

* für dieses Angebot ist eine Voranmeldung im SGAktiv Studio (06151 376520) erforderlich, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern möglich ist.

Neu bei der SGA! European Tae Bo® (=ETB®)

Ab August 2018 wird erstmals European Tae Bo® (ETB®), unter der Leitung einer zertifizierten Übungsleiterin, bei der SGA angeboten.

Aber was ist ETB® überhaupt?

ETB® ist ein äußerst effektives Gruppenfitnessprogramm und für jeden sportgesunden Menschen leicht erlernbar und geeignet. 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, es macht einen riesigen Spaß und ist äußerst effektiv. Es gibt eine Unterscheidung zwischen Intro- und Powerstunden. Bei den Introstunden werden einzelne Techniken geübt und ausführlich erklärt, diese Erklärungspausen fallen bei den Powerstunden weg.

Interesse?
Ihr habt die Möglichkeit es einfach mal beim **Fitness-Sonntag** auszuprobieren (26.08.18 & 14.10.18) oder Ihr bucht direkt einen Kurs. Der erste Kurs startet am Montag, den 20. August 2018, der zweite am Montag, den 15. Oktober 2018. Alle weiteren Informationen findet Ihr im folgenden Kursprogramm.



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

„MEINE BANK.“

Wir sind Mitglied! Und Sie?

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mehr erfahren:
www.volksbanking.de/mitgliedschaft



Fechten, Fußball, Feuilleton.

Nirgends wird Gemeinschaft so gelebt wie im Verein. Darum fördern wir die Sport-, Kunst- und Kulturvereine in der Region.

Gemeinsam #AllemGewachsen

Wenn's um Geld geht



Simona Dörrsieb - Kreismeisterin Juniorinnen U18



Der Tenniskreis Darmstadt veranstaltete die diesjährigen Jugendkreismeisterschaften auf der Anlage der SGA. Sieben Jugendliche des Gastgebers traten in 4 von 8 Wettbewerben an. Bei den Juniorinnen U18 erreichte **Simona Dörrsieb**, Nummer 2 der Setzliste, mit einem 6:1 und 7:5 Halbfinalerfolg über Michelle Staudinger vom TSV Pfungstadt das Finale. Hier setzte sie sich mit demselben Ergebnis gegen die an Nummer 1 gesetzte Milana Gajlovic vom TC Seeheim durch und holte den Kreismeistertitel ans Mühlchen. **Kyra Burkhardt** und **Kristin Kroker** gingen bei den Juniorinnen U16 an den Start. Kyra bezwang im Viertelfinale Tamina Feil aus Weiterstadt mit 6:0 und 6:3, musste sich im anschließenden Halbfinale der späteren Siegerin Sara Nidow aus Bickenbach mit 3:6 und 3:6 geschlagen geben. Kristin gestaltete ihr Halbfinale gegen die Weiterstädterin Lucie Hoyer mit 6:1 und 6:1 erfolgreich, hatte aber im Endspiel gegen Sara Nidow mit 1:6 und

4:6 das Nachsehen. An der Konkurrenz der Junioren U10 beteiligten sich **Mats Schupp** und **Julian Marx**. Schon in der ersten Runde mussten beide jeweils eine 2:6 und 2:6 Niederlage hinnehmen, Mats gegen Patrice Flügge von RW Darmstadt und Julian gegen den Weiterstädter Timo Kochem. Auch für **Niklas Kuhn** und **Tammo Kreiser** war das Turnier spätestens im Viertelfinale bei den Junioren U14 zu Ende. Profierte Niklas im Auftaktspiel gegen David Knöß von der SG Egelsbach noch von dessen Aufgabe, verlor er die anschließende Partie gegen Stefan Gajlovic, den späteren Kreismeister, mit 2:6 und 0:6. Gegen den Seeheimer musste sich Tammo bereits im Viertelfinale mit 1:6 und 2:6 geschlagen geben. Die SGA bedankt sich bei allen Teilnehmern für Ihren Einsatz, gratuliert Simona zum Titel und Kristin zum 2. Platz in ihren jeweiligen Konkurrenzen und wünscht allen Teilnehmern bei den anstehenden Bezirksmeisterschaften viel Erfolg.

