

## Yoga-Pilates-Tag 2012

(JR) Den Horizont erweitern und neue Bewegungswelten für sich erschließen: Wer schon immer mal Yoga und Pilates ausprobieren wollte, findet hierzu beim Yoga-Pilates-Tag am Samstag, den 28. Januar bei der SGA reichlich Gelegenheit. Auf vielfältige und abwechslungsreiche Weise werden an diesem Tag die Themen Pilates und Yoga in mehreren Workshops angeboten, um gesund, ausgeglichen und fit zu bleiben. Ob Frauen oder Männer, ob Leistungssportler oder Breitensportler, an diesem Tag ist für jeden etwas dabei. Details zu den einzelnen Workshops und alles Weitere stehen auf Seite 3.

## SGA gründet TeensClub für Jugendliche



(JR) Fußball, Tischtennis, Ringen und vieles mehr. In der SGA gibt es zahlreiche Möglichkeiten sich sportlich zu betätigen. Insbesondere der Wettkampfsport steht bei Jugendlichen ganz oben auf der Beliebtheitskala. Über die Woche wird engagiert trainiert, am Wochenende auf dem Spielfeld, auf der Matte oder am Tisch um Sieg oder Niederlage gerungen.

Doch was machen die, die sich nicht für eine vereinstypische Wettkampfsportart begeistern können? Die neben der Herausforderung auch die Abwechslung suchen? Die auch mal neueste Trends ausprobieren und sich nicht auf eine klassische Wettkampfsportart festlegen wollen? Die finden ab sofort im neu gegründeten TeensClub der SGA eine ideale Möglichkeit, sich mit anderen Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren zu treffen und Sportarten auszuprobieren, die sonst nicht unbedingt zum normalen Vereinsangebot gehören.



Speedminton® zum Beispiel. Ein blitzschnelles und akrobatisches Spiel mit Schläger und Ball. Die Ausrüstung und die Regeln ähneln dem Federballspiel, doch ohne Netz. Durch eine härtere Spannung erreichen die Bälle Geschwindigkeiten von über 200 km. Und die Bälle können leuchten. Dadurch entwickelt sich ein faszinierendes Spiel, wenn die Flugbahn der Bälle im Dunkeln durch kleine bunte Striche angezeigt wird. Das Erlebnis in der Sporthalle wird zum Event.

CrossBoule ist eine weitere Sportart mit Kultcharakter. Aufbauend auf dem Prinzip des Boulespiels wurde aus dieser traditionellen Variante ein Trendsport geformt. Benötigt werden dafür nur 3 Stoffbälle, gefüllt mit Granulat. Und einem „Schweinchen“, dem Zielball. Durch die neuartigen Bälle kann erstmalig überall gespielt und vor allem auch der ganze Raum

genutzt werden. Ob Spielplätze, Treppen, Sporthallen ... je verrückter und hindernisreicher, umso größer die Spielvielfalt. Auch der Vielfalt an neuen Ideen



im TeensClub der SGA sind keine Grenzen gesetzt. Geplant sind regelmäßige Events wie „Sport um Mitternacht“, aber auch die Übernahme von bestehenden Angeboten in den TeensClub, wie das Einradfahren für Einsteiger und Fortgeschrittene. „Wir wollen den Jugendlichen Raum bieten für neue Ideen, um die Vielseitigkeit der Bewegungsformen über das Kindesalter hinweg zu fördern“, so der Initiator und Sportmanager der SGA Jürgen Röbbcke. Das neue Angebot steht unter dem Motto: „Jeder nach seinen Möglichkeiten“. Interessierte können auch ohne Vereinsmitgliedschaft am Clubleben teilnehmen. Weitere Informationen zu den neuen Sportangeboten sind auf den Seiten 3 und 6 zu finden.

## Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leser der SGA InForm,

Am 18. Dez. 2011 – titelte die FAZ: Die Sportler des Jahres sind gekürt: Magdalena Neuner und Borussia Dortmund als Mannschaft siegen erwartungsgemäß.

Für mich sind die Sportler des Jahres die 83 Sportler der SGA, welche am 3. Oktober 2011 für ihre hervorragenden Leistungen ausgezeichnet wurden. Sie sind für den Fortbestand unseres Vereines unverzichtbar.

Unverzichtbar ist aber auch das tägliche, ehrenamtliche Engagement der vielen Menschen in unserem Verein, die freiwillig gesellschaftliche Aufgaben bewältigen und dabei uneigennützig ihre Freizeit opfern.

Diese Freizeit steht zum größten Teil unseren Vereinsjugendlichen zur Verfügung. Dieses geschieht im Außen- und Innenbereich unserer vereinseigenen Sportanlage.

Fast 45 % unserer Mitglieder sind Kinder und Jugendliche. Wir vermitteln unseren Kindern und Jugendlichen soziale Erfahrungen. Durch den Sport erlernen sie Durchsetzungskraft, Selbstbewusstsein, Ausdauer, Kontaktfreudigkeit, Wertschätzungen und viele andere Dinge mehr. Die SG Arheilgen leistet daher einen wichtigen Beitrag zur aktiven Sozialarbeit in der Wissenschaftsstadt Darmstadt. In welcher Institution werden mehr Kinder und Jugendliche betreut als in der SGA?

Das Jahr 2011 war für uns ein besonderes Jahr, immer verbunden mit einer kontinuierlichen Weiterentwicklung der sportlichen Ziele, dem Angebot der vielen Sportarten und der Entwicklung unserer Sportanlage. Wir konnten unsere Vereinsanlagen weiter ausbauen. Der Bau des Gesundheitszentrums wurde fertiggestellt und schon nach kurzer Zeit konnten wir mehr als 260 neue Mitglieder hinzugewinnen. Die Restarbeiten am Technikanbau und im Foyer des Sportzentrums konnten ebenfalls fertiggestellt werden. Gerade unsere Außenanlagen unterliegen einer ständigen Pflege. An dieser Stelle möchte ich auch mal den Personen und Firmen, die im Hintergrund ehrenamtlich die Aufgaben wahrnehmen, herzlich danken. Nur durch gepflegte Anlagen können wir langfristig unseren Sportbetrieb aufrecht erhalten. Das breite Sportangebot der SG Arheilgen ist bestimmt ein Grund dafür, dass wir unsere Mitgliederzahl stabil halten können. Ein breites Sportangebot, dass jedoch auch immer wieder überarbeitet



und angepasst werden muss. Die Mitgliederzahlen im Bereich des Gesundheitssportes nehmen immer mehr zu. Leider zeigt die Statistik einen Einbruch im Alter der 14- 18 jährigen Mitglieder. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass wir mit neuen attraktiven Angeboten diesem Trend entgegenwirken können.

Das Jahr 2012 wird mit Sicherheit nicht weniger spannend als das vergangene. Wir werden hoffentlich wieder viele sportliche Erfolge verbuchen können.

Als Schwerpunkt werden wir uns in diesem Jahr um die Finanzierung einer umfassenden energetischen Sanierung und den Einsatz alternativer Energien für unsere Sportanlagen kümmern.

Hierzu wurde über TU Darmstadt eine Diplomarbeit verfasst, die als Grundlage für die weiteren Schritte dienen soll. Zur Finanzierung werden viele Gespräche mit Stadt, Land, Bund und EU zu führen sein.

Unsere Ziele und umfangreichen Aufgaben lassen sich jedoch nur dann verwirklichen, wenn wir auch weiterhin auf die vielen großen und kleinen Unterstützungen zurückgreifen können.

Nur mit unseren Sponsoren, den Geschäftspartnern, den Vorständen der Abteilungen, dem Geschäftsführenden Vorstand, unseren Mitarbeitern, unseren Mitgliedern und den vielen ehrenamtlichen Helfern, können wir unsere Ziele erreichen. Ich wünsche Ihnen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr, verbunden mit einem herzlichen Dankeschön an alle Unterstützer für die tolle Zusammenarbeit.

Ihr  
Thomas Arnold-Münzberg  
Vorsitzender

## INHALT

### Seite 2

In unserer Serie „Abteilungen stellen sich vor“ präsentieren sich dieses Mal unsere Fußballer mit langer Tradition.

### Seite 3

Die Darmstädter Hallenfußball-Stadtmeisterschaft für aktive Mannschaften findet zum 21. Mal statt. Neben dieser stehen noch viele weitere Veranstaltungen im 1. Halbjahr an.

### Seite 4

Das neue Kursprogramm für das 1. Halbjahr 2012 liegt vor und bietet wieder ein umfangreiches Angebot mit vielen neuen Sportarten.

### Seite 8

Eine komplette Übersicht über alle unsere Freizeit-, Breiten- und Leistungssportangebote unterstützt Sie bei ihren guten Vorsätzen für das Jahr 2012 und soll Lust machen auf Bewegung, Spiel und Sport.

### Seite 10

Das Ehepaar Hess lebt für den Sport. Ihre besondere Liebe gilt dem Bahngolf. Wie sie dazu kamen und zahlreiche sportliche Erfolge feiern konnten, wollen wir in dieser Ausgabe für unsere Leser aufzeigen.

### Seite 11

Die Kassenprüfer werden durch die Delegiertenversammlung gewählt. Wir berichten darüber, welche genauen Aufgaben sie während ihrer Amtszeit haben.

### Seite 11

Seit 20 Jahren bereichert der Mühlen-Triathlon die örtliche Sportlandschaft. Anlass genug für eine etwas andere Jubiläums-Veranstaltung.

### Seite 12

Baumaßnahmen haben das Bild des SGA-Sportzentrums in den letzten Jahren geprägt. Wir zeigen auf, welche das waren und in welcher Form wir davon heute profitieren.

## Beweg Dich - für deine Zukunft

Die Gesundheitsstudie 2012

**SGAktiv**

Besser gesünder leben

Gesundheitszentrum

**60 Probanden gesucht...**

...für ein Gesundheitstraining am **MILON-Zirkel**

- 2 x 40 min. pro Woche
- 4 Wochen Dauer
- kostenfreie Teilnahme
- intensive Betreuung

Erleben Sie folgende Veränderungen:

- weniger Körpergewicht
- strafferer Körper
- mehr Vitalität
- höhere Lebensqualität



**Nur 60 Plätze. Nutzen Sie die Chance! Jetzt informieren und anmelden.**

**HOTLINE 06151-376520 SGAktiv-Gesundheitszentrum**

**Weitere Informationen auf Seite 12.**







### Suchst Du die Herausforderung der etwas anderen Radrunde?

Die Bereifung: Stollen. Die Sicherheit: Licht & Helm. Die Herausforderung: Du! Hier sind all Deine Sinne gefragt, denn es wird nicht nur der plane Asphalt der Straße sein, der Dir unter die Räder kommt, sondern auch unbefestigtes Gelände! Mit geschulten Sinnen graben sich die Stollen Deines Bikes in Sand, Matsch, Wiese... Konzentration ist gefragt, denn was eben noch ein lang gezogener Asphaltweg ist, kann nach der nächsten Lenkbewegung ein unbefestigter Waldweg sein.

Ein weiteres Projekt der Outdoortrainer, die sich zum Ziel setzen, Deine körpereigene Wahrnehmung zu schulen und mit immer neuen Schwerpunkten der Route Ausdauer, Kraft und Koordination zu steigern. Mit Deinem Trekking- oder Mountainbike geht's in Kleingruppen bis zu zehn Teilnehmern eine Stunde lang über Mountainbike- und Landstraßenrouten ins Umland von Darmstadt, also sei auch Du dabei, denn: „Der Weg ist das Ziel“. Ab Mitte April neu im Kursprogramm. Die Ausschreibung für dieses neue Kursangebot findest du auf der Seite 7.

