



Finde Deinen Sport!

AUSGABE JANUAR - JULI 2019 NR. 1 / 11. JAHRGANG

SGA INFORM

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



SPORTAKROBÄTEN AUF
ERFOLGSKURS



DIE SGA STÄRKT DEN
KINDERSCHUTZ



NEU IM KURSPROGRAMM
HAPPYBAUCH®



MERCK



Die Sportakrobaten stehen vor großen Veränderungen in 2019

Hinter den Sportakrobaten liegt ein sehr erfolgreiches Jahr

Erstmals konnte unsere Liga-Wettkampfmannschaft die Landesmeisterschaft in der Nachwuchsklasse gewinnen. 2 mal Gold und 1 mal Silber bei den Hessenmeisterschaften, bei den offenen Rheinland-Pfalz-Meisterschaften 3 mal Gold und 1 mal Bronze, 3 mal Gold, 3 mal Silber und 1 mal Bronze beim Nachwuchsturnier in Mainz, 5 mal Gold und 1 mal Silber sowie Mannschaftspokalsieger beim Klaus Sprengler Pokal usw.

Nicht zuletzt, dank dieser Erfolge, gibt es einen großen Zulauf in der Abteilung und auch die Wettkampfgruppe wird immer größer.



In 2019 wird unser Damentrio, bestehend aus Elisabeth Helm, Alisa Marahtanova und Anastasia Kanarskaja sowie unser Damenpaar Ann Frempa und Maja Jordan in die A-Klasse aufsteigen. Für beide Formationen bedeutet das, dass sie nun 3 verschiedene Übungen brauchen: eine Balanceübung (Pyramiden und Handstand), eine Tempouübung, hier sind hauptsächlich Sprünge und Salto zu sehen und nach wie vor eine Kombiübung, die beide Elementarten vereint.

Da in der A-Klasse keine Doppelstarts erlaubt sind, wird Sebastian Helm eine neue Partnerin bekommen. Auch sonst werden im Nachwuchsbereich einige Formationen neu zusammengestellt.

Voraussichtlich werden wir dann in der neuen Saison sowohl in der Landesliga (Nachwuchs) als auch in der Hessenliga (A-Klasse) starten.

(Alexandra Jordan)



Wer die Sportakrobaten live sehen möchte, kann sich schon mal folgende Daten vormerken:

- 09. März 2019
Jubiläums-Nachwuchsturnier des KSV Weiher
- 16. März 2019
1. Ligawettkampf Baunatal
- 30. März 2019
Offene Rheinland-Pfalz-Meisterschaften Mainz
- 13. April 2019
2. Ligawettkampf Weier
- 11. Mai 2019
3. Ligawettkampf Kassel
- 22. Juni 2019
35. DCB Nachwuchsturnier Mainz



Seit 2018 bei der SGA! Ninja Training

Beim Ninja Training geht es dabei, um von der bekannten Sendung „Ninja Warrior Germany“ inspirierte Hindernisse, die in der Sporthalle aus Turngeräten nachgebaut werden. Trainingsinhalt wird hauptsächlich das effiziente Überwinden dieser Hindernisse sein, wobei es in erster Linie um Hangeln, Schwingen, Griffkraft und Balance geht.

Das Mindestalter liegt vorerst bei 16 Jahren (eventuelle Ausnahmen sind nach Absprache mit den Trainern möglich).

Trainiert wird immer dienstags von 18:00 - 20:00 Uhr in der Sporthalle der Erich-Kästner-Schule in Darmstadt-Kranichstein.

Hast du Interesse an dem Sport, einer tollen Community und reichlich Muskeltäter? Dann komm vorbei! Wir freuen uns auf dich.

(David Eilenstein)



Boule

Aufstieg in die 3. Hessenliga

Nachdem der Ligamannschaft der Boule-Abteilung der Wiederaufstieg von der 4. in die 3. Hessenliga in der zurückliegenden Spielsaison ohne Spielverlust geglückt ist, geht die Boule-Abteilung mit neuem Elan in die neue Saison. Ihre Mitglieder haben sich nach diesem Erfolg dazu entschlossen im neuen Spieljahr mit 2 Mannschaften in der Hessenliga anzutreten. Für die Mannschaftsaufstellungen stehen derzeit 18 Spieler bereit. Die Freunde des Petanque-Spiels treffen sich wöchentlich zweimal, dienstags und donnerstags, jeweils um 19:00 Uhr auf ihrem Gelände an der Jakob-Jung-Straße/Ecke Arheiliger Woogstraße um sich für die kommende Saison vorzubereiten. Die neue Ligasaison beginnt im Mai, endet im September und beinhaltet insgesamt 4 Spieltage.

Es gilt gegen 7 bis 9 Mannschaften in der jeweiligen Klasse zu bestehen. An den Spieltagen sind gegen jeden Gegner jeweils 5 Spiele auszutragen. Über die Ligaspiele hinaus wurde in der vergangenen Saison auch an vielen regionalen und überregionalen Turnieren teilgenommen, bei denen teilweise bis zu 150 Mannschaften angetreten sind, auch hier wurden beachtenswerte Erfolge erzielt.
Über die Liga-, Turnier- und Rhein-Main-Cup-Teilnahme hinaus steht an den wöchentlichen Spieltagen hinaus das Vergnügen am Petanque-Spiel in geselliger Runde im Vordergrund. Gäste, ob versierter Spieler oder Anfänger, sind auf der Anlage immer willkommen und wir halten Kugeln zum Mitspielen bereit.

(Rolf Brücher)



Die erfolgreiche Ligamannschaft wurde bei der Sportlerehrung 2018 geehrt.



Orientalischer Tanz bei der SGA

Seit 2011 gibt es den Orientalischen Tanz, auch Bauchtanz genannt, in der SGA unter dem Dach der Tanzsport-Abteilung und trotz aller Widrigkeiten, ist die Gruppenstärke beständig.

Der orientalische Tanz ist so vielfältig und vielschichtig, wie kaum eine andere Tanzart. Jede(r) findet dort „seinen“ Tanz, der einen am meisten fasziniert.

