

Finde Deinen Sport!

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

Liebe Mitglieder und Freunde der SGA,

2020 ist ein in vielerlei Hinsicht außergewöhnliches Jahr! Anfang des Jahres hat sicherlich kaum jemand damit gerechnet, dass die Corona-Pandemie in diesem Jahr – und möglicherweise auch darüber hinaus – so nachhaltigen Einfluss auf unser Arbeits- und Privatleben hat.

Die umfassende Verlagerung des Arbeits- und Schullebens nach Hause hat aufgezeigt, dass Deutschland noch Defizite in der Digitalisierung hat. Nun arbeiten Politik und Industrie mit Nachdruck daran, Normen festzulegen und Rahmenbedingungen zu schaffen, für Bildung, Beruf und das Vereinsleben. Insbesondere aufgrund des Homeschoo-

ling fehlen unserer Jugend und unseren jungen Erwachsenen in diesem Sommer die Möglichkeiten, zusammenzukommen und zu feiern. Hier bietet Sport eine Möglichkeit, Geselligkeit zu erleben und zusammen Spaß zu haben. Die letzten Lockerungen erlauben nun auch wieder die Planung von Spiel- und Wettkampfrunden in den meisten Sportarten. Wie viele andere Vereine auch, hatte die SG Arheilgen während des Lockdowns fehlende Einnahmen durch Wegfall von Sport- und Kursangeboten zu verzeichnen. Ein Teil der Ausfälle konnten durch Corona Soforthilfen des Landes Hessen und einen Betriebskostenzuschuss des RP Kassel kompensiert werden, so dass

die SGA relativ glimpflich aus dieser Zeit hervorgegangen ist.

Ich bedanke mich für die beispiellose Unterstützung, die der Verein in den letzten Monaten erfahren durfte. Angefangen vom Verständnis und der Treue unserer Mitglieder, die über einen längeren Zeitraum keinen Sport bei der SGA machen konnten. Hin zu unseren Mitarbeitern und Ehrenamtlichen, die während der Schließung der Sportstätten diese gereinigt und gewartet haben und digitale Sportangebote entwickelten. Und natürlich bei unseren Sponsoren und Freunden, die uns die Treue gehalten haben und weiterhin als verlässliche Partner an unserer Seite stehen. Stellvertretend



erwähnen möchte ich hier die Spenden von 1000 l Desinfektionsmittel durch die Firma Merck und von Atemschutzmasken durch das Laiyin Chinesisches Kulturzentrum.

Passt auf Euch auf und bleibt gesund!

Sven Beißwenger - Präsident

Die SGA zur Coronazeit



Anfang März unterhielten sich die hauptamtlichen Mitarbeiter in der Geschäftsstelle über das neuartige Corona-Virus. Wir nahmen es ernst, aber ein sogenannter Shutdown hier bei uns? Eigentlich undenkbar für alle!

Es ist Freitag, der 13. März 2020. Unser Präsidium berät darüber, den gesamten Sportbetrieb präventiv einzustellen. Am Nachmittag ist eine Entscheidung gefallen: In Absprache mit der Stadt Darmstadt beenden wir unseren Sportbetrieb. Kurz danach ergeht eine Verordnung, dass ab dem 16. März alle Sportbetriebe geschlossen und Sportangebote eingestellt werden müssen.

Und wir hauptamtliche Mitarbeiter? Wir fingen an, uns zu sortieren. Es mussten Pläne erstellt, Aushänge angefertigt und Kommunikation nach außen sichergestellt werden. Nach den ersten Maßnahmen wurde der Frage nachgegangen, welche Arbeiten aufgrund der Schließung nun durchgeführt werden konnten und wie der interne Betrieb weitergehen soll.