(von Jens Kratz)



## CROSS TRAINING

# TRX®

### Suspension Training

### Wolltest Du schon immer mal jede Muskelfaser Deines Körpers spüren?

Beim Training im Sport- und Fitnessbereich steht das Gerät, an dem trainiert wird, häufig für das Training nur einer Muskelgruppe. Im CrossTraining sind mehrere Muskelpartien im Zusammenspiel, die nur mit einer einzigen Übung angesprochen werden. Ein Vorteil, durch den Körperwahrnehmung und Koordination gesteigert werden. Soviel zur trockenen Theorie.

„Trainingsgeräte“ des Crosstrainings findet man nicht im Sportstudio! Die Freie Natur ist Trainingsfläche und den Frischluftübungen ist keine Grenze gesetzt.

Klimmzüge am nächsten Baum, ohne Pause weiter mit Pushups auf der Treppe und dann die Kniebeugen an der Parkbank.

Weitere Vielfalt im Training bietet Dein Cross Trainer Dir mit Zuhilfenahme nicht elastischer Gurte und Seile ohne zusätzliche Gewichte: Dem TRX-Training ([www.youtube.de](http://www.youtube.de) Stichwort: TRX® Suspension Training). Ein neuartiges Ganzkörper-Trainingsgerät, mit dem gleichzeitig Kraft und Ausdauer verbessert und Rumpf- & Rückenmuskulatur gestärkt werden. Das CrossTraining findet ab dem Frühjahr in Gruppen bis zu 20 Personen statt und eignet sich für Sportanfänger wie auch Untrainierte gleichermaßen. Die Varianten der einzelnen Übungen ermöglichen ein Workout im persönlichen Fitnesslevel. Die Ausschreibung für dieses neue Kursangebot finden Sie auf der Seite 6.

Also: „Auf die Wiese, fertig, los“!!

(von Jens Kratz)



## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.,  
Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt,  
Telefon 0 6151/ 3763 30.  
Verantwortlich: Jürgen Röbbcke  
Redaktion: Susanne Benz, Andrea Knittel, Jens Kratz, Melanie Heckel, Florian Sieling.  
Gestaltung: Sebastian Zils, printdesign24 GmbH  
Druck: printdesign24 GmbH · Darmstadt-Arheilgen

Copyright & Urheberrecht:  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.  
Alle Urheberrechte vorbehalten.  
Anmerkung: Für eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen.  
Die Redaktion behält sich Kürzungen von Beiträgen vor.  
Bildnachweis: Die Bilder entstammen teilweise der Internetplattform [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de).  
Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

# Ballon fliegt 200 Kilometer weit



Ute Wendel (stellv. Vorsitzende SGA) und Karlheinz Wesp (Ehrenvorsitzender CVJM) gratulierten den Siegern des Ballonweitflugwettbewerbs, der im Rahmen des Sportvereinstags am 4. September statt fand

(JR) Ein Aufstieg von über 500 Ballons zum Weitflugwettbewerb sorgte am 4. September auf dem Kinderspielfeld am SGA-Sportzentrum für ein beeindruckendes Schauspiel. Anlass war der große Sportvereinstag aller Arheilger Sportvereine zum 1175-jährigen Stadtteiljubiläum. Am Sportzentrum sowie entlang des Woogwegs, auf der Sportanlage des CVJM bis hinunter zur Rad- und Rolsportanlage gab es einen Überblick über die vielfältigen Sportmöglichkeiten für jung und alt. Jetzt luden die Vereine die Gewinner zur Preisverleihung ein. Fast 200 Kilometer weit flog der Luftballon von Jana Quilling, die den ersten Preis, eine Familienkarte für einen Besuch des Frankfurter Zoos gewonnen hat. 50 Kilometer kürzer flog der Ballon von Noah Hieronymus. Er nahm den zweiten Preis, einen Buch-Gutschein, in Empfang. Ein

Kino-Gutschein ist für Adrian Mehrvarz reserviert gewesen, der mit 137 km den dritten Platz belegt hat. Die Preise vier und fünf gingen an Matija Schmidt (81 km) und Jan Protter (74 km), die jeweils einen Verzehrutschein erhielten. Die Preise wurden von der stellvertretenden Vorsitzenden der SGA Ute Wendel sowie dem Ehrenvorsitzenden des CVJM Karlheinz Wesp an die Gewinner ausgegeben.

## www.sg-arheilgen.de

## Zeiten der Veränderung

### Die Fußballabteilung der SG Arheilgen



Heiß ersehnt wurde der neue Kunstrasenplatz am Mühlchen. Im Juni 2010 wurde die Anlage offiziell übergeben, seitdem nutzt die Jugend den Platz intensiv für Training und Wettkampf.

„Das Runde muss in das Eckige.“ Dieses bekannte Zitat Sepp Herbergers steht inzwischen symbolisch für die in Deutschland wohl populärste Sportart: Fußball. Auch die SG Arheilgen ist von der Fußballeuphorie nicht verschont geblieben und kann bereits auf eine lange Tradition zurückblicken. Bis 1904 reicht die Entstehungsgeschichte des Arheilger Fußballs zurück und damit in eine Zeit, in der dieser Sport bei vielen Menschen der älteren Generation noch Kopfschütteln und Naserümpfen hervorrief. Fast 45 Jahre ist es nun her, dass das Sportfeld am Arheilger Mühlchen eingeweiht wurde und rund 3000 Zuschauer gespannt das damalige Fußballrepräsentationsspiel zwischen Mönchengladbach und der Südhessen-Auswahl verfolgten. Damals hatte man noch 1,2 Millionen DM für die neue Anlage investiert. Heute, knapp ein halbes Jahrhundert später, ist die Abteilung stolz auf ihren Kunstrasenplatz, der mit einem Kostenaufwand von fast 570 000 Euro den alten Hartplatz abgelöst hat und adäquate Trainings- und Spielmöglichkeiten für Groß und Klein bietet.

In der Zwischenzeit ist viel passiert: Nach den sportlichen Höhepunkten – der Zugehörigkeit zur Landesliga und den Aufstiegen in die zweithöchste Spielklasse, der Süddeutschen Liga im Jahr 1949/50 sowie 1967/68 in die neu gegründete Gruppenliga Südhessen – halten sich die Arheilger Fußball-Aktiven heute wacker in der Kreisoberliga sowie in der Kreisliga B. 13 Jugendmannschaften nehmen am laufenden Spielbetrieb teil und sind in fast allen Nachwuchsjahrgängen vertreten. Dabei soll – so heißt es auf der Homepage der Abteilung – „die Freude am Fußballspiel immer im Vordergrund stehen“- ein Ansatz, den auch Abteilungsleiter Klaus Treiber unterstreicht: „Es soll vermittelt werden, dass Fußball Spaß machen soll und dass Fußball ‘gespielt’ wird.“

Um eine Nachwuchsarbeit zu erreichen, in der sportliche Förderung und Spaß am Spiel Hand in Hand gehen, braucht es

einerseits engagierte Mitglieder, andererseits das richtige Konzept. Ein solches haben der ehemalige aktive Spieler und Trainer Hans Risberg und Trainer Ingo Röder gemeinsam erarbeitet und darin einerseits Ziele für die sportliche Ausbildung und Entwicklung, andererseits für die Trainerausbildung benannt. Dabei konnte die SG Arheilgen bereits Früchte erfolgreicher Nachwuchsarbeit ernten: Mit dem 29-jährigen Christian Beisel, der aktuell beim SV Darmstadt 98 in der Dritten Liga spielt, und Zweitligaspieler Yannick Stark, der für den FSV Frankfurt antritt, finden sich gleich zwei „Arheilger Eigengewächse“ im Profifußball wieder. Bleibt also noch die Frage: Welche Ziele setzt sich die Fußballabteilung der SG Arheilgen für die Zukunft? – Klaus Treiber bringt es auf den Punkt: „Wir wollen die Abteilung nicht nur am Leben erhalten, sondern entwickeln. Und ich habe eine Vision: Junge Eigengewächse der SGA spielen erfolgreich in unserer ersten Mannschaft!“ (von Susanne Benz)

## Sportangebote der SGA nun auch in der Mitte Darmstadts

In der Goetheschule des Darmstädter Johannesviertels wurden bereits in den letzten Wochen des alten Jahres verschiedene Kursformen für Groß und Klein auf Herz und Nieren geprüft, so dass ab Januar 2012 an zwei Tagen der Woche zunächst 5 verschiedene Angebote starten: Die neuen Spielmöglichkeiten des **Eltern-Kind-Turnens**, das bereits in der SGA und der Arheilger Wilhelm-Busch-Schule großen Zuspruch findet, bringen Spaß für Papa, Mama & Co. Direkt nach den ersten Schritten werden für die Kinder das Umherlaufen und Springen zu den Hauptdisziplinen des Alltags. In dieser abwechslungsreich gestalteten Stunde können die Kinder ihre dafür wichtigsten Sinne schulen und erste Erfahrungen mit verschiedensten Materialien und Geräten machen. Dem Alter entsprechend geht es für die etwas älteren Kinder im **Vorschulturnen** weiter. Mit ihren unterschiedlichen motorischen Voraussetzungen können die Kinder die Geräte ausprobieren und auch gezielt motorische Fertigkeiten erlernen. Gleichzeitig verbessern die Kleinen ihre Kondition, die koordinativen Fähigkeiten, die Stützkraft und die Körperspannung.

Atmung, Kräftigung, Reinigung & Entspannung werden eins im **Hatha-Yoga** (Richtung: Power-Yoga), ein weiteres sehr beliebtes Angebot der SGA in der Goetheschule. Die Verschmelzung der Atmung mit stärkenden, dehnen- und befreienden Elementen bringt ein nachhaltiges und neues Körpergefühl in das vielleicht etwas zu stressbehaftete Leben. Um die Defizite langen Sitzens und unausgewogener Bewegungsabläufe im Alltag kümmert sich der **Rückenfitness**-Trainer. Rumpfstabilität und Rückenkräftigung kommen hier garantiert nicht zu kurz. Der Mix aus statischen und haltenden Übungen der Rücken-, Schulter- und Bauchpartien bringt Ihre Körperhaltung in Form.

Freunde des **Ballsports** treffen sich immer mittwochs ab 20.30 Uhr in der Goethe-Schule. Die neue Hobby-Gruppe hat sich zum Ziel gesetzt, nicht nur eine, sondern viele verschiedene Formen des Ballsportes auszuprobieren. So steht mal Basketball oder Handball, mal Fußball oder Völkerball auf dem Plan. Aber auch Brennball und Faustball sowie Feldhockey und Badminton sind Sportarten, die für Abwechslung sorgen. Dabei gestalten sich die Stunden jeweils in der Form, dass neben einem sportartspezifischen Aufwärm- und Techniktraining immer auch das abschließende Mannschaftsspiel nicht zu kurz kommt.