Florian Ross - Hessischer Hallenmeister Herren 30

Bei den Hessischen Hallenmeisterschaften Senioren 2018 holten sich **Florian Ross** und Laurence Matthews als ungesetzte Spieler den Titel. Lediglich Klaus Schulze, von Tennis 65 Eschborn, verteidigte seinen im vergangenen Jahr gewonnenen Titel bei den Hessischen Tennismeisterschaften der Altersklassen erfolgreich (Herren 60). In allen anderen Altersklassen gab es jeweils neue Titelträger. Dabei überraschten **Florian Ross** von der **SG Arheilgen** (Herren 30) und

der Brite Laurence Matthews (Herren 50), der für den TC Steinbach am Start war. Beide sicherten sich als jeweils ungesetzte Spieler in ihren Altersklassen den Titel. „Gerade die beiden Finalspleie bei den Herren 30 und 40 waren sehr spannend“, blickt Peter Becker, Vizepräsident des HTV, auf den Sonntag zurück. Ross gewann sein Finale mit 6:7, 6:4, 7:6 gegen Stefan Hofmann von der TG Bobstadt.

(Dana Kohmann-Müller)



SGA Sportvielfalt - Finde Deinen Sport!

Komm zu uns - werde Mitglied!

www.sg-arheilgen.de

Auf der Hardt 80 · 64291 Darmstadt-Arheilgen · Tel 06151 376330

Finde Deinen Sport!

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

KURSPROGRAMM 2018

Jumping Fitness Basic

Durch die Kombination von langsamen 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.: 18301

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Dienstag, 21. August

6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.

33,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18401

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Dienstag, 16. Oktober

8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.

44,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Jumping Fitness Basic 2

Durch die Kombination von langsamen 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.: 18302

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Mittwoch, 22. August

6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.

33,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18402

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Mittwoch, 17. Oktober

8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.

44,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Melanie Braun



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.: 18303

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Donnerstag, 23. August

6 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr

Kursgebühr: 82,50 € Nichtmitgl.

34,50 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18403

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Donnerstag, 18. Oktober

8 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr

Kursgebühr: 110,00 € Nichtmitgl.

46,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rillich



Basketball für Jedermann

Basketball gehört zu den populärsten Mannschaftssportarten. Es werden in hohem Maße Koordination, Sprungkraft und Ausdauer geschult. Auch Spielwitz, Übersicht und Schnelligkeit sind gefordert. Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Personen, die basketballbegeistert sind oder es werden wollen. Die Regeln sind schnell erklärt und durch die einfachen Grundlagen wie Passen, Fangen und Korbwurf kommt das Spiel schnell in Gang. Spaß und Ausgleich stehen im Vordergrund, daher ist ein leistungsorientierter Ligaspielbetrieb nicht vorgesehen.

Kurs - Nr.: 18304

Ort: Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 DA-Arheilgen

Termine: ab Donnerstag, 23. August

6 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18404

Ort: Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 DA-Arheilgen

Termine: ab Donnerstag, 18. Oktober

8 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 50,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Uwe Remlinger



(c) LSB NRW | Foto: {Erik Hinz}

Bootcamp

Lerne neue Herausforderungen anzunehmen und diese im Fitness-Gruppentraining zu bewältigen. Im Bootcamp werden Elemente aus Laufen, Ausdauer- und Krafttraining zu einem effektiven Ausdauerfitnessprogramm vereint. Dieses Functional Training - draußen an der frischen Luft - macht deinen ganzen Körper fit und stärkt dein Immunsystem. Das Training findet bei jedem Wetter, außer bei Gewitter oder Sturm(warnung), statt.

Kurs - Nr.: 18305

Ort: SGA Sportzentrum, Foyer

Termine: ab Donnerstag, 23. August

6 x 60 Minuten, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.

16,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rillich


BOOT CAMP

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.: 18306
Ort: Fahrradständer vor dem Eingang zum Nordbad
Termine: ab Samstag, 20. Oktober
6 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
16,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Christine Willems




Fit im Alltag für die Generation 55+

Eine wichtige Voraussetzung, um Leistungsfähigkeit und Lebensfreude im fortschreitenden Alter zu erhalten, ist die Stärkung der körperlichen Fitness. Die einfache Zauberformel lautet: Bringe mehr Bewegung in deinen Alltag. Ein moderates Training kurbelt den Energieumsatz des Körpers an, kräftigt die Muskeln, fördert die Geschicklichkeit und schult das Gleichgewicht. Und der Spaß in der Gruppe kommt auch nicht zu kurz. Schritt für Schritt verbessert sich so dein Wohlbefinden.