Derzeit wird in zwei altersgemischten Gruppen trainiert. Die Gruppe „**Nuriyya**“ (lichtvoll) besteht aus Frauen, die schon einige Jahre tanzen. Das Level bewegt sich hier zwischen Mittelstufe und weit Fortgeschritten. Im Trainingsmittelpunkt stehen weiterführende Techniken, mittelschwere bis schwere Kombinationen und anspruchsvolle Choreografien. Auch Duett-Tänze, Soli oder Trio-Choreografien werden individuell erarbeitet. Das Duo „**Tarana**“, welches hier in der Gruppe „Nuriyya“ trainiert, hatte auch schon einige sehr schöne Auftritte. Ein weiteres Duo, bestehend aus Gruppenmitgliedern, ist in Planung. Außerdem freuen sich die Tänzerinnen von „Nuriyya“ bereits auf die bevorstehenden Auftritte im neuen Jahr. Die Trainingszeit ist montags von 20:00 bis ca. 22:00 Uhr, derzeit in der Halle 5. Über weitere Mittänzer und Mittänzerinnen, die mindestens ein Jahr Tanzerfahrung haben, würde sich die Gruppe „Nuriyya“ sehr

freuen. Ein Probetraining ist jederzeit möglich. Highlights im Jahr 2018 waren die Auftritte in Groß-Gerau, Griesheim und Rüsselsheim bei Tanzfesten befreundeter Gruppen.

Die zweite Gruppe ist zur Zeit namenlos, weil sie ganz neu im August 2018 gegründet worden ist. Diese trainiert freitags von 20:00 - 21:30 Uhr in der Halle 4. Trainingsschwerpunkte sind die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes, einfache Kombinationen und die allererste Choreografie. Daneben werden einfache Dabke- und Halay-Tänze erlernt. Auch hier suchen wir noch Mittänzer und Mittänzerinnen. Anfänger und Anfängerinnen, die den orientalischen Tanz erlernen möchten wie auch Wiedereinsteiger, die eine längere Pause eingelegt haben, sind hier willkommen. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!**

Auf den sportlichen Aspekt sowie den Spaß am Tanzen wird großen Wert gelegt. Der orientalische Tanz fördert die Beweglichkeit, ist ein sanftes Beckenbodentraining, fördert die Merkfähigkeit und bietet ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Der Tanz bietet die Möglichkeit Kreativität, Musikalität und sportliches Training zu vereinen. Beide

– es besteht eine gute Zusammenarbeit mit bekannten orientalischen Tanzschulen im Rhein-Main- und Rhein-Neckar-Gebiet. Somit sind die Entfaltungsmöglichkeiten recht groß.

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

(Corinna Jedamzik)



Rad- und Rollsport bei der SGA

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



Wie wäre es mit Rollkunstlauf?

Ab etwa 4 Jahren könnt ihr am Rollkunstlauftraining teilnehmen. Für die ersten Schritte verleiht die Abteilung euch die Rollschuhe. Es werden Figuren, Sprünge und Pirouetten geübt. Zum Ausklang des Trainings werden Spiele auf Rollen erlernt. Bei den Rollkunstläufern startet

die Meisterschaftssaison im Frühjahr, bei der es um Medaillen, Pokale und Urkunden geht. Ein Höhepunkt sind unsere beliebten Schauläufen, die immer wieder sehr viel Spaß mit sich bringen.



Neugierig geworden?

Ganz in eurer Nähe könnt ihr mehr ausprobieren.

Weitere Informationen zum Training und den Ansprechpartnern zu den jeweiligen Sportarten findet ihr auf unserer Homepage unter:

www.sg-arheilgen.de/sportangebot/rad-und-rollsport/

Schaut doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns!

(Katja Lennert)

Fußball

Auszeichnung als DFB-Ehrenamtspreisträger

Klaus Treiber, der 1. Vorsitzende der Abteilung Fußball bei der SGA, wurde zum hessischen Kreismeister 2018 der Aktion Ehrenamt, die der DFB jährlich mit seinen Landesverbänden durchführt, gewählt. Auf Grund seines besonderen ehrenamtlichen Engagements wurde er für den DFB-Ehrenamtspreis 2018 vor-

geschlagen und durch seinen Fußballkreis als Preisträger ausgewählt. Der Hessische Fußballverband ehrt ihn mit einem Dankeschön-Wochenende, bei dem ein vielseitiges Programm auf ihn wartet. Herzlichen Glückwunsch.



Oder mit Radball?

Ab 7 Jahre könnt ihr 2 mal wöchentlich am Radballtraining teilnehmen. Die Radballräder werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Diese Räder haben spezielle Eigenschaften, die mit einem normalen Rad nicht zu vergleichen sind. Trainiert werden Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Schnelligkeit und Spielübersicht. Neben den rein radballspezifischen Dingen bieten wir euch auch noch ein gutes Ausdauer- und Konditionstraining an. Die Meisterschaftssaison startet im Frühjahr. Es wird um Medaillen, Pokale, Platzierungen und Urkunden gespielt.



Oder doch lieber Inline-Skating?

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

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

Gerne beraten wir Sie:
REGIONALDIREKTION HORN & WEBER
INH. STEPHAN WEBER e.K.
Ober-Ramstedter-Straße 60A
64367 Mühlthal
Telefon 06151 667990
horn.weber@zuerich.de

Die SGA ehrt 179 Sportler und ihre Trainer für ihre Erfolge 2018

Die Sportgemeinschaft Arheilgen (SGA) hat allen Grund stolz zu sein, denn in 2018 haben Sportler aus insgesamt zehn verschiedenen Abteilungen wieder jede Menge Medaillen gewonnen. So unter anderem Dennis Kapke, 2017 Weltmeister mit der deutschen Minigolf-Mannschaft, der im August 2018 den Gewinn der Europameisterschaft mit der deutschen Minigolf-Mannschaft in Predazzo, Italien, feiern konnte. Die Mannschaft verwies dabei die Teams von Schweden und Tschechien auf die Plätze zwei und drei. Im Einzelwettbewerb der EM kam Kapke auf den zehnten Platz. Im Ganzen gewann die Deutsche Minigolf-Mannschaft bei der EM fünf Gold- und zwei Silbermedaillen.

Sven Beißwenger, Präsident der SGA, freute sich darüber, 179 Sportler, darunter 93 Kinder und Jugendliche, sowie 18 Trainer mit Medaille und Urkunde bei der Sportlerehrung, die am Sonntag, den 21.10.2018 stattgefunden hat, auszeichnen zu können. „Das sind bemerkenswerte 110 Sportler mehr als im Vorjahr“, so Beißwenger.

Die erfolgreichste Abteilung ist in 2018 „Tennis“ mit 50 Einzelauszeichnungen.