(von Jens Kratz)

### Trainingszeiten

#### Eltern-Kind-Turnen

(2 - 4 J.)  
**Montag 17:00 - 18:00 Uhr**  
**ab Februar**  
**16:00 - 17:00 Uhr**  
**Mittwoch 16:00 - 17:00 Uhr**

#### Vorschulturnen

(3,5 - 6 J.)  
**Mittwoch**  
**17:00 - 18:00 Uhr**

#### Rückenfitness

(für Erwachsene)  
**Montag**  
**18:00 - 19:00 Uhr**

#### Fitness-Yoga

(für Erwachsene)  
**Montag**  
**19:00 - 20:00 Uhr**

#### Ballsport

(für Jedermann)  
**Mittwoch**  
**20:30 - 21:45 Uhr**



# Tischtennis- turnier im SGA-Sport- zentrum

Am 23. und 24. Juni 2012 findet zum 31. Mal der „Tag der Bezirksjugend“ statt. Hierbei treten in Auswahlmannschaften in allen Altersklassen die besten Nachwuchsspielerinnen / Nachwuchsspieler der Kreise Bergstraße, Darmstadt-Dieburg, Frankfurt, Groß-Gerau, Odenwald und Offenbach, an um die beste Spielerin und den besten Spieler sowie die beste Mannschaft Südhessens zu ermitteln. Zuschauer sind herzlich eingeladen, die heimische Jugend kräftig anzufeuern. (Abt. Tischtennis)

# CrossBoule mit dem gewissen „Kick“ bei der SGA

Das Boule-Spiel (Boccia) erfährt eine Renaissance in ungewohnter Umgebung. Nicht mehr länger sind es die akkuraten Sandflächen, auf denen die metallene „Urboccia“ dem Schweinchen (Zielkugel) möglichst nahe zu kommen versucht; nein, der Bouleplatz ist überall. Aufbauend auf dem Prinzip des Boulespiels wurde aus dieser traditionellen Variante ein Trendsport geformt. Durch die neuartigen Bälle kann erstmalig überall gespielt und vor allem auch der ganze Raum genutzt werden. Ob Spielplätze, Treppen, Sporthallen ... je verrückter und hindernisreicher, umso größer die Spielvielfalt. Im Frühjahr 2012 startet das CrossBoule als eines der neuen Trendsportprojekte bei der SGA. Am Start sind junge Teams, die sich immer neuen Herausforderungen gegenüber sehen. CrossBoule-Trainer entwerfen die Spielbereiche: zum Erlernen der neuen Spieleigenschaften und Kniffe des CrossBoule werden Sie in den Hallen der SGA mit Equipment und Gerätschaften verschiedenste Parcours entwerfen und in ein interessantes Spiel umsetzen. Interesse geweckt? Dann komm' vorbei! Start ist am Mittwoch, 1. Februar um 19.30 Uhr im Sportzentrum. Die Ausschreibung für dieses neue Kursangebot findest du auf der Seite 6. Weitere Infos findest du auch bei [www.youtube.de](http://www.youtube.de), Stichwort: Crossboule. Ein Trendsport mit Suchtcharakter! (von Jens Kratz)

# Sportabzei- chen 2011 bei der SGA

Am Donnerstag, den 17.11.2011, konnte Gerhard Korreng, Stützpunktleiter Sportabzeichen bei der SGA, im Vereinslokal zahlreiche Mitglieder ehren, die in der vergangenen Saison die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen erfüllt hatten. Er wies zu Beginn noch einmal darauf hin, dass das Deutsche Sportabzeichen ein offizielles Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland ist. Zunächst erhielten 21 Jugendliche ihre Urkunden und Abzeichen; wobei es für 9 das erste Mal war. Bei der SGA gab es 2011 rund 55 erfolgreiche Teilnehmer, davon bei den Erwachsenen erfreulicherweise 5 „Erst“-Täter. Sodann erhielten die weiteren Teilnehmer ihre Urkunden und Abzeichen. Angelo Salvatore erwarb Gold „10“, Maria Arnoldt Gold „25“. Anschließend bedankte sich Stützpunktleiter Korreng bei allen Aktiven, insbesondere bei den Prüfern. Er wies noch einmal darauf hin, dass viele Krankenkassen den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens honorieren. Bei angeregter Unterhaltung klang der Abend aus und beendete die Sportabzeichensaison 2011.



Zwei Schläger, ein Speeder®, keine Grenzen! Fun oder Match, Tag oder Nacht – gespielt wird immer und überall. Die Spieleigenschaften von Badminton, Squash und Tennis vereint zu einer neuen Sportart, die sich bereits über den ganzen Globus ausgebreitet hat. Erste Weltmeisterschaften fanden bereits 2011 statt! Ein Grund für den Erfolg, die

Vielseitigkeit: Das netzlose Spiel kann sowohl im Freien als auch in Hallen gespielt werden. Anhänger findet man auf Straßen, Wiesen, Sandflächen, Tennisplätzen und ab 2012 auch in den Hallen der SGA. Der dem Federball ähnelnden Speeder® rauscht von den Rackets der Spieler getrieben mit beeindruckender Geschwindigkeit zwischen zwei Quadranten hin und

her. Hier Schritt zu halten muss geübt sein! Weitere Infos findest Du unter [Speedminton.de](http://Speedminton.de). Beeindruckend auch die Spielformen: So wird z.B. „Funplay“ eine Variante genannt, bei der es, ähnlich wie beim Federball, darum geht, den Ball möglichst lange im Spiel zu halten. Die über drei Gewinnsätze gehende Match-Variante erweckt dann Deinen ganz persönlichen Kampfgeist! Ein besonderes Highlight des SpeedMinton ist das Spiel bei Dunkelheit, - „Blackminton“, bei dem der beleuchtete „Nightspeeder“ zum Einsatz kommt. Bei Schwarzlicht erlebst Du die floureszierenden Neonfarben der Spieler und des Equipments in einer neuen, atemberaubenden Atmosphäre. Der Trendsport erhält ab Frühjahr 2012 Einzug in das SGA-Sportprogramm. In einer 6-wöchigen Schnupperphase werden die Speedmintontrainer das Spiel und dessen Varianten montags um 18.00 Uhr unterrichten. Die Ausschreibung für dieses neue Kursangebot findest Du auf der Seite 6. Sei dabei! (von Jens Kratz)



# Yoga-Pilates-Tag

Kurs-Nr. 1236 / Samstag, 28.01. 2012 (Einlass ab 10.00 Uhr)  
SGA-Sportzentrum, Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt-Arheilgen

**Yoga-Einstieg:**  
Wir grüßen die Sonne  
In diesem Einstiegs-Workshop wirst du die 12 Elemente aus dem „Sonnengruß“ kennenlernen, die für eine verjüngende und aktivierende Wirkung bekannt sind.

**Viniyoga:**  
Bei diesem Workshop geht es besonders darum, mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst zu entwickeln und sich auf die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Möglichkeiten und Grenzen konzentrieren zu lernen.

**Power-Yoga:**  
Seele und Figur  
Das Power-Yoga-Programm wirkt ganzheitlich auf Körper und Seele, es regt die Fettverbrennung an, strafft die Körperkonturen und sorgt für einen flachen Bauch.

Uhrzeit	Yoga-Workshops in Halle 4	Pilates-Workshops in Halle 5
10.15 - 11.00	Yoga-Einstieg: Wir grüßen die Sonne	Pilates-Schnupper-Stunde
11.15 - 12.00	Power-Yoga: Für Seele & Figur	Pilates-Flow
12.15 - 13.00	Viniyoga	Pilates mit Handgeräten

Kosten: 5,00 Euro Mitglieder / 8,00 Euro Nicht-Mitglieder (inklusive kleine Erfrischungen in Form von Getränken und Fingerfood). Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Bitte nutzen Sie dafür das Kurs-Anmeldeformular auf der Seite 7.

**Pilates- „Schnupper“-Stunde**  
Pilates ist ein sanftes und schonendes Ganzkörpertraining, bei dem Kräftigungs- und Dehnübungen zusammen mit bewusst eingesetzter Atmung ruhig und konzentriert ausgeführt werden. In dieser Stunde geht es vorrangig um das Kennen lernen und Einüben dieser Pilates-Prinzipien.

**Pilates-Flow**  
Für alle, die schon Erfahrungen mit Pilates haben: Hier werden die Pilates-Übungen nicht isoliert ausgeführt, sondern in einem fließenden, harmonischen Bewegungsfluss – ähnlich einer Tanz-Choreographie. Die Konzentration und Koordinationsfähigkeit sind gefordert – let's flow!

**Pilates mit Handgeräten**  
Mit den Handgeräten - Pilates-Rolle, Pilates-Ring und Redondo-Ball - werden wir die verschiedenen Pilates-Basisübungen ausführen. Die Geräte bieten eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten für das Training – teilweise vereinfachen sie die Übungen, teilweise erschweren sie diese.



# Orientalisches Trommeln mit Ali Tabla

Was wäre der Orientalische Tanz ohne die Tabla - die markante Trommel. In diesem Workshop kann in die Kunst des Tablaspiels geschnuppert werden. Kompetent und mit viel Humor führt Ali Tabla an die Handhabung der Trommel heran.

Vermittelt werden Grundfertigkeiten und die wichtigsten Grundrhythmen der orientalischen Musik.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Der Workshop ist für jedermann geeignet.  
Auch Männer sind willkommen.

Ein Skript kann für 10 Euro vor Ort erworben werden.

Wann? 28.01.12, 14-18 Uhr, inkl. kurzer Pause  
Wo? Halle 5, SGA, Arheilgen  
Kosten? 30 Euro (Vereinsmitglieder 25 Euro)

Voranmeldung erforderlich.

# Wir freuen uns auf SIE!!

Kontakt und Info:  
Corinna Jedamzik (Chiara Naurelen)  
Guttenbrunnstr. 17, 64347 Griesheim Tel.: 06155-6870  
email: [chiara.naurelen@web.de](mailto:chiara.naurelen@web.de)

# 21. Darmstädter Hallenfußball- Stadtmeisterschaften für aktive Mannschaften am 13. u. 14. Januar 2012 im SGA-Sportzentrum

Die Darmstädter Hallenfußball-Stadtmeisterschaft für aktive Mannschaften wurde 1991 erstmalig ausgetragen. Die SG Arheilgen und insbesondere der stv. Abteilungsleiter Walter Breidert, setzten die Idee in die Tat um. Sinn war es, die Darmstädter Vereine, wie bereits bei den Alten Herren geschehen, in einem Turnier zusammen zu führen, um neben dem sportlichen Wettstreit auch den persönlichen Kontakt zu pflegen. Unterstützt wurde die Idee vom städtischen Sportdezernat und Herrn Oberbürgermeister Peter Benz, der bis zum Jahre 2005 die Schirmherrschaft für diese Veranstaltung übernahm. Auch der nachfolgende Oberbürgermeister Walter Hoffmann zeigt sich von diesem Turnier beeindruckt und übernahm bis zum Jahr 2011 fortan die Schirmherrschaft. In den ersten 8 Jahren wurde die Stadtmeisterschaft zwischen den damaligen Bezirksoberrigamannschaften Rot-Weiß Darmstadt und TG 1875 Darmstadt entschieden, nur kurz unterbrochen vom Sieg des SV Darmstadt 98 bei der vierten Auflage. In den folgenden Jahren gab es neben den klaren Favoritensiegen der klassenhöchsten Mannschaften DJK/SSG Darmstadt (Landesliga), SV Darmstadt 98 U-23 (Landesliga), Rot-Weiß Darmstadt (Hessenliga) und dem 1.FCA 04 Darmstadt (Landesliga, Hessenliga) auch immer wieder Siege der „Underdogs“ So reihten

sich mittlerweile die TG Bessungen, der inzwischen aufgelöste Verein Bursa Spor Darmstadt und vor zwei Jahren der SV Hellas Darmstadt in die Siegerliste ein. Im Jahre 2004 gelang auch der veranstaltenden SG Arheilgen das Kunststück, sich gegen alle höherklassigen Mannschaften durchzusetzen und die begehrte und seit 2001 ausgespielte Merck-Bowl, eine Kopie des FIFA World-Cups zu gewinnen. Seit 6 Jahren wird bei diesem Turnier auf eine Vollbande gespielt. Dies erhöht den Reiz des „Budenzaubers“ bei Spielern und Zuschauern. Neben immer wieder kuriosen Toren hat dadurch die Anzahl der erzielten Tore zugenommen, was die Attraktivität deutlich steigert. Im Gegensatz zu allen anderen Hallenturnieren wird hier nicht um Siegpokalen gespielt. Trotz allem Ehrgeiz, den begehrten Titel des Darmstädter Hallenstadmeisters zu erreichen, nimmt jede teilnehmende Mannschaft am Ende einen Pokal mit nach Hause. Zusätzlich wird die fairste Mannschaft, der beste Torhüter und der zielsicherste Torjäger prämiert. Zur 21. Auflage am 13. u. 14. Januar 2012 werden 12 Darmstädter Mannschaften im SGA Sportzentrum antreten. Gespielt wird am Freitag ab 18:00 Uhr und am Samstag wird das Turnier ab 10:30 Uhr fortgesetzt. Die Finalspiele beginnen ab 15:30 Uhr.