Gleich zu Beginn stand auf der Agenda, wie die Wiederaufnahme des Sportes aussehen kann und wie die Zeit bis zu diesem Punkt genutzt werden soll: Die Sportanlagen wurden instandgesetzt, der Betrieb in der Geschäftsstelle

und der Tagesablauf der Angestellten bedurfte einer konsequenten Planung, es fand ein wiederkehrender Austausch mit dem Sportamt der Stadt Darmstadt und den Fachverbänden statt. Weiterhin zeigte sich frühzeitig, dass Online Angebote verstärkt nötig waren und diese nach und nach etabliert wurden. Hierzu haben sich einige Trainer mit Hilfe der digitalen Medien bereit erklärt, Lehrvideos zu drehen und auch einzeln Livetrainings zu veranstalten. Diese konnten dann auf der Homepage der SGA und Facebook zum Mitschwitzen genutzt werden.



Ab Anfang April war klar, dass auch wir, die Mitarbeiter der SGA, in Kurzarbeit gehen werden; wie lange, wusste zu dem Zeitpunkt keiner. Dafür mussten Überstunden abgebaut werden und es wurde merklich ruhiger in der SGA. Es wurde zudem immer deutlicher, dass eines fehlt: unsere Mitglieder, die Kinder, die stolz aus den Sportstunden kommen und ihre Stempel in ihren ENTEGA Sammelheftchen zeigen. Weiterhin die Abteilungsleiter, die uns wöchentlich einen Besuch abstatten, um ihr Postfach in der Geschäftsstelle zu leeren, die Mitglieder im Studio, die immer zu ihren Stammzeiten zum Training erscheinen oder eben alle Sportler, die einfach nur kurz zum „Hallo“ sagen an der Geschäftsstelle vorbei kommen. Und nicht zu vergessen die Übungsleiter, die uns kurze Rückmeldungen zu ihren Stunden geben.

Anfang Mai kam es dann zu den ersten Lockerungen in Hessen. Auch unser SGA Spielplatz durfte wieder geöffnet werden, den wir Ende März schweren Herzens ebenfalls schließen mussten. Aufgrund dieser Lockerungen begannen wir mit der Planung von Möglichkeiten für Outdoor-sportangebote.

Dann verkündete der Hessische Ministerpräsident Volker Bouffier am 07. Mai, dass Sporteinrichtungen unter besonderen Hygieneregeln ab dem 09. Mai wieder öffnen durften, Fitnessstudios ebenfalls unter besonderen Hygieneregeln ab dem 15. Mai. Wegen dieser, doch überraschend kurzfristigen Lockerung, musste schnell reagiert werden und etliche Überstunden und Nachtschichten wurden von allen Beteiligten eingebracht. Unsere Gedanken zum Thema Outdoorsport legten wir erstmal zur Seite. Es gab die Zielvorgabe, ab dem 18. Mai das Sportzentrum und das SG Aktiv Gesundheitszentrum wieder zu öffnen und im Bereich Fit & Gesund erste Sportkurse für Erwachsene anzubieten. Das hieß: wir hatten eine Woche Zeit, um stimmige Hygienekonzepte zu erarbeiten, genehmigen zu lassen, umzusetzen, die Übungsleiter zu instruieren und alles an die Mitglieder zu kommunizieren. Ein toughes Ziel, aber wir wollten unbedingt wieder Sport anbieten.

Unter den verschiedenen Vorgaben von Land, Kommune und Fachverbänden erstellten wir mehrere und individuelle Hygienekonzepte für die jeweiligen Hallen und Sportanlagen, erarbeiteten Abläufe, testeten diese und verwarfen einige wieder. Durch die sehr gute Mitarbeit aller Abteilungen und deren Verantwortlichen gelang es uns, ein stimmiges Konzept für die Wiederaufnahme des Sportes bei der SGA zu generieren. Als Beispiele können die bis heute genutzten Wegeführungen, das Einbahnstraßensystem und die Qua-