Insgesamt kann die SGA außer einem Europameister auch 4 deutsche Meister, 14 Hessenmeister und 6 süddeutsche Meister verzeichnen. Dazu kommen noch zahlreiche Bezirks- und Kreismeister sowie Platzierungen in verschiedenen Meisterschaften und Wettbewerben. Zu Beginn der Veranstaltung begrüßte

Sven Beißwenger Dr. Sascha Ahnert, Vorsitzender der Sparkasse Darmstadt und Vorsitzender des Sportkreises Darmstadt-Dieburg als neues Mitglied der SGA Arheilgen. Anschließend nannte Beißwenger einige Kennzahlen des Vereins. So hat sich der Umsatz der SGA im vergangenen Jahr auf 2,44 Millionen Euro erhöht. „Dies verdeutlicht die Größe der SGA und seine Wirtschaftskraft in der Stadt.“, so Beißwenger.

Weiterhin verzeichnete der Verein im vergangenen Jahr 176 neue Mitglieder und hat nun 4885 Mitglieder. Die größten Abteilungen sind dabei „Fit & Gesund“ mit über 2300 Mitgliedern, gefolgt vom SGA Gesundheitszentrum mit 1145 und Fußball mit 554 Mitgliedern. Beißwenger weiter: „Die Fußballabteilung wächst seit einigen Jahren stetig, dies ist ein großer Erfolg. Da sind wir in der Zwischenzeit alleine mit der Fußballabteilung größer als so mancher Verein in der Umgebung.“

Ein beherrschendes Thema in 2018 ist die Beseitigung von Wasserschäden. So musste u.a. die Halle 4, in der an diesem Abend die Sportlerehrung abgehalten wurde, saniert und mit einem neuen Parkettboden versehen werden. Dies waren Auswirkungen eines Wasserschadens im Restaurant, wobei in der Folge der Sanierung weitere Wasserschäden entdeckt wurden, deren Beseitigung aktuell noch andauert. So musste die Sauna wegen eines Wasserschadens geschlossen und zurückgebaut werden. „Hier sind wir inzwischen dabei, die

Kosten für eine Wiederherstellung an der gleichen Stelle zu bestimmen bzw. ob es Sinn macht, diese an einem anderen Ort zu errichten“, berichtet Beißwenger. Weiterhin führt der Verein derzeit eine geplante Dachsanierung über Kegelbahn und Geschäftsstelle durch. Für diese Maßnahmen sowie dem Bau von Tennishalle, Sport-Kita und energetische Sanierung hat die SGA seit 2014 rund 8 Millionen Euro investiert. „Dies ist nur möglich durch die Unterstützung von Stadt und Land auf der einen Seite sowie das Einbringen des Eigenanteils an den Maßnahmen. Und das funktioniert nur, wenn man eine gewisse Größe hat, so wie dies bei der SGA der Fall ist.“ so Beißwenger. Er dankte dabei ausdrücklich Andreas Faßmann, der neben seiner Tätigkeit als Vereinsmanager auch die Baumaßnahmen koordiniert und begleitet. Zum Abschluss seiner Rede kam Beißwenger auf den Masterplan der

SGA zu sprechen, der die Weiterentwicklung des Vereins in einen Rahmen fasst. Dieser liegt der Stadt Darmstadt seit 1 ½ Jahren vor, wurde dort aber immer noch nicht verabschiedet. Einzelne Projekte, wie z.B. den dringend benötigten Bau eines 9er-Spielfeldes für die Fußballabteilung würde der Verein gerne umsetzen, wird aber leider ausgelenkt durch immer neue Anfragen und Prüfungen der beteiligten Behörden.

Die SGA bleibt am Ball und hofft, dass sich die Behörden bald besser untereinander koordinieren werden.

(Marco Obens de Almeida)



Sportler, Trainer und Eltern kurz vor Beginn der Veranstaltung

Die SGA stärkt den Kinderschutz

Kinder sind unsere Zukunft

Dies gilt natürlich auch für einen Sportverein. Aus diesem Grund hat die SGA Mitte 2018 den Kinderschutz im Verein neu organisiert. Ziel verschiedener Maßnahmen ist der Schutz aller im Verein sporttreibenden Kinder und Jugendlichen vor körperlicher und sexualisierter Gewalt. Alle Jugendtrainer, Übungsleiter und Betreuer der SGA müssen in regelmäßigen Abständen ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen. Ein Verhaltenskodex zum Kindeswohl ist verbindliche Grundlage für die Beschäftigung bei der SGA.

In Zusammenarbeit mit der Sportjugend Hessen bieten wir Seminare zum Thema Kindeswohl für unsere Trainer und Übungsleiter an. Ansprechpartnerin für Kinderschutz in der SGA ist Julia Spiegel. Sie koordiniert alle Maßnahmen und arbeitet mit externen Fachstellen zusammen.

Bei Fragen oder Unsicherheiten sprechen Sie Julia gerne direkt an (julia.spiegel@sg-arheilgen.de) oder montags, mittwochs und donnerstags jeweils von 16:00 - 19:00 Uhr sowie mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr telefonisch unter 06151 376330 erreichbar.

Weitere Informationen zu dem Thema finden Sie unter: www.sg-arheilgen.de/kinderschutz.

An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an alle Trainer, Übungsleiter und Betreuer für Ihre Unterstützung bei der Umsetzung dieser Initiative!

(Marco Obens de Almeida)

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

Lassen Sie uns mit einem persönlichen Gespräch starten!



sparkasse-darmstadt.de

Sparkasse
Darmstadt

Neu bei der SGA! HappyBauch®

Ab Februar 2019 wird erstmals HappyBauch®, unter der Leitung einer zertifizierten Übungsleiterin und ausgebildeten Hebammen, bei der SGA angeboten.

Interesse?
Aber was ist HappyBauch® überhaupt?

Bewegung in der Schwangerschaft fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden, stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt den Stoffwechsel an und unterstützt den Körper bei der Geburt. Bei HappyBauch® erwarten euch ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauer, Beckenbodentraining, Kräftigungsübungen für Rücken, Beine und Arme, und Entspannungsübungen. Bei unkomplizierter Schwangerschaft

ist der Hebammengeleitete Kurs für alle Phasen der Schwangerschaft geeignet.

Aber was ist HappyBauch® überhaupt?

Bewegung in der Schwangerschaft fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden, stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt den Stoffwechsel an und unterstützt den Körper bei der Geburt. Bei HappyBauch® erwarten euch ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauer, Beckenbodentraining, Kräftigungsübungen für Rücken, Beine und Arme, und Entspannungsübungen. Bei unkomplizierter Schwangerschaft



Moms Outdoor Fitness mit Baby

Kräftigungsübungen an Bänken, Stufen oder Spielplatzgeräten zu einer effektiven Sportivität an der frischen Luft. Selbst bei widrigen Wetterverhältnissen muss das Training nicht ausfallen, wir verlegen es einfach in die Halle. Die Babys liegen auf einer Matte und die Mamas bewegen sich mit ihren Übungen um die Gruppe der Kinder herum. So kannst du Sport treiben, hast dein Baby im Blick und dein Baby hat dich. Wenn sich Mama wohl fühlt, dann geht's auch dem Baby gut!