Kurs - Nr.: 18307
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 23. August
6 x 60 Minuten, 16:45 - 17:45 Uhr
Kursgebühr: 21,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18407
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 18. Oktober
8 x 60 Minuten, 16:45 - 17:45 Uhr
Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Inge Fleck



(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.: 18308
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 23. August
6 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr
Kursgebühr: 21,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18408
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 18. Oktober
8 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr
Kursgebühr: 28,00 € 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.: 18309
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 23. August
6 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 21,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18409
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 18. Oktober
8 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gudrun Holl




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

Gutes für Schulter und Nacken

Die Anforderungen des Alltags „sitzen uns im Nacken“ und „lasten auf unseren Schultern“. Wenn du unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich leidest, solltest du dich bewegen – moderat, aber gezielt. In diesem Kurs werden einfache Übungen durchgeführt, die den Schulter- und Nackenbereich entlasten, die Muskulatur kräftigen und ein wichtiger Teil wird auch sein, den Körper zu entspannen. Lerne wie du aktiv den Verspannungen vorbeugen kannst. Tipps für den Alltag, Übungen fürs Büro – alles ist dabei. Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 18310
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Mittwoch, 17. Oktober
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
16,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.

Kursleiterin: Vivian Reither




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

Outdoor-Cycling

Outdoor-Cycling Workout ist ein Ganzkörpertraining. Das Radfahren an der frischen Luft erhöht die Herz-Kreislauf-Fitness, verbrennt Kalorien und ist dazu Gelenk- und Knochenschonend. Es beansprucht nicht nur die Beine, sondern auch Gesäß, Bizeps und Trizeps. Radfahren ist der perfekte Weg, um Ausdauer aufzubauen/zu verbessern und gleichzeitig Kraft und den Muskeltonus zu erhöhen. Trainingseinheit: Es wird in einem schnellen! Tempo gefahren. Du bringst eine gute Fitness mit, bist gerne draußen, hast Spaß am Auspowern, besitzt ein verkehrstaugliches Fahrrad nach StVO und hast keine Angst vor rasanter Geschwindigkeit? Worauf wartest du noch. Ein Helm ist Pflicht! Bei starkem Regen und Gewitter fällt der Kurs aus.

Kurs - Nr.: 18311
Ort: SGA Sportzentrum, Haupteingang
Termine: ab Freitag, 24. August
6 x 80 Minuten, 18:00 - 19:20 Uhr
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl.
22,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rillich



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

Gymnastik und Entspannung für Senioren

Tu etwas für dein körperliches und seelisches Wohlergehen! In diesem Kurs kräftigst du mit gymnastischen Übungen deinen Körper und hältst ihn beweglich. Gerade im Alter ist das wichtig, um Beschwerden vorzubeugen. Die anschließende Entspannungsphase hilft Abstand vom Alltag zu finden und sich von negativen Gedanken zu befreien. Die Auszeit kann aktuelle Spannungszustände lösen und sogar chronische Verspannungen lindern. Der Kurs richtet sich an Menschen ab dem 65. Lebensjahr.

Kurs - Nr.: 18312
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 21. August
6 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 21,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18412
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 16. Oktober
8 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Anita Wolf



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

Hatha-Yoga

Hatha-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.: 18313
Ort: Turnhalle Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, 64291 Arheilgen
Termine: ab Donnerstag, 23. August
6 x 90 Minuten, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
17,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kurs - Nr.: 18413
Ort: Turnhalle Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, 64291 Arheilgen
Termine: ab Donnerstag, 18. Oktober
8 x 90 Minuten, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr: 68,00 € Nichtmitgl.
23,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kursleiterin: Petra Merz



Pilates & More

Neben den klassischen Pilates-Übungen mit der Betonung auf Atmung, Zentrierung, fließender Bewegung und präziser Ausführung werden wir in diesem Kurs auch viele Übungen aus der normalen Fitnessgymnastik machen. Ein intensives und abwechslungsreiches, teilweise herausforderndes Ganzkörper-Training, wobei wir die Übungen immer ruhig und fließend und nicht hektisch ausführen. Wir arbeiten mit unserem eigenen Körpergewicht oder mit verschiedenen Kleingeräten wie Thera-Band, Pilates-Rolle, Hanteln, Fußmanschetten, Bällen etc.

Kurs - Nr.: 18314
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Dienstag, 21. August
6 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18414
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Dienstag, 16. Oktober
8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Christine Willems



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

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.: 18315
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 23. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18415
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 18. Oktober
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Mathias Altenburg



Sling Training

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.: 18316
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 23. August
6 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl.
20,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18416
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 18. Oktober
8 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 64,00 € Nichtmitgl.
27,00 € 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.: 18317
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 23. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl.
20,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18417
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 18. Oktober
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 64,00 € Nichtmitgl.
27,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Zumba® Basic

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.: 18318
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Mittwoch, 22. August
6 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18418
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Mittwoch, 17. Oktober
8 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Dagmar Klass

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 einfachster 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 Zahn- und Tiefschutz werden empfohlen.