drate in Sporthalle 4 genannt werden. Hierbei stand und steht die Frage im Mittelpunkt, ob sich unsere Sportler sicher fühlen und auch wieder gerne bereit sind, die Angebote zum gemeinsamen Sport zu nutzen. Für alle Beteiligten war es wichtig, die bisherigen Maßnahmen auf ihre Durchführbarkeit und Akzeptanz wiederkehrend zu bewerten. Nach und nach kamen alle Mitarbeiter aus der Kurzarbeit zurück und arbeiteten alle gemeinsam für die Wiedereröffnung. Oftmals waren wir bis spät abends im Sportzentrum, um alles bis zum 18. Mai fertig zu stellen. Ob FSJler, Trainer, die Angestellten oder das Präsidium, alle halfen, wo es notwendig war.

Dann war es endlich soweit und der Tag der Wiedereröffnung kam. Der ein oder andere hatte in der Nacht vor Nervosität kaum geschlafen. Es zeigte sich jedoch, dass diese Sorge unberechtigt war und der Sport wieder, zunächst aber in reduzierter Form, angeboten und durchgeführt werden konnte. Erste Gespräche mit unseren Mitgliedern zeigten, dass die anfängliche Skepsis dem Vertrauen wich und unsere Sportler dies auch in ihrem familiären Umfeld und Arheilgen so weitergaben. Viele positive Rückmeldungen und weitere Gespräche taten uns Angestellten gut und zeigten, dass sich die einge-

brachte Energie und Arbeit gelohnt hatte. Auch gilt es hervorzuheben, wie alle Abteilungen diese Arbeit unterstützt haben. Nach der Genehmigung der vorgelegten Hygienekonzepte und Ideen zur Wiederaufnahme des Sportbetriebes können inzwischen wieder alle 13 Sparten ihrem Sport nachgehen. Nach wie vor gibt es noch gesetzliche Einschränkungen, diese lassen einen vollumfänglichen Sportbetrieb noch nicht zu. Dieser Umstand wird von allen Beteiligten genauestens verfolgt und ein aktiver Austausch zwischen Verein, Verbänden und dem Gesetzgeber findet kontinuierlich statt. Sobald es Neuerungen gibt, werden diese zeitnah in die verschiedenen Konzepte und Hygienepläne der SGA vereinnahmt und umgesetzt. Auch hier steht die Gesundheit der Mitglieder im Vordergrund. Jedoch ist es auch das Bestreben, unsere Angebote stetig auszubauen und nahe dem Zustand Anfang des Jahres 2020 zu kommen. In diesem Zusammenhang zeigen sich zuletzt u.a. folgende positive Schritte:

- Erweiterung von Gruppengrößen mit mehr als zehn Personen bei Kontaktsportarten
- Die Öffnung der Umkleidekabinen und
- Die Wiederinbetriebnahme der Sauna und des Saunagartens

Neben dem Sport darf das Restaurant „Das Clubhaus“ im Vereinsheim seit Mitte Mai erstmalig Gäste begrüßen und bewirten. Nachdem der neue Pächter ebenfalls von den Schließungen betroffen war, freuen sich die Sportler und Arheilger Bürger über ein Stück mehr an Normalität.

Die Planungen für die Sportprogramme von Fit & Gesund und für das Kursprogramm im Anschluss an die Sommerferien sind abgeschlossen: Wir stellen - unter der Einhaltung unserer Hygienekonzepte - erneut ein attraktives und sportlich herausforderndes Programm für unsere Sportler zur Verfügung. Auch in den Abteilungen tut sich einiges: So wird bei den meisten Wettkampfsportarten mit einer Wettkampfrunde geplant und das Training auf die Aussicht einer Spielrunde angepasst.

Wir freuen uns, Euch wieder zum Sport in der SGA begrüßen zu dürfen! In diesem Sinne, bleibt gesund!

Euer SGA Team



KURSPROGRAMM 2020

August - Dezember

All in One - Gutes für Rücken, 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.: 20401

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4

Termine: ab Mittwoch, 26. August

6 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.

18,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.