Moms Outdoor Fitness findet donnerstags von 09:00 - 10:00 Uhr statt, Treffpunkt ist je nach Wetterlage im Foyer oder in Halle 4.

Worauf noch warten?

Komm gerne mal zum Schnuppern vorbei oder buch als Nichtmitglied direkt einen Kurs. Alle Details zu den Kursen findet Ihr im folgenden Kursprogramm.



Impressionen Weihnachtsfeier Kinderturnen

Am Sonntag, den 02. Dezember 2018 fand die Weihnachtsfeier von den SGA-Kinderturmgruppen statt. Alle Kinder von 1 bis 6 Jahren, ihre Geschwister sowie ihre Eltern waren eingeladen. Die Halle war voll, es gab unglaublich viele Kuchenspenden, an dieser Stelle ein großes Dankeschön an die zahlreichen Kuchenspender. Die Kinder konnten sich in einer Bewegungslandschaft austoben und am Kuchen- und Getränkestand wieder stärken. Zum Abschluss

der Weihnachtsfeier durfte der Nikolaus nicht fehlen. Nachdem die Kinder ihn mit einem Weihnachtslied begrüßt hatten, gab es für jeden einen SGA-Turnbeutel, gefüllt mit leckeren Sachen.

Es war ein sehr schöner Nachmittag und wir freuen uns schon auf die nächste Weihnachtsfeier, aber zuerst einmal freuen wir uns nun auf ein tolles neues Jahr mit euch allen.



Tennis

Simona Dörsieb wird Kreismeisterin bei den Juniorinnen U18

Der Tennisclub Darmstadt veranstaltete die Jugendkreismeisterschaften 2018 auf der Anlage der SG Arheilgen. Sieben Jugendliche des Gastgebers traten in 4 von 8 Wettkämpfen an.

Bei den Juniorinnen U18 erreichte Simona Dörsieb, 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 Galjovic 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 Weiterstädter Lucie Hoyer mit 6:1 und 6:1 erfolgreich, hatte aber im Endspiel gegen Sara Nidow mit 1:6 und 4:6 das Nachsehen.

„Volles Haus“ bei der Saisonabschlussfeier

Am 16.09.2018 fand auf der Anlage der SGA der Saisonabschluss statt. Bei herrlichem Sonnenwetter konnte der 1. Vorsitzende, Norbert Pilz, die zahlreich erschienenen Mitglieder und vor allem viele Kinder mit ihren Eltern auf der Terrasse begrüßen.

Das Programm für diesen Tag sah ein Töpfchenturnier für die fortgeschrittenen Tennisspieler und -spielerinnen vor, wie auch ein Eltern-Kind-Turnier für die Anfänger unter dem Motto „Die Kinder bringen den Eltern Tennis bei“. Erfreulicherweise fanden viele Eltern den Weg zu uns, um mit ihren Kindern Tennis zu spielen. Ca. 30 Eltern-Kind-Paare hatten viel Spaß und waren mit Begeisterung bei der Sache.



Unter Anleitung unseres Cheftrainers Sergei gab es zahlreiche Vielseitigkeitsübungen, sowie Tenniscourts für Koordination. Zum Schluss wurde dann auch richtig Tennis gespielt auf dem Kleinfeld. Bei sommerlichen Temperaturen zeigten viele „Cracks“ und „Novizen“ unter den Eltern ihre Begabung für den Tennisport.

Die Besucher konnten bei Kaffee, Kuchen und sonstiger Verpflegung das bunte Treiben auf unserer Sonnenterrasse des Tennisvereins genießen.

Das diesjährige Töpfchenturnier (mit festen Partnern) mit ca. 40 Teilnehmern war wie immer besonders begehrt. Im Nu waren die Außenplätze belegt, es war eine Freude mit anzusehen, mit welcher Begeisterung die Tennisspieler und -spielerinnen bei diesem schönen Wetter die Bälle schlugen.

Am späten Nachmittag fand dann die Siegerehrung des Töpfchenturniers statt. Gleich drei Doppelpaare konnten sich jeweils den 1. Platz sichern: Maurizio Klan & Tammo Kreiser, Kristin Kroker & Frank Kroker sowie Patrick Pilz & Norbert Pilz.

Dieser wunderschöne Tag war ein würdiger Abschluss für eine tolle Sommersaison. Für den Verein war es ein rundum erfolgreicher Tag. Am Abend konnten die Mitglieder bei gutem Essen (Flammkuchen und Federweißer) den gelungenen Saisonabschluss ausklingen lassen.

Der Vorstand der SGA Tennisabteilung bedankt sich besonders bei Monika und ihrem Team, die für die Bewirtung und das leibliche Wohl gesorgt haben und auch bei unserem Cheftrainer Sergei für seinen tollen Einsatz.

(dk)

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 Flüge 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. Profilierte Niklas im Auftrittsspiel gegen David Knöß von der SG Egelsbach noch von dessen Aufgabe, verlor er die anschließende Partie gegen Stefan Galjovic, 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 SG Arheilgen dankt sich bei allen Teilnehmern für Ihren Einsatz bei diesen Meisterschaften, gratuliert Simona zum Titel und Kristin zum 2. Platz in ihren jeweiligen Konkurrenzen und wünscht allen Teilnehmern bei den anstehenden Bezirksmeisterschaften viel Erfolg.

Die SGA ehrt seine langjährigen Mitglieder

Jubilarfeier im Braustübl gut besucht

Sie sind Leistungsträger und Vorbilder in Sachen Einsatzbereitschaft, Verantwortung, Teamgeist und Fair Play bei der SG Arheilgen. Ihr Engagement im und ihre Treue zum Verein macht einen Sportbetrieb, wie ihn die SG Arheilgen anbieten kann, erst möglich. Die Rede ist von den langjährigen Mitgliedern der SG Arheilgen.

Am 26.10.2018 lud das Präsidium der SGA seine verdienten Jubilare zu einer Feier in das Braustübl in Darmstadt ein. Viele Jubilare waren gekommen, um ihre Auszeichnung entgegenzunehmen.



Präsident Sven Beißwenger und Ehrenpräsident Alexander Pfeiffer gratulieren Ludwig Traser.



Für 50 Jahre Mitgliedschaft im Verein wurden Anita Ackermann, Ernst Bretz, Harald Helfmann, Gerlinde Kemmler und Rudi Pfeifer geehrt.