# 40. Alt-Herren Fußballturnier an Fronleichnam

Ein Traditionsturnier der besondern Art richten die Alt-Herren Fußballer der SG Arheilgen am 7. Juni 2012 am Sportplatz „Arheilger Mühlen“ aus. Das Turnier wird zum 40. Mal in Folge ausgetragen, eine im Kreis Darmstadt einmalige Tradition. Zunächst 1972 als einfaches Großfeldfußballturnier für Alt Herrenmannschaften (älter als 32 Jahre) an Fronleichnam aus der Taufe gehoben, hat sich dieses Turnier mittlerweile zu einer festen Veranstaltung im Darmstädter Sportkalender etabliert. Seit einigen Jahren wird das Turnier allerdings als Kleinfeldturnier durchgeführt, was aber der Attraktivität der Veranstaltung keinen Abbruch getan hat. 8 Vereine aus der näheren Umge-

bung nehmen an diesem Turnier teil, ebenfalls und das bereits seit über 15 Jahren, mit dem VFL Drewer eine Mannschaft aus dem Ruhrgebiet. Seit 2 Jahren ist mit den Hammer Löwen eine zweite Mannschaft aus der Region Marl Hamm dazugekommen. Rund um das Fußballturnier hat sich mittlerweile ein kleines Volksfest entwickelt. Viele Arheilger Bürger steuern an diesem Tag den Sportplatz „Arheilger Mühlen“ an, um bei musikalischer Unterhaltung, einem kühlen Bier, antialkoholischen Getränken, Kuchen und Gegrilltem, ein paar entspannte Stunden zu verbringen. Das Turnier beginnt am 7. Juni 2012 (Fronleichnam) um 11:00 Uhr, die Finalspiele werden gegen 15:30 Uhr ausgespielt. (Abt. Fußball)





# Kursprogramm

## Januar – Juni 2012



**ZUMBA**  
„Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, ist ein riesiger Erfolg in den US-Studios. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar und deshalb für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchte.

(Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

- Einsteiger-Kurs**  
Termine:

**Kurs-Nr. 1210**  
15.45 Uhr, ab Donnerstag, 2. Februar, 7 x 60 min
- Einsteiger-Kurs**  
Termine:

**Kurs-Nr. 1212**  
15.45 Uhr, ab Donnerstag, 19. April, 7 x 60 min
- Aufbau-Kurs**  
Termine:

**Kurs-Nr. 1211**  
16.00 Uhr, ab Dienstag, 31. Januar, 7 x 60 min
- Aufbau-Kurs**  
Termine:

**Kurs-Nr. 1213**  
15.45 Uhr, ab Dienstag, 17. April, 7 x 60 min
- Für alle Kurse gilt:**  
Ort:  
Leitung:  
Kursgebühr:

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Veronika Hartmann (zertifizierte Zumba-Trainerin)  
55,00 € Nichtmitgl. / 28,00 € Vereinsmitgl.



**SPIN BIKE FÜR EINSTEIGER**  
Radfahren auf dem Standrad steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpölsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Spinning fetzige Musik, Gruppenerlebnis, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischensprints für Abwechslung, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger. **Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 14 Personen beschränkt.** (Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

- Kurs-Nr. 1214**  
Termine:

18.00 Uhr, ab Mittwoch, 1. Februar, 8 x 60 min
- Kurs-Nr. 1215**  
Termine:

18.00 Uhr, ab Mittwoch, 18. April, 8 x 60 min (nicht am 08. Mai)
- Für alle Kurse gilt:**  
Ort:  
Leitung:  
Kursgebühr:

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Jürgen Röbbcke  
48,00 € Nichtmitgl. / 24,00 € Vereinsmitgl.



**CORE-TRAINING TOTAL**  
Das Power-Workout für Bauch, Beine und Po. Dieses neuartige Programm spricht nicht nur wie sonst üblich die großen Muskelgruppen an, sondern trainiert auch die kleinen, tiefliegenden Core-Muskeln im Bauch- und Rückenbereich. Erreicht wird dieser Zusatzeffekt durch bestimmte Trainingsprinzipien, zum Beispiel durch Gymnastikübungen mit instabilem Untergrund, wodurch die Core-Muskeln noch mehr arbeiten müssen. Durch diese wirkungsvollen Übungen ist es möglich, wirklich gezielt Problemzonen anzugehen. Dieses Programm ist für Fitness-Fans jeden Alters geeignet, die schon leicht trainiert sind. **Ein Krankenkassenzuschuss ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.** (Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

- Kurs-Nr. 1216**  
Ort:  
Termine:

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
17.00 Uhr,  
ab Mittwoch, 1. Februar, 8 x 60 min
- Leitung:  
Kursgebühr:

Jürgen Röbbcke  
48,00 € Nichtmitgl.  
24,00 € Vereinsmitgl.



**CORE-TRAINING BASISÜBUNGEN**  
Seitdem Core-Training die deutsche Fußballnationalmannschaft zum Erfolg geführt hat, halten sich immer mehr Profi-Sportler damit fit. Jetzt können auch alle Nicht-Profis bei uns von diesem Geheimtipp profitieren. Wir bieten das Programm mit den Erkenntnissen der Profis für den Freizeit- und Gesundheitssportler an, der ganz gezielt Figur und Rücken trainieren will. Core bedeutet „Kern“, und Core-Training mit seinen speziellen Übungen stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskelgruppen - vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln. Wer regelmäßig trainiert, darf sich in kurzer Zeit über eine bessere Haltung freuen: Der Bauch wird flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt. Man fühlt sich von innen heraus aufgerichtet, fast so, als wäre man ein Stück gewachsen. Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die als Einsteiger ein hocheffektives Fitness- und Gesundheitsprogramm suchen. **Ein Krankenkassenzuschuss ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.** (Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

- Kurs-Nr. 1217**  
Ort:  
Termine:

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
17.00 Uhr,  
ab Mittwoch, 18. April, 8 x 60 min  
(nicht am 08. Mai)
- Leitung:  
Kursgebühr:

Jürgen Röbbcke  
48,00 € Nichtmitgl.  
24,00 € Vereinsmitgl.



**VITALGYMNASTIK FÜR DIE UNTEREN EXTREMITÄTEN (70PLUS)**  
Dieses Kursangebot ist geeignet für Frauen und Männer ab 70 Jahren. Schwerpunktmäßig werden die Beine, Füße und der Po mobilisiert und gekräftigt. Die Übungen finden überwiegend im Sitzen statt, sodass auch Personen mit Bewegungseinschränkungen die Gelegenheit haben, ihre Fitness zu verbessern. Das Programm tut nicht nur gut, sondern hält auch geistig-seelisch frisch. **Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Personen beschränkt.** (Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

- Kurs-Nr. 1218**  
Ort:  
Termine:

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
9.45 Uhr,  
ab Mittwoch, 1. Februar, 8 x 45 min
- Leitung:  
Kursgebühr:

Inge Fleck  
36,00 € Nichtmitgl.  
18,00 € Vereinsmitgl.


**VITALGYMNASTIK FÜR NACKEN UND SCHULTERN (70PLUS)**  
Dieses Kursangebot ist geeignet für Frauen und Männer ab 70 Jahren. Schwerpunktmäßig werden die Schultern, der Nacken sowie die Arme und Hände mobilisiert und gekräftigt sowie Verspannungen gelöst. Die Übungen finden überwiegend im Sitzen statt, sodass auch Personen mit Bewegungseinschränkungen die Gelegenheit haben, ihre Fitness zu verbessern. Das Programm tut nicht nur gut, sondern hält auch geistig-seelisch frisch. **Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Personen beschränkt.** (Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

- Kurs-Nr. 1219**  
Ort:  
Termine:

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
10.45 Uhr,  
ab Mittwoch, 1. Februar, 8 x 45 min
- Leitung:  
Kursgebühr:

Inge Fleck  
36,00 € Nichtmitgl.  
18,00 € Vereinsmitgl.





NEU - NEU - NEU


### (KUNDALINI-) GESUNDHEITS-YOGA

Die Verbindung von Yogahaltungen, speziellen Atemtechniken und Entspannungsübungen schafft die ideale Balance zwischen Körper und Geist. Ruhe, Gelassenheit, Vitalität und Gesundheit sind die langfristigen Erfolge dieses gerade für Anfänger gut geeigneten Kursangebotes. Zusätzlich werden dabei Verspannungen gelöst und der Körper gekräftigt.  
(Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

**Kurs-Nr. 1220**  
Termine: 18.00 Uhr, ab Donnerstag, 2. Februar, 8 x 60 min

**Kurs-Nr. 1221**  
Termine: 18.00 Uhr, ab Donnerstag, 19. April, 8 x 60 min

**Für alle Kurse gilt:**  
Ort: Wilhelm-Busch-Schule  
Leitung: Petra Merz  
Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl. / 21,00 € Vereinsmitgl.




WIEDER DA!

### TAI CHI CHUAN FÜR EINSTEIGER

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

**Kurs-Nr. 1222**  
Ort: Wilhelm-Busch-Schule  
Termine: 18.00 Uhr, ab Montag, 30. Januar, 14 x 60 min  
  
Leitung: Evelin Ries  
Kursgebühr: 73,00 € Nichtmitgl. 36,00 € Vereinsmitgl.



NEU - NEU - NEU

### „STRESS LASS NACH“ BEWEGEN – DEHNEN – ENTSPANNEN

In diesem Kurs werden verschiedene, alltagstaugliche Entspannungstechniken vorgestellt und eingeübt. Außerdem werden Möglichkeiten und „Tricks“ zur kurzfristigen Entspannung gezeigt und nach Ruhepunkten im Alltag gesucht.  
Ein Schwerpunkt wird neben Atem- und Dehnübungen die bewährte und leicht zu erlernende Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME) sein. Das gezielte An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen bei der PME ist der perfekte Einstieg in ein aktives Entspannungstraining. Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung.  
(Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

**Kurs-Nr. 1223**  
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termin: 17.00 – 18.00 Uhr, Dienstag, 17. April, 4 x 60 min  
  
Leitung: Vivian Reither  
Kursgebühr: 24,00 € Nichtmitgl. 12,00 € Vereinsmitgl.