Kurs - Nr.: 20501

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4

Termine: ab Mittwoch, 21. Oktober

8 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 52,00 € Nichtmitgl.

24,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.

Kursleiterin: Vivian Reither



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

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.: 20402

Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum

Termine: ab Donnerstag, 27. August

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

Kursgebühr: 57,00 € Nichtmitgl.

25,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20502

Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum

Termine: ab Donnerstag, 22. Oktober

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

Kursgebühr: 76,00 € Nichtmitgl.

34,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Karin Baumgartl



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

Jumping Fitness Basic 1

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.: 20403

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Montag, 24. August

6 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.

32,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20503

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Montag, 19. Oktober

8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.

43,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rillich



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.: 20404

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Dienstag, 25. August

6 x 60 Minuten, 19:15 - 20:15 Uhr

Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.

32,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20504

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Dienstag, 20. Oktober

8 x 60 Minuten, 19:15 - 20:15 Uhr

Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.

43,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Jumping Fitness Basic 3

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.: 20405

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Mittwoch, 26. August

6 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.

32,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20505

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

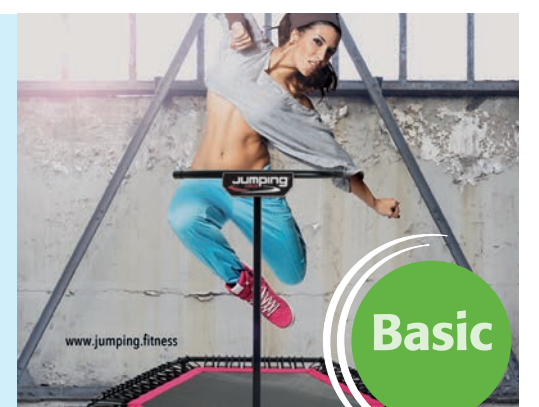
Termine: ab Mittwoch, 21. Oktober

8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.

43,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Melanie Braun



Jumping Fitness Basic 4

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.: 20406
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 27. August
6 x 60 Minuten, 20:15 - 21:15 Uhr
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.
32,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20506
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 22. Oktober
8 x 60 Minuten, 20:15 - 21:15 Uhr
Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.
43,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rillich

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.: 20407
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 27. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20507
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 22. Oktober
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}

Qigong-Taiji-Übungsstunde

Sie erfahren und lernen verschiedene einfache, leichte Übungen aus dem Wirbelsäulen Qigong, Zhineng Qigong und Natur Taiji Quan kennen. Die Übungen fördern die Balance aller Systeme sowie Körper und Geist. Ausgeführt mit Achtsamkeit, üben Sie aktiv Ihren Körper neu wahrzunehmen und fördern mühelos die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule. Die Körperhaltung wird verbessert, das Gleichgewicht trainiert und alle Körperfunktionen positiv verändert. Vitalität, Selbstheilungskräfte und Lebensfreude werden nachhaltig aktiviert. Für alle geeignet, die aktiv und positiv Ihre Gesundheit verbessern möchten, vor allem für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 20408
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Montag, 24. August
6 x 90 Minuten, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 85,00 € Nichtmitgl.
38,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20508
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Montag, 19. Oktober
8 x 90 Minuten, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 114,00 € Nichtmitgl.
51,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gerlinde Treude

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.: 20409
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Dienstag, 25. August
6 x 60 Minuten, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 54,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20509
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Dienstag, 20. Oktober
8 x 60 Minuten, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.
32,00 € 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.: 20410
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 27. August
6 x 60 Minuten, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr: 54,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20510
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 22. Oktober
8 x 60 Minuten, 17:45 - 18:45 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.: 20411
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 27. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 54,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20511
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 22. Oktober
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.
32,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf

4 Ausgabe August - Dezember 2020 Nr. 2 / 12. Jahrgang

SGA INFORM

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. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 20412
Ort: Georg-Büchner-Schule, Nieder-Ramstädter Straße 120, 64285 Darmstadt
Termine: ab Freitag, 28. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
18,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20512
Ort: Georg-Büchner-Schule, Nieder-Ramstädter Straße 120, 64285 Darmstadt
Termine: ab Freitag, 23. Oktober
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 52,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann

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. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 20413
Ort: Georg-Büchner-Schule, Nieder-Ramstädter Straße 120, 64285 Darmstadt
Termine: ab Freitag, 28. August
6 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
18,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20513
Ort: Georg-Büchner-Schule, Nieder-Ramstädter Straße 120, 64285 Darmstadt
Termine: ab Freitag, 23. Oktober
8 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 52,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann

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 Strenght- (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. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 20414
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Dienstag, 25. August
6 x 45 Minuten, 20:00 - 20:45 Uhr
Kursgebühr: 29,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20514
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Dienstag, 20. Oktober
8 x 45 Minuten, 20:00 - 20:45 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Claudia Schwinn

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.: 20415
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Dienstag, 25. August
6 x 60 Minuten, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr: 57,00 € Nichtmitgl.
25,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kurs - Nr.: 20515
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Dienstag, 20. Oktober
8 x 60 Minuten, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr: 76,00 € Nichtmitgl.
34,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kursleiter: Jens Kratz

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. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 20416
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 2
Termine: ab Montag, 24. August
6 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20516
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 2
Termine: ab Montag, 19. Oktober
8 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 52,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Dagmar Klass

SGA INFORM

Ausgabe August - Dezember 2020 Nr. 2 / 12. Jahrgang

5

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.: 20419
Ort: SGA, Foyer
Termine: ab Donnerstag, 27. August
6 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 20518
Ort: SGA, Foyer
Termine: ab Donnerstag, 22. Oktober
8 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 52,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf

Outdoor-LIIT - Low Intensity Interval Training

Beim LIIT-Workout stärken wir Körper und Kreislauf. Bei dieser schonenden Form des Intervalltrainings wird der Fatburner-Effekt angesprochen. Wir trainieren in Bereichen von 50 - 70 % deines Maximalpulses. Ein Workout perfekt für Anfänger aber auch erfahrene Sportler können es zur aktiven Muskelregeneration nutzen. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

Kurs - Nr.: 20417
Ort: SGA Sportzentrum, Innenhof vor Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 27. August
6 x 60 Minuten, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Jens Kratz

Outdoor-Training 1

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\(warnung\). Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

Kurs - Nr.: 20517
Ort: Fahrradständer vor dem Eingang zum Nordbad
Termine: ab Samstag, 24. Oktober
8 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 52,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Christine Willems

Outdoor-Training 2

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\(warnung\). Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

Kurs - Nr.: 20418
Ort: SGA Sportzentrum, Haupteingang
Termine: ab Donnerstag, 27. August
6 x 60 Minuten, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rillich

Für alle Kurse gilt:

Die Einhaltung der Corona Verhaltensregeln der SGA.

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.