Für 25 Jahre Mitgliedschaft wurden Thomas Becker, Delia Behrendt, Hanna Behrendt, Gudrun Bock, Thomas Fischer, Jessica Gebauer, Volker Geißler, Ann-Katrin Hahn, Lea-Kristina Hahn, Holger Hellwig, Gertrude Horn, Hannelore Keil, Andreas Klein, Anne-Katrin Kolb, Christiane Kolb, Jan Kretschmann, Andreas Pies, Katrin Pies, Florian Schmitt, Beatrice Schudek, Hannelore Skrobliess, Hannelore Spengler, Norbert Stang, Marc Steinmetz, Ute Tengler, Annemarie Theiß, Stefan Vogel, Fritz Weber und Dirk Weinreich geehrt.

ältere Menschen noch Sportangebote vorhanden sind und man dem Verein als Mitglied treu bleibt.“

Weiterhin informierte Beißwenger die anwesenden Mitglieder über den Stand der Arbeiten am Restaurant, die Entwicklung der Mitgliederzahlen und des Vereins sowie über den Masterplan.

Insgesamt wurden 57 verdiente Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Besonders rührt dabei Ludwig Traser für seine 70jährige Treue zum Verein heraus.



Für 60 Jahre Mitgliedschaft wurden Ernst Benz, Günter Hauck, Hans Lorenz und Ute Wendel geehrt.



Für 40 Jahre Mitgliedschaft bei der SGA wurden Oliver Braun, Stefan Braun, Kurt Geider, Barbara Greve, Detlef Horn, Renate Jäger, Georg Jäger, Christoph Lehl, Elke Opper, Jürgen Petry, Erika Pleier, Helga Richter, Else Schmidt, Edith Seyda, Brigitte Tiedtke, Walter Vilmsmaier, Rita Walter und Rainer Weber geehrt.

Der Vorsitzende des Sportkreises Dr. Sascha Ahnert unterstützte tatkräftig bei der Übergabe der Präsente an die Jubilare. Ehrenpräsident Alexander Pfeiffer ließ es sich nicht nehmen, die ein oder andere bemerkenswerte Anekdote zu den langjährigen Mitgliedern zu erzählen. Anschließend klang der Abend in gemütlicher Runde aus.

(Marco Obens de Almeida)

Marathonprojekt 2019

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

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

Aber was ist das Marathonprojekt?

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

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

gemeinsame Wettkämpfe, die in der großen Gruppe natürlich besonders viel Spaß machen:

Immer mit dem Ziel des Marathonfinishes beim Frankfurt Marathon – wobei ein Start beim Frankfurt Marathon nicht verpflichtend für die Teilnehmer des Marathonprojekts ist.

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

Geboten wird eine professionelle Lauftrainingsvorbereitung und -betreuung für Neueinsteiger und Wiederholer. Das Vorbereitungskonzept wendet sich an Läuferinnen und Läufer, welche die klassische Marathonstrecke oder auch einen Halbmarathon laufen möchten. Vornehmliche Ziele sind der Halbmarathon in Neu Isenburg (15.09.2019) oder in Offenbach (13.10.2019) und der Frankfurt Marathon (27.10.2019).

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

Das Angebot/Modul „Start“ richtet sich an Laufanfänger, Quereinsteiger oder Neuteilnehmer und beinhaltet das komplette Leistungsspektrum aus Seminaren (28.04.2019/ 06.07.2019/22.09.2019), Leistungsdagnostiken, Trainingsplanung, langen Läufen und natürlich das Trainingsangebot mit Gymnastik, Lauftechnik und Lauftraining.

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

Weitere Informationen und Anmeldung für den Newsletter findest du unter:

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



Neueröffnung



Was lange währt wird endlich gut!

Und so trifft dieses Sprichwort hoffentlich auch auf das neue SGA Restaurant zu. Nach Monaten des Umbaus ist ein Ende in Sicht und ein Eröffnungsdatum steht fest.

Die Gelegenheit möchten wir nutzen und die neuen Pächter Paolo Schiavano und Massimo Stefano vorstellen. Die Beiden stammen aus Apulien, Italien, genauer gesagt aus Salento. Und damit haben wir auch schon den neuen Namen des Restaurants verraten:

Ristorante Pizzeria Salento



Das Betreuungs- und Beratungsteam

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

Das Trainingskonzept

Das Trainingskonzept beruht auf drei Pfeilern:

1. Ökonomisierung des Muskelflasche-Wechsels durch langsame Ausdauerentwicklung mit niedrigen Belastungssintenzen, die in einem individuellen, auf das zeitliche Budget, das Leistungsniveau und die bevorzugten Trainingstage des einzelnen Teilnehmers abgestimmten Trainingsplan eingearbeitet werden.

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

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

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

sowie weitere Trainerinnen und Trainer im Bereich Ausdauersport

Der Zeitaufwand

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

(Andreas Faßmann)

Der „Einlauf-Sonntag“
Das Marathonprojekt lädt Euch herzlich zum Warm-up in die Laufsaison 2019 ein. Der Einlaufsonntag findet am 24.03.2019 ab 09:30 Uhr statt. Treffpunkt ist vor den Umkleidekabinen im Hochschulstadion. Es wird in verschiedenen Leistungsgruppen pünktlich um 10:00 Uhr eine Stunde locker gelaufen. Nach dem Dauerlauf gibt es die Möglichkeit Trainer und Teilnehmer unverbindlich kennenzulernen und Fragen zum Projekt zu stellen. Duschmöglichkeiten sind vorhanden. Ansprechpartnerin ist Petra Wassiluk (sga@sg-arheilgen.de).

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mehr erfahren: www.volksbanking.de/mitgliedschaft

SGA 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.

Datum	Sportangebot	Trainer	Uhrzeit	Halle
06.01.2019	Vater-Kind-Turnen	Tina	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
06.01.2019	Jumping Fitness Basic*	Melanie	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
13.01.2019	Jumping Fitness Basic*	Melanie	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
20.01.2019	Zumba®	Lena	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 5
27.01.2019	Body Shape	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
03.02.2019	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
03.02.2019	European Tae Bo®	Karin	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
10.02.2019	Zumba®	Daggi	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 4
17.02.2019	Jumping Fitness Basic*	Melanie	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
24.02.2019	Fit & Spaß mit kleinen Hanteln	Christine	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
03.03.2019	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
03.03.2019	Zumba®	Lena	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 5
10.03.2019	Jumping Fitness Basic*	Melanie	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
17.03.2019	HappyBauch®	Desirée	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
24.03.2019	Yin Yoga (für die Faszien)	Jens	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 5
31.03.2019	Body Shape	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
07.04.2019	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
07.04.2019	Hatha Yoga	Karin	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 5
14.04.2019	Functional Flow Moves	Tanja	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4

Ostersonntag - Frohe Ostern

28.04.2019	European Tae Bo®	Karin	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
05.05.2019	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
12.05.2019	Stretch & Relax	Regina	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
19.05.2019	Zumba®	Daggi	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 4
26.05.2019	Body Shape	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
02.06.2019	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 3
02.06.2019	Zumba®	Lena	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 4
09.06.2019	Body Shape	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
16.06.2019	Functional Flow Moves	Tanja	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
23.06.2019	Pilates & More	Christine	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
30.06.2019	Zumba®	Tabea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4

Sommerpause

SGA Fitness-Sonntag

Ab Sonntag, den 06. Januar 2019 geht die neue Runde los, Beginn wie immer um 10:30 Uhr.