NEU - NEU - NEU

### ANFÄNGERKURS ORIENTALISCHER TANZ

Der orientalische Tanz ist ein Angebot, das Kreativität, Musikalität und sportliche Aspekte vereint. Er fördert die Beweglichkeit und bietet ein sanftes, Gelenk schonendes Ganzkörpertraining. Vermittelt werden Basisbewegungen des orientalischen Tanzes. Diese werden zu kleinen Bewegungsfolgen zusammengesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist für jedermann geeignet. Auch Männer sind herzlich willkommen.  
(Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)


**Kurs-Nr. 1224**  
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4  
Termin: 17.00 – 18.00 Uhr, Dienstag, 31. Januar, 8 x 60 min  
  
Leitung: Corinna Jedamzik  
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. 24,00 € Vereinsmitgl.



### M.O.B.I.L.I.S. LIGHT FÜR ERWACHSENE

Jeder weiß: Wer abnehmen will, muss sich mehr bewegen und zugleich gesünder essen. Einen Erfolg versprechenden Weg haben Wissenschaftler verschiedenster Disziplinen jetzt endlich gemeinsam erarbeitet und in dem Kursprogramm M.O.B.I.L.I.S. light umgesetzt. Kernstück von M.O.B.I.L.I.S. light ist das einzigartige 50+50-Punkteprogramm (Bewegung + Ernährung). Es befähigt die Teilnehmer, ihr Gewicht auf gesunde Weise langfristig zu managen und macht sie damit zu eigenen Schlankheitsmanagern. Ziel ist der eigenverantwortliche Umgang mit dem Gewicht.  
**Ein Krankenkassenzuschuss ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**  
(Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

**Kurs-Nr. 1225**  
Ort: SGA-Sportzentrum  
Termine: 17.30 Uhr, ab Montag, 5. März, 14 x 90 min  
  
Leitung: Vivian Reither (Bewegung) Dr. Elisabeth Malzfeldt (Ernährung)  
Kursgebühr: 126,00 € Nichtmitgl. 96,00 € Vereinsmitgl.




### MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG UND RHYTHMIK

Für Kinder im Alter von 1 1/2 bis 3 Jahren.  
Eine Förderung im musisch-rhythmischen Bereich fördert die Bewegung sowie Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Durch gemeinsames Singen, Hören und Tanzen bekommen Kinder schon früh ein Gefühl für die Schönheit der Musik. Nebenbei werden auch Vorstellungen von musikalischen Grundstrukturen, wie Melodien, Rhythmen und Harmonien entwickeln. Musik wird Bestandteil des Familienlebens.  
**Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Kinder begrenzt.**  
(Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

**Kurs-Nr. 1226**  
Termin: 09.45 Uhr, Dienstag, 6. März, 12 x 40 min

**Kurs-Nr. 1227**  
Termin: 10.30 Uhr, Dienstag, 6. März, 12 x 40 min

**Für alle Kurse gilt:**  
Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum  
Leitung: Irene Sallwey (staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, lizenzierte Musikgartenlehrerin)  
Kursgebühr: 75,00 € Nichtmitgl. / 40,00 € Vereinsmitgl.



### STÄRKEN STÄRKEN – VON ANFANG AN!

Selbstbehauptungskurs für Kinder von 8 - 11 Jahren  
Wir wollen unsere Kinder schützen, doch viele Schritte gehen sie alleine. Gefahrensituationen lassen sich nicht ganz vermeiden, aber wir können unsere Kinder unterstützen selbstbewusster zu werden und mutig „nein“ zu sagen. Dieser Selbstbehauptungskurs nimmt Angst und macht Mut. Er leistet wirksame Prävention vor allgemeiner (z.B. Schulhof) und besonderer (sexueller) Gewaltproblematik. Wie wir alle wissen gibt es viele Situationen, in denen Kinder sich behaupten müssen. Sei es selbstbewusst aufzutreten gegenüber dem Mitschüler, der die Hausaufgaben oder Taschengeld erpressen will. Sei es das „Nein“ sagen zu einem „Freund“ oder Fremden, der einen „komisch“ ansieht. Die Erfahrung zeigt, dass unsicher wirkende Kinder oder Jugendliche oft als Opfer ausgesucht werden. Ein selbstbewusstes Auftreten wirkt dagegen wie ein Schutzschild.  
(Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

**Kurs-Nr. 1228**  
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4  
Termin: 10.00 – 15.00 Uhr, Samstag, 02. Juni, 5 Std.  
  
Leitung: Maria Schiffer (Dipl.-Sozialpädagogin)  
Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. 22,00 € Vereinsmitgl.





**CROSSBOULE:  
DIE FREIHEIT, DIE WIR MEINEN**

Sicher habt ihr schon mal Boccia oder Boule gespielt ... mit harten Kugeln; und das geht nur auf Sand richtig cool. Crossboule ist da ganz anders: ihr könnt das drinnen und draußen spielen, in der Turnhalle, auf der Wiese oder im Wald und vieles mehr. Je mehr Hindernisse es gilt zu überwinden, desto mehr Spaß habt ihr. Das Geheimnis sind die mit Kunststoffgranulat gefüllten Kugeln. Die liegen nach dem Fliegen ... Irres Spiel in drei Dimensionen. Jeder von euch bekommt 3 Kugeln und einen Zielball. Die Regeln sind einfach. Deshalb kann's sofort losgehen. In der kalten Jahreszeit nutzen wir die Sporthalle und bauen uns unseren eigenen Hindernisparcours auf. Alle Sportgeräte werden von uns kostenlos zur Verfügung gestellt.

(Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

**Kurs-Nr. 1229**  
Termin: 19.30 Uhr;  
Mittwoch, 1. Februar; 8 x 60 min  
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 24,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs-Nr. 1230**  
Termin: 19.30 Uhr;  
Mittwoch, 1. Februar; 8 x 60 min  
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 18,00 € Vereinsmitgl.

**Für alle Kurse gilt:**  
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3  
Leitung: Florian Sieling



**SPEEDMINTON® ANYWHERE, ANYTIME**

Vergiss Federball! Speeder fliegen zielgenau und das sogar bei Wind. Ob bei Tag oder Nacht, Fun- oder Matchspeeden kannst Du immer. Speedminton® bringt die Speeder zum Leuchten und Spielspaß ohne Ende! Vom lockeren Spiel bis zu spannungsgeladenen Ballwechseln in völliger Dunkelheit. Freies Speeden, Fun und Action, bei jedem Wetter. Durch ein paar einfache Handgriffe wird unsere Sporthalle zum Speed Court. Ein Netz wird nicht gebraucht. Bei gutem Wetter gehen wir auf den Mühlen-Sportplatz. Dort bauen wir den Easy Court auf, das einfach abzusteckende Spielfeld. Die Regeln sind unkompliziert. Die Technik auch. Deshalb kann's sofort losgehen. Speeden, wenn andere schlafen!

Der Nightspeeder macht's möglich: Knicklicht in die fluoreszierende Schlagkappe laden und schon wird die Sportanlage zur Location für ein besonderes Erlebnis: Wie Sternschnuppen sausen die magisch leuchtenden Speeder durch den Himmel - Nervenkitzel und Fun pur! Alle Sportgeräte werden von uns kostenlos zur Verfügung gestellt.

(Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

**Kurs-Nr. 1231**  
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 2+3  
Termin: 18.00 Uhr;  
Montag, 16. April, 6 x 60 min  
Leitung: Florian Sieling  
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 18,00 € Vereinsmitgl.



# Kurs- und Vortragsprogramm Outdoorfitness-Akademie

**SEHR GEEHRTE INTERESSENTIN,  
SEHR GEEHRTER INTERESSENT,**

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

Bei der Outdoorfitness-Akademie kann auf der einen Seite jeder Interessent Sportangebote, die in der freien Natur stattfinden, ausprobieren und erlernen. Auf der anderen Seite finden regelmäßig Vorträge aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Sicherheit und Technik statt. Die Referenten sind erfahrene Praktiker, die aktuelle Themen aus den entsprechenden Fachgebieten aufgreifen und den Teilnehmern während der eineinhalbstündigen Vortragsabenden zugänglich machen.

Für das 1. Halbjahr 2012 sind wieder mehrere verschiedene Vorträge geplant zu aktuellen Fitness- und Gesundheitsthemen. Die jeweiligen Veranstaltungstermine werden frühzeitig über die Presse bekannt gegeben (Darmstädter Echo, Arheilger Post) sowie im SGA-Sportzentrum ausgehangen. Die Teilnahme an unseren Vorträgen ist kostenlos. Es wird allerdings auf Grund der begrenzten Raumkapazität um eine Voranmeldung gebeten.

**VORTRAG: TIPPS ZUM ABNEHMEN**

Ort: Clubraum des SGA-Restaurants  
Termine: 19.00 Uhr, Donnerstag, 23. Februar, 1 x 90 min  
Leitung: Dr. Elisabeth Malzfeldt / Vivian Reither  
Kursgebühr: **EINTRITT FREI**

**VORTRAG: RICHTIG RADFAHREN FÜR  
GESUNDHEIT UND FITNESS**

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

Ort: Clubraum des SGA-Restaurants  
Termine: 19.00 Uhr, Donnerstag, 19. April, 1 x 90 min  
Leitung: Jürgen Röbbcke  
Kursgebühr: **EINTRITT FREI**



**CROSSTRaining**

Fitness- und Gesundheitstraining in der Natur, im Grünen und an der frischen Luft. Was gibt es Schöneres! Hier geht es zwar zur Sache, aber das Schwitzen ist es wert! Wir trainieren Kraft, Ausdauer und Koordination im Wechsel und bringen so die Fettverbrennung auf Touren. Als besonderes Highlight setzen wir ein TRX® Suspension Training Force Kit ein. Ein neuartiges Ganzkörper-Trainingsgerät aus Gurten und Seilen, mit dem Sie gleichzeitig Kraft und Ausdauer verbessern und Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur stärken. Das Training ist für alle geeignet, die fit werden möchten und bleiben wollen. Und wer möchte das nicht?

(Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

**Kurs-Nr. 1232**  
Ort: SGA-Sportzentrum  
Termine: 18.45 Uhr, ab Dienstag, 17. April, 6 x 60 min  
Leitung: Jens Kratz  
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 18,00 € Vereinsmitgl.

**NORDIC-WALKING FÜR EINSTEIGER**

Für alle, die gerne schnell ins Nordic Walking einsteigen möchten, bieten wir (2-teilige) Schnupperkurse an. Ziel ist es, die Nordic Walking-Technik mit Spaß und Freude zu erlernen. Nach Abschluss des Kurses können Sie das Gelernte in den Nordic Walking-Treffs der SGA weiter umsetzen. Treffpunkt ist im SGA-Sportzentrum, Auf der Hardt 80. Stöcke werden gestellt.

Die jeweiligen Veranstaltungstermine werden frühzeitig über die Presse bekannt gegeben (Darmstädter Echo, Arheilger Post) sowie im SGA-Sportzentrum ausgehangen.

(Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)



**FITNESS FÜR KÖRPER UND SEELE -  
GESUNDHEITSORIENTIERTES RADFAHREN**

Radfahren gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Es steigert die Fitness und schont die Gelenke. Also eine ideale Möglichkeit, zusätzliche Kalorien zu verbrennen und sein Gewicht zu reduzieren. Aber auch eine ideale Möglichkeit, um Ausgleich und Entspannung durch die Natur, frische Luft und Abwechslung zu finden. Wir erkunden zusammen unsere landschaftlich schöne Umgebung mit dem Rad. Dabei nutzen wir auch die Streckenführung, um mit unserem gewöhnlichen Alltagsfahrrad ein moderates Fitness- und Gesundheitstraining zu realisieren. Wir benutzen unsere eigenen Fahrräder. Das Fahrtempo richtet sich nach dem individuellen Trainingszustand jedes einzelnen (ca. 14 – 20 km/h). Zur besseren Belastungsdosierung empfehlen wir eine Schaltung mit mindestens 5 Gängen. Dieser Kurs ist für Fitness-Fans ab 18 Jahre geeignet, die wenig oder leicht trainiert sind. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 Personen beschränkt. Das Tragen eines Fahrradhelms wird empfohlen.

(Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

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

**Kurs-Nr. 1233**  
Ort: Treffpunkt SGA-Sportzentrum, Ausfahrt ins nahe Umland, überwiegend flache Strecken  
Termine: 18.30 Uhr, ab Donnerstag, 19. April, 6 x 60 min  
Leitung: Jürgen Röbbcke (Zertifizierter Präventionscoach für gesundheitsorientiertes Radfahren)  
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 18,00 € Vereinsmitgl.





**SUCHE DIE HERAUSFORDERUNG DER ETWAS ANDEREN RADRUNDE**

Die Bereifung: Stollen. Die Sicherheit: Licht & Helm. Die Herausforderung: Du! Hier sind all deine Sinne gefragt, denn es wird nicht nur der plane Asphalt der Straße sein, der dir unter die Räder kommt, sondern auch unbefestigtes Gelände! Mit geschulten Sinnen graben sich die Stollen Deines Bikes in Sand, Matsch, Wiese... Konzentration ist gefragt, denn was eben noch ein lang gezogener Asphaltweg ist, kann nach der nächsten Lenkbewegung ein unbefestigter Waldweg sein. Deine körpereigene Wahrnehmung zu schulen und mit immer neuen Schwerpunkten auf der Route die Ausdauer, Kraft und Koordination zu steigern. Mit deinem Trekking- oder Mountainbike geht's in Kleingruppen bis zu zehn Teilnehmern eine Stunde lang über Mountainbike- und Landstraßenrouten ins Umland Darmstadts, also sei auch Du dabei, denn: „Der Weg ist das Ziel“. Dieser Kurs ist für Fitness-Fans ab 18 Jahre geeignet, die schon etwas mehr trainiert sind. **Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 Personen beschränkt.** Das Tragen eines Fahrradhelms ist Pflicht. (Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

**Kurs-Nr. 1234**  
Ort: Treffpunkt SGA-Sportzentrum, Ausfahrt ins nahe Umland  
Termine: 17.30 Uhr, ab Dienstag, 17. April, 6 x 60 min  
Leitung: Jens Kratz  
Kursgebühr: Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 18,00 € Vereinsmitgl.

**BIKEFITNESS-CAMP** **FERIENANGEBOT**

In den diesjährigen Sommerferien bieten wir für alle Daheimgebliebenen eine viertägige Erlebnisreise in die Bike-Arena Sauerland und den Bike-Park Winterberg an. Je nach Erfahrung werden wir dort selbstständig oder unter Anleitung die abwechslungsreiche und reizvolle Mountainbikestrecke in Winterberg ausprobieren können. Weiterhin wollen wir die landschaftlich wunderschönen Strecken der Bike-Arena Sauerland für ein paar zusätzliche Höhenmeter nutzen. Zurzeit sind wir in der Reiseplanung. Wir werden alle Interessierten rechtzeitig über den konkreten Ablauf informieren.

**NICHT VERGESSEN: VORHER SCHRIFTLICH ANMELDEN!**


Bitte melden Sie sich frühzeitig zu unseren Kursen an, denn die Anzahl der Plätze sind 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)** **WICHTIG**

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. Mit Eingang der schriftlichen Anmeldung ist der Kursplatz für Sie fest reserviert. 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.

**DER SGA-GESCHENKGUTSCHEIN!** **EINE IDEE MIT PFIFF**

Sie suchen ein außergewöhnliches Geschenk für einen außergewöhnlichen Menschen? Dann kaufen Sie ihm doch einfach einen Gutschein für eine Mitgliedschaft in der SGA, oder einen Gutschein über die Teilnahme an einem von unseren Kursen. Denn Bewegung, Spaß und Geselligkeit sorgen für ein gesteigertes und dauerhaftes Wohlbefinden. Sie erhalten die Gutscheine auf Vorbestellung in unserer Geschäftsstelle.



# Kurs-Anmeldekarte

Pro Teilnehmer bitte nur eine Anmeldekarte benutzen.

Kursnr.	Kursname	Kursgebühr
		Vereinsmitglied (Bitte ankreuzen) JA <input type="checkbox"/> € NEIN <input type="checkbox"/> €

Vorname, Nachname

Straße, Nummer

PLZ, Wohnort

Telefon (privat) E-Mail

Krankenkasse

Geburtsdatum ☐ Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor? ☐ JA ☐ NEIN ☐  
Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung.

Hiermit melde ich mich verbindlich an und akzeptiere die AGB.

Ort/Datum Unterschrift

**Lastschriftermächtigung** zum einmaligen Einzug der Kursgebühr

Name des Bankinstitutes	BLZ
KontoNr.	Name des Kontoinhabers
Ort/Datum	Unterschrift

**ADRESSE** **ANMELDUNG**

SGA-Sportzentrum  
Auf der Hardt 80  
64291 Darmstadt  
Tel.: (06151) 376330, Fax: (06151) 351212  
Email: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de

## SGA und ENTEGA machen Kinder fit!

Veranstaltungstermine des ENTEGA-Kindersportclubs für die Kinder der SGA bis 10 Jahre

**11. Februar, Samstag**, „Experimente mit Wasser und Eis“ - Veranstaltung für 20 Kinder im Bioversum Darmstadt-Kranichstein

**18. Februar, Samstag**, „Feuer und Flamme“ - Veranstaltung für 12 Kinder und 12 Erwachsene im Bioversum Darmstadt-Kranichstein

**24. Februar, Freitag**, Kleine Theaterführung mit Workshop im Staatstheater Darmstadt für 15 Kinder

**2. März, Freitag**, Kleine Theaterführung mit Workshop im Staatstheater Darmstadt für 15 Kinder

**4. März, Sonntag**, Sondervorstellung Kindertheater „die Stromer“ 11:00 Uhr im Theater Mollerhaus (Loge), Darmstadt

**10. März, Samstag**, „Wasseringenieure“ - Veranstaltung für 20 Kinder im Bioversum Darmstadt-Kranichstein

**4. Mai, Freitag**, Sondervorstellung des TAP Kindertheaters 15.30 - 16.30 Uhr „Der Kleine Eisbär“, ein Stück für Kinder ab 3 Jahren

**2. Juni, Samstag**, Papier selbst herstellen 14:30 - 17:00 Uhr Für 20 Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren im Streuobstwiesenzentrum Darmstadt-Eberstadt

**16. Juni, Samstag**, Gesundheit schmeckt! 14:30 bis 17:00 Uhr Für 20 Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren im Streuobstwiesenzentrum Darmstadt-Eberstadt

Hast du Lust daran teilzunehmen? Dann melde dich mit vollständiger Adresse, Telefonnummer und Altersangabe bei Angela Giesselmann unter [angela.giesselmann@t-online.de](mailto:angela.giesselmann@t-online.de). Den Teilnehmern wird rechtzeitig vor der Veranstaltung noch ein Brief mit den Details zum Event zugehen. Weitere Informationen auch unter [www.entega-kindersportclub.de](http://www.entega-kindersportclub.de).



## Betreuungsangebot für „Krabbel-Kinder“



(JR) Muttis haben's nicht leicht. Der eigene Nachwuchs hält einen auf Trab und sorgt dafür, dass die persönlichen Bedürfnisse oftmals zu kurz kommen. Dazu gehört sicherlich auch der Sport. Die Fitness, Gesundheit und der Ausgleich für mehr Wohlbefinden werden notgedrungen vernachlässigt. Diesem Problem hat sich die SGA angenommen und bietet ab dem 1. Februar für Kleinkinder bis 11/2 Jahre immer mittwochs von 10 bis 11 Uhr eine Kinderbetreuung an. Gleichzeitig haben die Mütter die Gelegenheit, im SGAktiv-Gesundheitszentrum etwas für ihre Fitness zu tun. Sie können an den Cardio-Geräten zusätzliche Kalorien verbrennen und ihre Fitness verbessern. An den Krafttrainingsgeräten und am Milon-Zirkel werden die Muskeln gestärkt und der Körper geformt. Die Muttis können in dieser Zeit wieder etwas für ihre eigene Gesundheit tun mit dem beruhigenden Gefühl, dass ihre Kinder in der Obhut unserer erfahrenen Betreuerinnen gut aufgehoben sind. Die SGA bittet alle, die die neue Kinderbetreuung in Anspruch nehmen möchten, sich vorab in der Geschäftsstelle zu melden (Tel. 376330).





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

## Abteilung Fit & Gesund

Fitness- und Gesundheitssport			
Bauch-Weg	Montag	18.30 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Bauch-Beine-Po	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H3
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
	Freitag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA, H3
Beckenbodengymnastik	Montag	10.15 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Cardio-Fit Power-Figur.	Montag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA, H4
Dance-Step f. Fortges.	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Fitness-Circle	Freitag	19.00 – 20.15 Uhr	SGA, H4
Fitness-Gymn. für Alle	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Funktionelle Gymnastik	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
von April bis Oktober			
Rücken	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goethe-Schule
	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H3
Osteoporose-Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Pilates	Einsteiger	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr
	Mittelstufe	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr
Rücken- und Wohlfühlgymnastik	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Montag	20.30 – 21.30 Uhr	AL-Schule
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	WBS
	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
	Männer	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr
Seniorinnen	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Skigymnastik	wird angeboten von November bis März		
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck Sporth.
Spinning	Montag	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H5
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
(Oktober – April)	Freitag	19.45 – 20.45 Uhr	SGA, H5
Step Aerobic (Mittelst.)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Wirbelsäulengymnastik	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Wohlfühlgymnastik für Mollige			
	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5
Senioren-sport und Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	AL-Schule
	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	14.30 – 16.30 Uhr	SGA
Hockergymnastik 70 plus (3.000 Schritte, Sommer Senioren +60) Winter	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldner Löwe
	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	SGA
	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr	SGA
Walking	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	
	Sommer Winter	Zeughaus, Kranichsteiner Straße SGA-Foyer	
Yoga	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H5
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Infos und Anmeldung in der Geschäftsstelle		
Nordic-Walking	Montag	9.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	9.00 – 10.00 Uhr	Kalkofen
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, Foyer
Lauftreff	Sommer	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
	Winter	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr
Orientalischer Tanz	Montag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA, H4
Gesundheits- und Rehasport			
Herzsport			
Übungsleiter m. Herzsport-lizenz und ärztl. Betreuung	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H3
	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	SGA, H3
Modern-Dance			
Jazz-Dance und Hip-Hop			
(4 – 6 Jahre)	Montag	14.15 – 15.00 Uhr	SGA, H5
(4 – 6 Jahre)	Montag	15.00 – 15.45 Uhr	SGA, H5
(7 – 9 Jahre)	Montag	15.45 – 16.30 Uhr	SGA, H5
(10 – 13 Jahre)	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H5
(17 – 30 Jahre)	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
(17 – 30 Jahre)	Donnerstag	19.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
(5 – 7 Jahre)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H5
(8 – 12 Jahre)	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
(12 – 17 Jahre)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
ENTEGA Kindersportclub			
ENTEGA Purzelturnen			
(3,5 – 6 Jahre)	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
(4,5 – 6 Jahre)	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
(3,5 – 5 Jahre)	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
(3,5 – 6 Jahre)	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	WBS
(3,5 – 6 Jahre)	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4