6

Ausgabe August - Dezember 2020 Nr. 2 / 12. Jahrgang

SGA INFORM

Sportprogramm Fit & Gesund - Sommer

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45 - 09:45 Uhr Fit im Alltag Halle 5	08:30 - 09:30 Uhr Schongymnastik Halle 5	10:00 - 11:00 Uhr Nordic Walking Haupteingang	08:00 - 09:00 Uhr Gymnastik Senioren Halle 5	10:00 - 11:00 Uhr Pilates (Mittelstufe) Halle 5
09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus		09:15 - 10:15 Uhr Gymnastik Seniorinnen Halle 5	11:15 - 12:15 Uhr Pilates (Einsteiger) Halle 5
10:00 - 11:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 4	09:45 - 10:45 Uhr Gymnastik & Entspannung Halle 5		09:00 - 10:00 Uhr Moms Outdoor Fitness* Outdoor / Halle 4	
10:00 - 11:00 Uhr Beckenbodengymnastik Halle 5	10:00 - 11:30 Uhr Hatha Yoga* Halle 4		10:00 - 11:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 4	
13:15 - 14:15 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4			13:45 - 14:45 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	
17:30 - 18:30 Uhr Golden Ager Gymnastik Halle 5	17:30 - 18:30 Uhr Indoor Cycling* Halle 4	16:15 - 17:15 Uhr Schongymnastik Halle 5	16:30 - 17:30 Uhr Fit im Alltag 55+ Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 5
17:30 - 19:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 4	18:00 - 19:00 Uhr Lauftreff Zeughaus	16:30 - 17:30 Uhr Tabata + Bauch Halle 4	17:45 - 18:45 Uhr Hatha Yoga* Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Functional BBP Halle 3
18:00 - 19:00 Uhr Bauch weg Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	17:30 - 18:30 Uhr Herzsport Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® ALS	19:30 - 20:30 Uhr Indoor Cycling* Halle 4
18:00 - 19:00 Uhr Body Complete GOS	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 5	17:30 - 18:30 Uhr Funktionelle Gymnastik Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Power Workout Halle 3	
18:45 - 19:45 Uhr Bodyshape Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Walking Zeughaus	18:45 - 19:45 Uhr Herzsport Halle 3	18:30 - 19:30 Uhr Walking Zeughaus	
19:00 - 20:00 Uhr Faszien Yoga* GOS	18:00 - 20:00 Uhr Ninja Training EKS	18:45 - 19:45 Uhr Step Fit Halle 5	19:30 - 21:00 Uhr Rücken Yoga* ALS	
19:15 - 20:15 Uhr Power Pilates Halle 4	18:45 - 19:45 Uhr Pilates (Einsteiger) Halle 4	19:00 - 20:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 4		* = mit Baby
19:15 - 20:15 Uhr Wirbelsäulenfitness Halle 3	20:00 - 21:00 Uhr Hatha Yoga* Halle 5	20:00 - 21:30 Uhr Basketball Halle 3		Schnuppern ohne Anmeldung bis zu 3x möglich
20:30 - 21:30 Uhr Power Fitness Halle 4		20:15 - 21:15 Uhr Zumba® GOS		= Angebot für Senioren
20:30 - 22:00 Uhr Basketball ALS				* = monatlicher Zusatzbeitrag von 5,00 €
Stand 04.08.20				
Halle 3 35 Teilnehmer	Halle 4 27 Teilnehmer	Halle 5 16 Teilnehmer	ALS Astrid- Lindgren-Schule 35 Teilnehmer	GOS Goetheschule 35 Teilnehmer

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



Zur Online Übersicht der Kurse

Bitte beachtet unbedingt die Corona Verhaltensregeln!

volksbanking.de

Einer von uns!

Am Ball bleiben.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Bernd Kuhl arbeitet in unserer Bank und engagiert sich in seiner Freizeit als Fußballtrainer.

Volksbank
Darmstadt-Südhessen eG

Jetzt anmelden!

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

SGA

Kurs-Anmeldekarte

Gläubiger-ID: DE64ZZZ0000037 1297

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 Einschränkungen vor? Ja ☐
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

VOLLE ÖKOENERGIE* VORAUSS.

MIT ENTEGA GANZ EINFACH
DAS KLIMA SCHÜTZEN.



Mehr Informationen unter 0800 7800 222 88,
in allen ENTEGA Points oder auf entega.de

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE





TOP SPIN

sponsored by Merck

Wir mögen's beweglich! Darum freuen wir uns, dass wir so viele tolle Projekte in der Region unterstützen dürfen: In den Bereichen Kultur, Nachbarschaft, Schulbildung – und Sport.

[MERCK.de](https://merck.de)





Langer Atem ist einfach.



sparkasse-darmstadt.de

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!



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 Mühltal
Telefon 06151 667990
horn.weber@zuerich.de



ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.