Kurs - Nr.: 18319
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 24. August
12 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 76,50 € Nichtmitgl.
31,50 € 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 einfachster 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.: 18320
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 24. August
12 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 76,50 € Nichtmitgl.
31,50 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann

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.: 18321
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Montag, 20. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 54,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 18421
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Montag, 15. Oktober
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.
32,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Karin Baumgartl

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

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.: 18322
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 17. Oktober
8 x 90 Minuten, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.
26,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kursleiterin: Karin Baumgartl


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

Zhineng Qigong

Zhineng Qigong ist eine offene, ganzheitliche Qigong-Form, bewegte Meditation. Die Grundübung aus Stufe 1 „Qi anheben und ausgießen,“ besteht aus langsamen, 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.: 18323
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Montag, 15. Oktober
10 x 90 Minuten, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 140,00 € Nichtmitgl.
75,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gerlinde Treude



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

GeburtsdatumLiegen gesundheitliche Einschränkungen vor?

Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Ort/DatumUnterschrift

SEPA-Lastschriftmandat zum einmaligen Einzug der Kursgebühr (Fälligkeit: Nicht vor Ablauf von 2 Kalendertagen nach Anmeldeeingang.

Kontoinhaber

IBAN

BIC

DE

Geldinstitut

Ort/DatumUnterschrift 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: Jule Wolf
Gestaltung: Jule Wolf
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 Bilddatenbank des LSB NRW. Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

Jetzt anmelden und einen Monat kostenlos trainieren

Sie sparen bis zu **70€**

Nur gültig bei Anmeldung bis 30.09.2018



In nur 2 x 40 min. zum Erfolg!

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



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
	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
Beckenbodengymnastik	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Bodyshape	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Cardio Fit	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
Crossfitness	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Fit im Alltag 55+	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5
Funktionelle Gymnastik	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck-Sporthalle
Gesundheitsgymnastik für jedes Alter	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Gymnastik und Entspannung für Senioren	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
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	Goldner Löwe
Indoor Cycling	Montag	17.30 – 18.30 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
	Freitag	19.15 – 20.15 Uhr	SGA, H5

Laufftreff			
bis 20.03.2018	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Zeughaus
ab 27.03.2018	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
Line Dance	Freitag	08.30 – 09.30 Uhr	SGA, H5
Mama Fit	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
Nordic-Walking	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Kalkofen
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, Foyer
	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5

Osteoporose-Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Pilates (Einsteiger)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, Kita
	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5

Pilates (Fortgeschrittene)	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Powerpilates	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
	Montag	20.30 – 21.30 Uhr	ALS
	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	WBS
	Donnerstag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule

Rückenfitness	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
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
	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Step Fit	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4

Walking			
bis 20.03.2018	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA Foyer
bis 22.03.2018	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA Foyer
ab 27.03.2018	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
ab 29.03.2018	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	Zeughaus
Wirbelsäulenfitness	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H3

Workout	wird angeboten von April-Oktober		
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5

Yoga	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Goetheschule
	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	WBS
	Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	WBS

Zumba®	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Mitwoch	20.15 – 21.15 Uhr	Goetheschule
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4

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

Modern-Dance

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
12 – 14 Jahre (Dreamer)	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

Kindersportclub

Purzeltürnen

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	Goetheschule
3,5 – 6 Jahre	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4

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	Goetheschule
2 – 4 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule
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	Goetheschule
2 – 4 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule
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

Kindertürnen

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

Sportakrobatik

7 – 12 Jahre (Einsteiger)	Mittwoch	15.30 – 16.30 Uhr	SGA, H3
7 – 12 Jahre (Fortgeschrittene)	Mittwoch	15.30 – 18.00 Uhr	SGA, H3/H5
7 – 12 Jahre (Fortgeschrittene)	Freitag	15.30 – 18.00 Uhr	SGA, H3

Leichtathletik

ab 9 Jahre	Montag	18.30 – 20.30 Uhr	Bürgerpark
5 – 8 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen

Leichtathletik

ab 9 Jahre	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA, H2
5 – 8 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H2

Parkour (ab 12 Jahre)

	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	LGG
	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	EKS
	Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr	EHK Schule