(3,5 – 5 Jahre)	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H4
(3,5 – 6 Jahre)	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
ENTEGA Eltern-Kind-Turnen			
(1 – 2 Jahre) m. Kinderb.	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
(2 – 4 Jahre)	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
(2 – 4 Jahre)	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	WBS
(2 – 4 Jahre)	Mittwoch	09.15 – 10.15 Uhr	SGA, H4
(1 – 2 Jahre)	Mittwoch	10.15 – 11.15 Uhr	SGA, H4
(2 – 4 Jahre)	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
(2 – 4 Jahre)	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
(2 – 4 Jahre)	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr	SGA, H4
(1 – 2 Jahre)	Freitag	10.30 – 11.30 Uhr	SGA, H4
ENTEGA Kinderturnen			
(5 – 7 Jahre)	Montag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3
(8 – 10 Jahre)	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3
ENTEGA Sportakrobatik			
(7 – 12 Jahre)	Mittwoch	14.30 – 15.30 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3
Leichtathletik			
Leichtathletik	Sommer:		
(ab 9 Jahre)	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	BPS
(5 – 7 Jahre)	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Mühlchen
(8 – 9 Jahre)	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen
		bitte Voranmeldung für Montag	
	Winter:		
(ab 9 Jahre)	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA, H2–3
(5 – 7 Jahre)	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3
(8 – 9 Jahre)	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3
		bitte Voranmeldung für Montag	
Sportabzeichen		nur im Sommerhalbjahr	
	Donnerstag	17.30 –18.30 Uhr	Sportplatz
Fitness-Studio			
Fitness-Studio	Montag	08.00 – 21.30 Uhr	
	Dienstag	08.00 – 21.30 Uhr	
	Mittwoch	08.00 – 21.30 Uhr	
	Donnerstag	08.00 – 21.30 Uhr	
	Freitag	08.00 – 21.30 Uhr	
	Samstag	11.00 – 18.00 Uhr	
	Sonntag	09.00 – 13.30 Uhr	
	Feiertag	09.00 – 13.30 Uhr	
Sauna			
gemischt	Montag	08.30 – 15.00 Uhr	Sportzentrum
Herren	Montag	15.00 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
Damen	Dienstag	08.30 – 13 00 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Dienstag	13.00 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Mittwoch	08.30 – 16.00 Uhr	Sportzentrum
Damen	Mittwoch	16.00 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Donnerstag	08.30 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Freitag	08.30 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Samstag	11.30 – 17.45 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Sonntag	09.30 – 13.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Feiertag	09.30 – 13.15 Uhr	Sportzentrum
Abteilung Bahnengolf			
Bahnengolf	Werktags	14.00 – 22.00 Uhr	Minigolfanlage
	Sonntags	10.00 – 22.00 Uhr	Minigolfanlage
Abteilung Boule			
Boule/Petanque	Dienstag	19.00 Uhr	SGA-Bouleplatz
	Donnerstag	19.00 Uhr	SGA-Bouleplatz
Abteilung Fußball			
1. + 2. Mannschaft	Dienstag	ab 18.45	Sportplatz
	Donnerstag	ab 18.45	Sportplatz
	Freitag	ab 18.45	Sportplatz
Jugend-Mannschaften:			
B-Jugend	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
C 1 + C 2-Jugend	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	18.30 – 20.00 Uhr	Sportplatz
C 3-Jugend	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
D-1-Jugend	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
D-2-Jugend	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
E-1-Jugend	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
E-2-Jugend	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
E-3-Jugend	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
F-1-Jugend	Mittwoch	16.30 – 17.30 Uhr	Sportplatz
	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Sportplatz
F-2-Jugend	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz

F-3-Jugend	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Sportplatz
	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Sportplatz
G-I-Jugend	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
Kindertreff	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	Sportplatz
Fußball-Neuanfänger	melden sich bitte unter Telefon-Nr. 06151/351636		
Altherren-Mannschaft			
März – Ende Oktober	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
Nov. – Ende Februar	Mittwoch	20.30 – 22.00 Uhr	Halle
Abteilung Handball			
Herren 1	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	Bürgerpark
Herren 2	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	Merckhalle
Damen	Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA
A-männl., Jahrg. 1993/94	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA
A-weibl., Jahrg. 1993/94	Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
B-männl., Jahrg. 1995/96	Montag	19.30 – 21.00 Uhr	Stadtteilschule
	Dienstag	17.15 – 18.45 Uhr	HS, Egelsbach
	Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA
B-weibl., Jahrg. 1995/96	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA
C-männl., Jahrg. 1997/98	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	Bürgerpark
C-weibl., Jahrg. 1997/98	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA
D-männl., Jahrg. 1999/2000	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA
D-weibl., Jahrg. 1999/2000	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA
	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Stadtteilschule
E-Jugend, 2001/2002	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA
	Freitag	18.00 – 19.15 Uhr	Stadtteilschule
Minis+ Handballkinderg.	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA
Jahrg. 2003 und jünger	Freitag	15.00 – 16.30 Uhr	Stadtteilschule
Torhütertraining	Montag	18.30 – 19.30 Uhr	Stadtteilschule
Abteilung Rad- und Rollsport			
Radball			
(Nachwuchs, ab 6 Jahre)	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	RRZ
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	RRZ
(Erwachsene)	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	RRZ
	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	RRZ
Rollkunstlauf			
(Anfänger, ab 4 Jahre)	Dienstag	15.00 – 16.00 Uhr	RRZ
(Anfänger, ab 4 Jahre)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	RRZ
Abteilung Ringen			
(Aktive)	Montag	19.30 – 21.00 Uhr	SGA, H1
	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	SGA, H4
(bis 14 Jahre)	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H1
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H4
Abteilung Sportkegeln			
(Jugend)	Donnerstag	17.00 – 19.30 Uhr	Kegelbahnen
(Herren)	Dienstag	16.00 – 21.00 Uhr	Kegelbahnen
(Damen)	Mittwoch	16.00 – 20.00 Uhr	Kegelbahnen
Abteilung Tanzen			
(Gruppe 2)	Sonntag	18.20 – 19.40 Uhr	SGA, H4
(Gruppe 1, Anfänger)	Mittwoch	20.00 – 21.30 Uhr	SGA, H4
(Gruppe 3)	Sonntag	19.40 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Technik	Sonntag	17.00 – 18.20 Uhr	SGA, H4
Gesellschaftstanz nach Vereinb.		18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Abteilung Tennis			
Jugendliche und Erwachsene: nach Vereinbarung			Tennisplätze
Abteilung Tischtennis			
(Anfänger, Schüler/Jgd.)	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H1 + 2
	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA, H1 + 2
(Fortges., Schüler/Jgd.)	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H1 + 2
	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H1 + 2
(Damen und Herren)	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr	SGA, H1 + 2
	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr	SGA, H1 + 2
Abteilung Triathlon			
Die wechselnden Trainingszeiten für die Sommer- und Wintersaison sind auf der Homepage der SGA unter der Abteilung Triathlon zu finden.			
Goetheschule SGA-Sportprogramm			
Eltern-Kind-Turnen	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule
(2 - 4 J.)	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule
Vorschulturnen (3,5 - 6 J.)	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule
Rückenfitness Erwachsene	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
Fitness-Yoga Erwachsene	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Goetheschule
Ballsport für Jedermann	Montag	20.30 – 21.45 Uhr	Goetheschule



## Mein FSJ bei der SGA



Nun sind fast 4 Monate vergangen, seitdem ich mein FSJ hier im SGA-Sportzentrum begonnen habe. Meine Erwartungen waren, dass ich in viele verschiedene Abteilungen einen Einblick bekommen würde und meine Tätigkeiten abwechslungsreich sind. Und bis zum heutigen Zeitpunkt wurden meine Erwartungen vollkommen erfüllt. Ich leite 2 Schul-AGs, helfe bei mehreren Kinderturngruppen, leite mit Florian die Heidelberger Ballschule, biete eine Handball AG an der Eleonorenschule in Darmstadt an und trainiere 3 Jugendmannschaften in der Handballabteilung! Ab und an bin ich auch im Fitnessstudio tätig und erledige Büroarbeiten. Für das Jahr 2012 wollen wir noch das Projekt „Sport um Mitternacht“ ins Leben rufen. Ich bin also in vielen Bereichen tätig und vor allem mit Kindern und Jugendlichen in ganz verschiedenen Altersklassen, was meine Arbeit hier in der SGA noch abwechslungsreicher und interessanter gestaltet! Besonders gefällt mir auch, dass wir neue Ideen einbringen können und diese auch umgesetzt werden. Ich bin sehr gespannt, was das Jahr 2012 noch alles mit sich bringt und hoffe, dass es weiterhin so abwechslungsreich bleibt und ich noch einige Erfahrungen mitnehmen kann. (von Melanie Heckel)



## Mein FSJ bei der SGA



Mein Name ist Florian, ich bin 20 Jahre alt und habe letztes Jahr mein Abitur an der Dreieichschule Langen gemacht. Seit September 2011 mache ich ein Freiwilliges Soziales Jahr bei der SGA. Ich wollte mein Hobby, den Sport, und das Interesse, mit Kindern zu arbeiten, in dieser Arbeit vereinen. Vor allem auf die Arbeit und den Umgang mit Kindern hatte ich mich im Vorfeld gefreut und meine Vorstellungen wurden in den letzten Monaten nicht enttäuscht. Die abwechslungsreichen Aufgaben machen das FSJ Tag für Tag interessant. Ob es z.B. die Leitung der Ballspiel-AG an der Astrid-Lindgren-Schule, das tägliche Turnen mit den Kindern oder die Arbeit im SGAktiv-Gesundheitszentrum ist, in allen Bereichen sammle ich wertvolle Erfahrungen für mein späteres Leben. Ich hoffe, dass die restliche Zeit meines FSJ's genau so interessant und erfahrungsvoll bleibt, wie die schon abgelaufene. (von Florian Sieling)

## Ehrung - Verdienstnadel der SGA für Kurt Hallstein



Kurt Hallstein wurde am 14. März 1926 als Sohn des Schlossers Karl und dessen Ehefrau Margarete zum Traualtar. Ein Jahr später wurde Sohn Gerhard geboren. In seiner frühesten Kindheit verstarb bereits sein Vater, so wuchs er bei seiner Mutter mit seinen beiden Geschwistern Gretel und Albert auf. Nach seiner Schulzeit begann er eine Lehre als Laborhandwerker bei der Firma Merck in Darmstadt. Bis zum Erreichen des Rentenalters blieb er seiner Firma treu und im 50. Berufsjahr

wurde er 1989 in den verdienten Ruhestand versetzt. Am 27. Mai 1955 führte er seine Margarete zum Traualtar. Ein Jahr später wurde Sohn Gerhard geboren, 1969 erblickte Tochter Martina das Licht der Welt. Seine sportliche Karriere begann er als Ringer, wo er 1941 einen Sieg in der Gewichtsklasse des Federgewichtes verbuchte. Danach entdeckte er seine Leidenschaft für den geliebten Fußballsport. Über ein Vierteljahrhundert hinweg, begleitete

er Ämter im Abteilungsvorstand der Fußballabteilung, längstens das des Spielausschussvorsitzenden. 1967 gelang der höchste Erfolg, als die Mannschaft um Spielertrainer Helmut Sattler in die damalige Gruppenliga Süd aufstieg. Danach arbeitete er noch 13 Jahre im Hauptvorstand der SGA mit. In Würdigung seiner Verdienste um den Fußball verlieh ihm der DFB die Verdienstnadel. Der Magistrat der Stadt Darmstadt hat ihn mit einer Ehrenurkunde gewürdigt.