Den Plan findet ihr auf unserer Home-page unter:
www.sg-arheilgen.de/sportangebot/fit-und-gesund/fitnesssonntag.php
oder nehmt ihn Euch einfach im SGA Sportzentrum mit.

Ausgabe Januar - Juli 2019 Nr. 1 / 11. Jahrgang

SGA INFORM

SGA INFORM

Volksbank Darmstadt-Südhessen eG

Ausgabe Januar - Juli 2019 Nr. 1 / 11. Jahrgang

11

KURSPROGRAMM 2019

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 für Büro – alles ist dabei. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19101
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Mittwoch, 23. Januar
10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 63,00 € Nichtmitgl.
27,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.

Kursleiter: Vivian Reither



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

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 Ligabetrieb nicht vorgesehen.

Kurs - Nr.: 19102
Ort: Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 DA-Arheilgen
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
11 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 70,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19201
Ort: Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 DA-Arheilgen
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Uwe Remlinger



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

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.: 19103
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Dienstag, 22. Januar
11 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 99,00 € Nichtmitgl.
44,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19202
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Dienstag, 30. April
8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.
32,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Karin Baumgartl



(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.: 19104
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
11 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr
Kursgebühr: 38,50 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19203
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr
Kursgebühr: 21,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: 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.: 19105
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
11 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 38,50 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19204
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 21,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Gudrun Holl



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

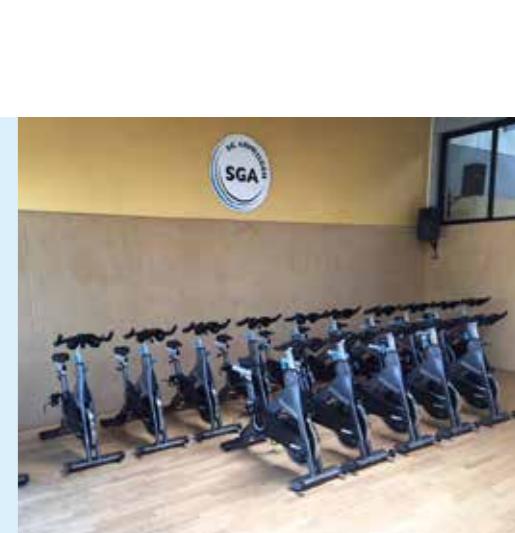
Hatha-Yoga

Beim Hatha Yoga werden einfache grundlegende Asanas (Körperhaltungen), leichte Sonnengrußvariationen, Flows (dynamische Übungsreihen) und Atemübungen (Pranayama) geübt. Die Tiefeinspannung rundet jede Unterrichtseinheit ab. Der Kurs ist für Yoga Einsteiger bestens geeignet sowie für fortgeschrittenen 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.: 19106
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 23. Januar
11 x 90 Minuten, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr: 99,00 € Nichtmitgl.
38,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.

Kurs - Nr.: 19205
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 08. Mai
7 x 90 Minuten, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr: 63,00 € Nichtmitgl.
23,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.

Kursleiter: Karin Baumgartl



HappyBauch®

Bewegung in der Schwangerschaft fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden, stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt den Stoffwechsel an und unterstützt den Körper bei der Geburt. Bei HappyBauch® erwarten euch ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauer, Beckenbadentraining, Kräftigungsübungen für Rücken, Beine und Arme, und Entspannungsübungen. Bei unkomplizierter Schwangerschaft ist der Hebammen geleitete Kurs für alle Phasen der Schwangerschaft geeignet.

Kurs - Nr.: 19107
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Montag, 11. Februar
8 x 60 Minuten, 12:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr: 64,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19206
Ort: Zeughaus, Kranichstein
Termine: ab Mittwoch, 08. Mai
7 x 60 Minuten, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr: 56,00 € Nichtmitgl.
21,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Desirée Könyves-Toth

Indoor Cycling für (Wieder-)Einsteiger

Indoor Cycling steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpölsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Indoor Cycling fetzige Musik, Gruppenerlebnis, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischenstarts für Abwechslung, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger. Die Pulsuhr werden zur Verfügung gestellt.

Kurs - Nr.: 19108
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 22. Januar
6 x 60 Minuten, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
16,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl./ o. Indoor Cycling-Sonderbeitragszahler

Kursleiter: Melanie Braun, Claudia Schwinn, André Kaiwi

Jumping Fitness Basic 1

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

Kurs - Nr.: 19109
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 22. Januar
11 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 132,00 € Nichtmitgl.
60,50 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19207
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 30. April
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.
44,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Tanja Zapf



Jumping Fitness Basic 2

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

Kurs - Nr.: 19110
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 23. Januar
11 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 132,00 € Nichtmitgl.
60,50 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19208
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 08. Mai
7 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 84,00 € Nichtmitgl.
38,50 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: 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, sehr viele Teilnehmer ;) und extra lange Kursdauer (80! Minuten). Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 19111
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
11 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr
Kursgebühr: 151,50 € Nichtmitgl.
63,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19209
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr
Kursgebühr: 82,50 € Nichtmitgl.
34,50 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rillich



Krav Maga Fortgeschrittene

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

Kurs - Nr.: 19112
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Barthningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 25. Januar
11 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 70,00 € Nichtmitgl.
29,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19210
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Barthningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 03. Mai
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
21,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann



Krav Maga Einsteiger

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

Kurs - Nr.: 19113
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Barthningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 25. Januar
11 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 70,00 € Nichtmitgl.
29,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19211
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Barthningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 03. Mai
8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
21,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann



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 geschlappt 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.: 19114
Ort: SGA, Foyer
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
10 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl.
00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19212
Ort: SGA, Foyer
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl.
00,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Nordic Walking Schnupperkurs