Sportabzeichen	nur im Sommerhalbjahr (ab 19.04.)		
	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Mühlchen

SGAktiv - Gesundheitszentrum

	Montag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Dienstag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Mittwoch	08.00 – 21.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Freitag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Samstag	11.00 – 18.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Sonntag	09.00 – 13.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Feiertag	09.00 – 13.30 Uhr	SGA Sportzentrum

Abteilung Bahnengolf

Bahnengolf	werktags	14.00 – 22.00 Uhr	SGA Minigolfanlage
	sonntags	10.00 – 22.00 Uhr	SGA Minigolfanlage

Abteilung Boule

Boule / Petanque	Dienstag	19.00 Uhr	SGA Bouleplatz
	Donnerstag	19.00 Uhr	SGA Bouleplatz

Abteilung Fußball (nur männlich)

1. und 2. Mannschaft	Dienstag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 1&2
	Donnerstag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 1&2
Alte Herren	Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 2
A1-Junioren	Montag	19.00 – 20.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Freitag	19.00 – 20.30 Uhr	Kunstrasen 1
B-Junioren	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
C1-Junioren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenkleinfeld 1&2
C2-Junioren:	Montag	17.30.– 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Mittwoch	17.30.– 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
C3-Junioren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
D1-Junioren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
D2-Junioren	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen 2
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
D3-Junioren	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
D4-Junioren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenkleinfeld
	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
E1-Junioren	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
E2-Junioren	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	ALS
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen 1
E3-Junioren	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1

E4-Junioren	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	EKS
	Freitag	16.00 – 17.30 Uhr	SGA, H1&2
E5-Junioren	Montag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	15.30 – 17.20 Uhr	SGA, H1&2
F1-Junioren	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
F2-Junioren	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	SGA, H1&2
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	ALS
F3-Junioren	Dienstag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	ALS
F4-Junioren	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	SGA, H1&2
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	ALS
G1-Junioren	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H1&2
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H1&2
G2-Junioren	Montag	15.00 – 16.30 Uhr	SGA, H1&2
	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H2
Fußball-Kindergarten	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H1

Abteilung Handball

Herren 1	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA Sportzentrum
Herren 2	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr	Bürgerparkhalle
Damen	Montag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Mittwoch	20.30 – 22.00 Uhr	Merckhalle
A-Jugend männlich	Montag	20.00 – 21.30 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	19.00 – 20.15 Uhr	Bürgerparkhalle
B-Jugend männlich	Montag	20.00 – 21.30 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
A-/B-Jugend weiblich	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA Sportzentrum
C-Jugend männlich	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA Sportzentrum
D-/E-Jugend männlich	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA Sportzentrum
E-Jugend weiblich	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA Sportzentrum
Minis	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA Sportzentrum
Handballkindergarten	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA Sportzentrum

Abteilung Rad- & Rollsport

Radball

Nachwuchs, ab 6 Jahre	Dienstag	17.00 – 19.30 Uhr	SGA RRZ
Nachwuchs, ab 6 Jahre	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA RRZ
Erwachsene	Di. & Fr.	20.00 – 22.00 Uhr	SGA RRZ
Elterngruppe/Späteinsteiger	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	SGA RRZ

Rollkunstlauf

Anfänger, ab 4 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	SGA RRZ
Anfänger, ab 4 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA RRZ

Abteilung Ringen

Aktive	Montag	19.30 – 21.00 Uhr	SGA, H1
Aktive	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	SGA, H4
bis 14 Jahre	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H1
bis 14 Jahre	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H4

Abteilung Sportkegeln

Herren	Dienstag	16.00 – 21.00 Uhr	Kegelbahnen
Damen	Mittwoch	16.00 – 20.00 Uhr	Kegelbahnen
Jugend	Donnerstag	17.00 – 19.30 Uhr	Kegelbahnen

Abteilung Tanzsport

Breitensport Gruppe „Mi“	Mittwoch	20.00 – 21.20 Uhr	SGA, H4
Breitensport Gruppe 1	Sonntag	17.00 – 18.20 Uhr	SGA, H4
Breitensport Gruppe 2	Sonntag	18.20 – 19.40 Uhr	SGA, H4
Breitensport Gruppe 3	Sonntag	19.40 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Gesellschaftstanz n. Ankünd.	Samstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Orientalischer Tanz (Fortg.)	Montag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA, JR/H5
Orientalischer Tanz (Anfänger)	Freitag	20.00 – 21.30 Uhr	SGA, H4