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

Kurs - Nr.: 19213
Ort: Freitag SGA Sportzentrum/Foyer
Samstag Wanderparkplatz Zeughaus/
Kranichstein
Termine:
Freitag: 05. April 17:00 - 19:00 Uhr
Samstag: 06. April 09:30 - 11:30 Uhr
Kursgebühr: 32,00 € Nichtmitgl.
10,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Vivian Reither



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.: 19214
Ort: SGA Sportzentrum, Haupteingang
Termine: ab Freitag, 03. Mai
6 x 80 Minuten, 18:00 - 19:20 Uhr
Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl.
18,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rillich



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

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.: 19215
Ort: Fahrradständer vor dem Eingang zum Nordbad
Termine: ab Samstag, 27. April
6 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
16,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Christine Willems



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

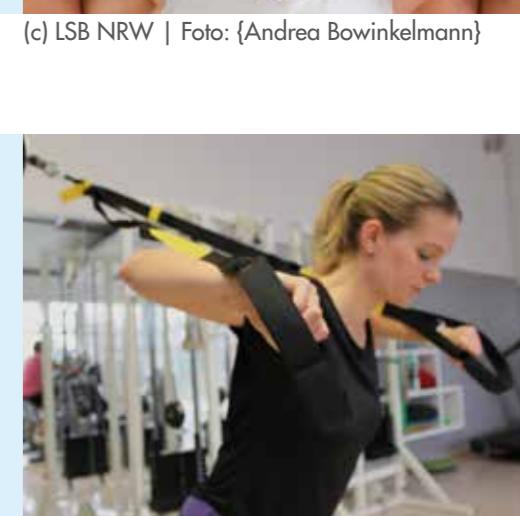
PumpUp Langhanteltraining

PumpUp ist ein effektives Langhanteltraining zur Kräftigung des gesamten Körpers mit schnellen Resultaten, wobei die Figur gezielt geformt und gestrafft wird. Einfache, später auch variierte 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.: 19115
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
11 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 70,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19216
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € 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, gelenkschone 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.: 19116
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
10 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 80,00 € Nichtmitgl.
33,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19217
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl.
20,00 € 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.: 19117
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 80,00 € Nichtmitgl.
33,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19218
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl.
20,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



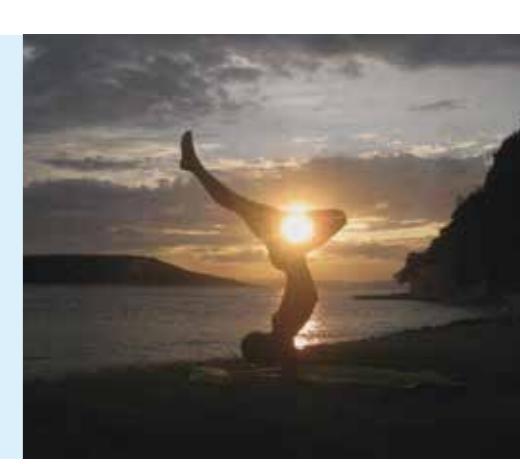
Vinyasa Power Yoga (für Fortgeschrittene)

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.: 19118
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Dienstag, 22. Januar
10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 80,00 € Nichtmitgl.
29,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kurs - Nr.: 19219
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Dienstag, 30. April
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 68,00 € Nichtmitgl.
23,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kursleiter: Jens Kratz



Zhineng Qigong

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

Kurs - Nr.: 19119
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Montag, 21. Januar
 10 x 90 Minuten, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 140,00 € Nichtmitgl.
 75,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19220
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Montag, 29. April
 6 x 90 Minuten, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 84,00 € Nichtmitgl.
 45,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gerlinde Treude



Zumba®

In diesem Zumba® Workout sind schnelle und langsame lateinamerikanisch inspirierte Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in Beinen, Armen, Körpermittle, 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.: 19120
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Mittwoch, 23. Januar
 11 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 70,00 € Nichtmitgl.
 0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19221
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Mittwoch, 08. Mai
 7 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 45,00 € Nichtmitgl.
 0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Dagmar Klass



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: DE64ZZZ00000071297

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

Liegen gesundheitliche Ja
Einschränkungen vor? Nein

Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Ort/Datum Unterschrift

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

Kontoinhaber

IBAN

BIC

DE _____ DE

Geldinstitut

Ort/Datum Unterschrift des Kontoinhabers

Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.

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

NICHT VERGESSEN: VORHER SCHRIFTLICH ODER ONLINE ANMELDEN

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu unseren Kursen, denn die Anzahl der Plätze ist begrenzt! Nur so können wir Ihnen verbindlich einen Platz garantieren 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:

Nichtsdestotrotz ausgeschlossen, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Alle Urheberrechte vorbehalten.

Anmerkung: Für eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich Kürzungen von Beiträgen vor.

Bildnachweis: Die Bilder entstammen teilweise der Internetplattform www.pixelio.de sowie der Bildagentur des LSB NRW. Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

Jetzt anmelden und einen Monat kostenfrei trainieren

Sie sparen bis zu
70€

Nur gültig bei Anmeldung
bis 28.02.2019

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 Korperfettreduktion
- mehr Wohlbefinden und Lebensqualität

2 x 40 Minuten Training pro Woche!

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihr Probetraining:
Telefon 06151 376520

Marathonprojekt 2019

Für die Anmeldung zum Marathonprojekt stehen generell zwei Module zur Auswahl. Bei beiden Modulen beginnen die regelmäßigen Trainingsstunden am Montag, den 29. April 2019.

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

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



Modul: Start

Kurs - Nr.: 19222

Ort: wird noch bekannt gegeben

Termine: ab Sonntag, 28. April bis Sonntag, 27. Oktober
mehrere Trainingseinheiten wöchentlich

Kursgebühr: 380,00 € Nichtmitgl., 250,00 € Vereinsmitgl.

Eröffnungsseminar: Sonntag, 28.04.2019: Vorstellung des Programms, erste praktische Technikschulung, Muskelfunktions- und Sensomotorik-Analyse, Leistungsdiagnostik mit Auswertung, Vortrag Trainingsgrundlagen und Trainingsplanerläuterung, Vortrag „Sensomotorisches Training und was bringt mir das Läufer?“

Mittelseminar: Sonntag, 06.07.2019: Videanalyse der Lauftechnik, Vortrag „Wettkampf-Ernährung“, Einführung in die spezielle konditionelle Vorbereitung, Vortrag „Sportpsychologie/Sportmentaltraining“, Leistungsdiagnostik

Abschlussseminar: Sonntag 22.09.2019: Anmeldung zum Marathon und „alles rund um den großen Tag“, Muskelfunktions- und Leistungsdiagnostik

Leistungs paket:

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

Weitere Termine:

- Gemeinsamer 2,5 h Lauf in geführten Gruppen mit Verpflegungsstation: Termin wird noch bekannt gegeben, anschließend Brunch (vielfältige Auswahl an selbstgemachten und mitgebrachten Speisen aller Teilnehmer)
- Gemeinsamer 3 h Lauf in geführten Gruppen mit Verpflegungsstation: Termin wird noch bekannt gegeben, anschließend Brunch (vielfältige Auswahl an selbstgemachten und mitgebrachten Speisen aller Teilnehmer)
- Volkslauf Hausen 10 km - intensiver Trainingslauf
- Halbmarathon: 15.09.2019 in Neu-Isenburg - Standortbestimmung
- Halbmarathon: 13.10.2019 in Offenbach - Testlauf im Marathontempo
- Marathon in Frankfurt: 27.10.2019
- Abschlussfest: 16.11.2019 (zusätzliche Kostenbeteiligung der Teilnehmer am Buffet)

Modul: Stabil

Kurs - Nr.: 19223

Ort: wird noch bekannt gegeben

Termine: ab Sonntag, 28. April bis Sonntag, 27. Oktober
mehrere Trainingseinheiten wöchentlich

Kursgebühr: 180,00 € Nichtmitgl., 80,00 € Vereinsmitgl.

Leistungs paket:

- wöchentliche Teilnahme an den Gymnastikstunden und den Lauf-/Technikeinheiten
- Teilnahme an den langen Läufen im Rahmen des Projekts
- Weitere Termine:
 - Gemeinsamer 2,5 h Lauf in geführten Gruppen mit Verpflegungsstation: Termin wird noch bekannt gegeben, anschließend Brunch (vielfältige Auswahl an selbstgemachten und mitgebrachten Speisen aller Teilnehmer)
 - Gemeinsamer 3 h Lauf in geführten Gruppen mit Verpflegungsstation: Termin wird noch bekannt gegeben, anschließend Brunch (vielfältige Auswahl an selbstgemachten und mitgebrachten Speisen aller Teilnehmer)
 - Volkslauf Hausen 10 km - intensiver Trainingslauf
 - Halbmarathon: 15.09.2019 in Neu-Isenburg - Standortbestimmung
 - Halbmarathon: 13.10.2019 in Offenbach - Testlauf im Marathontempo
 - Marathon in Frankfurt: 27.10.2019
 - Abschlussfest: 16.11.2019 (zusätzliche Kostenbeteiligung der Teilnehmer am Buffet)

Zusatzzmodul: Personal Training

Kurs - Nr.: 19228

Nur

für

Teilnehmer,

die zum wiederholten

Mal

dabei

sind

und das Modul „Stabil“

gebucht haben!

Leistungs paket:

- monatliche Erstellung eines individuellen Trainingsplanes von Mai bis Oktober mit den Etappenzielen Neu-Isenburg Halbmarathon und Frankfurt Marathon
- Details: Der Rahmentrainingsplan enthält generelle Angaben zu den monatlich zu absolvierenden Trainingseinheiten, deren Umfang, Intensität und Inhalt, um sich zielgerichtet auf den Frankfurt Marathon 2019 vorzubereiten
- Nutzung einer Online-Trainingsplattform mit Trainingstagebuch
- Anpassung des Trainingsplans an persönliche Bedürfnisse
- persönliche Beratung und Rücksprache mit dem Trainer
- 3 Ausdauerleistungstests zur Steuerung des Trainings im Rahmen der angebotenen Seminare
- Nutzung einer Online-Trainingsplattform mit Trainingstagebuch
- individuell zugeschnittener Trainingsplan, der das Leistungsniveau, den persönlichen zeitlichen Rahmen für ein Training und natürlich das Trainingsziel (Teilnahme an einem Herbstmarathon oder Halbmarathon) berücksichtigt. Die regelmäß

Sportprogramm Fit & Gesund - Winter

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



Stand 02.01.2019

Sporthallen

ALS Astrid-Lindgren-Schule Stadtweg 1, 64291 Darmstadt	EKS Erich-Kästner-Gesamtschule Turnhalle, Bartningstraße 33 64289 Darmstadt	GBS Georg-Büchner-Schule Nieder-Ramstädter Straße 120 64285 Darmstadt
GOS Gotheschule Viktoriastraße 31 64293 Darmstadt	Goldnen Löwen Frankfurter Landstraße 153 64291 Darmstadt	Halle 1-5 SGA Sportzentrum Auf der Hardt 80 64291 Darmstadt
Haupteinang & Foyer SGA Sportzentrum Auf der Hardt 80 64291 Darmstadt	Kalkofen Parkplatz Kalkofenweg 90 64291 Darmstadt	Merck Sporthalle Schreberweg 52 64289 Darmstadt
SGA KITA Kursraum Auf der Hardt 82 64291 Darmstadt	WBS Wilhelm-Busch-Schule Wilhelm-Busch-Weg 1 64291 Darmstadt	Zeughaus Parkplatz (Schloß Kranichstein) Kranichsteiner Straße 261 64289 Darmstadt

Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.

Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt-Arheilgen

Telefon: 06151 376330
Telefax: 06151 351212

E-Mail: sga@sg-arheilgen.de
www.sg-arheilgen.de



Finde Deinen Sport!



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

Abteilung Fit & Gesund

Fitness- und Gesundheitssport

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

Gesundheits- und Rehasport

Herzsport

Übungsleiter mit Herzsportlizenz + ärztliche Betreuung

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

Kindersportclub

Eltern-Kind-Turnen

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

= Angebot für Senioren

* = monatlicher Zusatzbeitrag von 5,00 €

2 – 4 Jahre	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr	SGA, H4
1 – 2 Jahre	Freitag	10.30 – 11.30 Uhr	SGA, H4

Kinderturnen

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

Leichtathletik (ab 9 Jahre)

Winter	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA, H2
Sommer	Montag	18.30 – 20.30 Uhr	Bürgerpark

Modern-/Jazz-Dance und Hip-Hop

4 – 5 Jahre (Tanzküken)	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H4
5 – 6 Jahre (Pearls)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H5

9 – 11 Jahre (Peanuts)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
7 – 8 Jahre (Blossoms)	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H5

12 – 14 Jahre (Dreamer)	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, JR
ab 15 Jahre (Smashing Dancers)	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA, H4/JR

ab 15 Jahre (Smashing Dancers)	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H4
Parkour (ab 12 Jahre)	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	LGG

Parkour (ab 12 Jahre)	Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr	EHKS
-----------------------	----------	-------------------	------

Purzelturnen

3,5 – 6 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	WBS

2 – 7 Jahre (Geschwisterstd.)	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4

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

Sportakrobatik

7 –