## DFB-Verdienstnadel für Gerhard Hallstein

Gerhard Hallstein ist bereits seit 43 Jahren mit der SG Arheilgen verbunden. Mit sechs Jahren begann er als Spieler der SGA und ab dem 15. Lebensjahr verschiebte er sich dem Schiedsrichterwesen. Die höchste Klasse als Spielleiter war die Oberliga im Jahr 1983. Ein Jahr später erfolgte die Aufnahme in den C-Kader der DFB-Schiedsrichter und in der Saison 1984/85 wurde er als Linienrichter in der 1. und 2. Bundesliga eingesetzt. Anschließend widmete er sich verstärkt der Ausbildung der Schiedsrichter in der Funktion als Jungschiedsrichter-Obmann (1974-1980), Kreislehrwart (1980-1986), Bezirkslehrwart (1986-1991) sowie Mitglied im Lehrstab an der Sportschule Grünberg. Zu Beginn der 90er Jahre war er als Schiedsrichter wieder bis in die Landesliga aufgestiegen. In 27

Jahren als Schiedsrichter leitete er 2400 Spiele. Herr Hallstein war ferner im Geschäftsführenden Vorstand der SG Arheilgen als Beisitzer für den sportlichen Bereich von 1992-1996 tätig. Beim Bau des Kunstrasenplatzes der SGA fungierte er als Bauleiter. Unter seiner Regie wurden mehr als 60.000 Euro an Eigenleistung erbracht. Bisherige Ehrungen: Hessischer Fußballverband: - Verbandsehrenbrief 1982 - Verbandsehrennadel in Bronze 1990 - Große Verbandsehrennadel 1996 Schiedsrichterverband: - Ehrennadel in Bronze 1982 - Ehrennadel in Silber 1987 - Ehrennadel in Gold 1992 Stadt Darmstadt:

- Sportplakette Sportgemeinschaft Arheilgen
- Ehrung für besondere Verdienste 1994
- Ehrennadel in Silber 1989
- Ehrennadel Abteilung Fußball 2004

Persönlicher Werdegang: Gerhard Hallstein ist am 23. August 1956 in Darmstadt geboren. Verheiratet in zweiter Ehe mit Renate Hallstein. Aus erster Ehe zwei Söhne, Nils 28 Jahre und Sören 22 Jahre. Nach dem Fachabitur und dem Ableisten des Wehrdienstes, Studium zum Bauingenieurwesen Fachrichtung Tiefbau an der FH Darmstadt. Nach dem Studium Eintritt in die Fa. Kressmann Rohrleitungsbau Frankfurt als Bauingenieur. Seit über 25 Jahren bei der Fa. Kressmann beschäftigt und seit 15 Jahren Geschäftsführer der Firma.

## SG Arheilgen ehrt Jubilare und verdiente Mitglieder



v.links: Christa und Horst Jährling, Thomas Arnold-Münzberg (Vorsitzender) Hans Keil, Karl Deußner, Heinrich Völger, Helmut Engel, Alexander Pfeiffer (Ehrenvorsitzender der SGA) bei der Ehrung für 65 Jahre Mitgliedschaft.

Am letzten Freitag lud der Vorstand der SGA Jubilare und verdiente Mitglieder zu einer kleinen Feierstunde in das Restaurant der SGA ein. Viele Jubilare waren gekommen, um ihre Auszeichnung entgegenzunehmen. Eine ganz besondere Auszeichnung sollte Philipp Benz zuteil werden. 85 Jahre Mitgliedschaft in der SGA. Leider konnte er aus gesundheitlichen Gründen nicht anwesend sein. Für 65 Jahre Mitgliedschaft wurden

Christa Jährling, Helmut Engel, Wilhelm Neff, Horst Jährling, Heinrich Völger, Klaus Steckenreuther, Hans Keil und Karl Deußner geehrt. Für 60 Jahre Mitgliedschaft wurden Ernst Jung, Heinz Wagner, Peter Benz, Kurt Euler und Hans Schmidt geehrt. Für 50 Jahre wurden Roland Helfmann, Richard Neff, Erwin Dähn und Hans Willi Ohl geehrt. Weiterhin gab es Urkunden und Präsente für 25 und 40 Jahre Mitgliedschaft

in der SGA, hier konnten weitere 49 Mitglieder ausgezeichnet werden. Die höchste Auszeichnung der SGA, die erst zum zweiten Mal vergeben wurde, die SGA Verdienstnadel, erhielt Kurt Hallstein. Gerhard Hallstein erhielt zudem vom Deutschen Fußballbund die Verdienstnadel. Die Höchste Auszeichnung für einen Schiedsrichter, die der DFB vergibt. Anschließend klang der Abend in gemühtlicher Runde aus.

## SGA trauert um ihren Ehrenvorsitzenden Philipp Benz



Im Alter von 99 Jahren starb Philipp Benz. Ein Mann, der bis zuletzt geistig fit war und viel Interessantes aus seinem Leben zu berichten wusste. Der sich nach eigenen Angaben noch zu jung fühlte, einen Rollator zu benutzen. Ein Mann, der seinen Idealen treu geblieben ist, auch wenn sie ihn in der Nazi-Zeit ins KZ und später in die Haft als politischer Gefangener brachten. Nach dem Krieg wirkte Philipp Benz beim Zusammenschluss aller Arheilger Sportvereine mit, aus dem 1948 die SGA als Sportverein hervorging. Mit viel Spaß am Sport, besonders Leichtathletik und Geräteturnen, organisierte er den Ablauf in den alten Vereinsräumen an der B 3 mit. Unter seiner Regie wurden die Radsportler dem „Rad- und Kraftfahrerbund Solidarität“ angeschlossen. Die damaligen Vereinsräume der SGA bestanden lediglich aus einer Wirtschaft mit einem angrenzenden Bühnensaal. Die sehr begrenzten Platzverhältnisse sorgten zu den Trainingsstoßzeiten dafür, dass die Rollschuhläufer und die Kunstradfahrer gleichzeitig munter Kreise im Saal fuhren, während dazwischen fleißig geturnt oder gerungen wurde. „Irgendwann“, so Philipp Benz, „ging es nicht mehr!“ Als er 1967 Vorsitzender der SGA wurde, war sein dringlichstes Ziel, eine neue Halle zu bauen. Dazu nutzte er seine Beziehungen und bot der Stadt das Gelände der SGA an der B 3 an. Die Stadt stellte daraufhin das neue Grundstück „Auf der Hardt“ bereit. Als Architekt war Philipp Benz prädestiniert dafür, das neue SGA-Sportzentrum zu planen. Doch, wie er selbst sagte, sah seine Planung eine sehr großräumige Gestaltung vor, die das heutige Sport-

zentrum noch übertraf und damit für die damaligen Verhältnisse zu teuer war. So verging noch einige Zeit, und schließlich führten seine Nachfolger das Werk fort und verwirklichten den lang gehegten Traum von einem vereinseigenen Sportzentrum. Wenn Philipp Benz zurück blickte, sprach er von harten Zeiten. Die neu gegründete Tennisabteilung musste aus dem Vereinsvermögen finanziert werden. Und die Fußballer benötigten nach einem Spiel zur Stärkung regelmäßig ein gutes Essen. Philipp Benz musste für die notwendigen finanziellen Mittel sorgen. Dafür wiederum bedankten sich die Arheilger Fußballer damit, dass sie damals in der höchsten Amateur-Klasse der Landesliga spielten. Doch gab es auch sehr schöne Stunden. In dieser Zeit trafen sich die Sportvereine auch über die Landesgrenzen hinweg an den verschiedenen Standorten und feierten internationale Begegnungsfeste. Natürlich gehörte dazu ein buntes Programm, um die unterschiedlichen sportlichen Erfolge zu präsentieren. Als die Arheilger Rad- und Rollschuh-Abteilung einmal ins Elsass eingeladen wurde, war Philipp Benz als Redner dabei. Seine Rede begann mit den Worten: „Unser Herr Adenauer ist heute bei Eurem Herrn de Gaulle zu Besuch. Was die beiden bereden werden, weiß ich nicht. Aber eines weiß ich: Sie werden heute nicht hierher kommen, deshalb bin ich da!“ Diese „alten Zeiten“ hat Philipp Benz als Buch verfasst: „Geschichte des Arbeitersports 1848 – 1945“. Die SGA wird seinen Ehrenvorsitzenden Philipp Benz in bleibender Erinnerung behalten. (von Andrea Knittel)

**Top-Service statt 08/15. Das Girokonto der Sparkasse.**

16000 Geschäftsstellen, 25000 Geldautomaten, 130000 Berater u. v. m.\*

**Sparkasse Darmstadt**

Geben Sie sich nicht mit 08/15 zufrieden. Denn beim Girokonto der Sparkasse ist mehr für Sie drin: mehr Service, erstklassige Beratung rund ums Thema Geld und ein dichtes Netz an Geschäftsstellen mit den meisten Geldautomaten deutschlandweit. Mehr Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder unter [www.sparkasse-darmstadt.de](http://www.sparkasse-darmstadt.de). **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

\* Jeweils Gesamtwert bezogen auf die Sparkassen-Finanzgruppe.



# NEU IM VORSTAND

## SVEN BEISSWENGER

Stellvertretender Vorsitzender mit dem Schwerpunkt Finanzen

Er ist 36 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Kinder (1 und 3 Jahre alt).

Seit 30 Jahren wohnt er in Arheilgen, nunmehr im „Blütenviertel“. Beruflich ist er als Jurist beim Finanzamt Offenbach tätig. Er ist Sachgebietsleiter in der Steuerfahndung und für Darmstadt nicht zuständig. Sport bedeutet der ganzen Familie sehr viel. Sven Beißwenger geht ins Fitnessstudio, joggt regelmäßig und lief sogar 2007 im Frankfurt-Marathon mit. Seine Frau Katharina, ebenfalls Juristin, ist Übungsleiterin der SGA für allgemeine Fitness, mittwochs 19 – 20 Uhr. Beide besuchen gemeinsam den Anfänger-Tanzkurs. Und seine Kinder turnen ebenfalls schon in der SGA. Auf die persönliche Bitte von Thomas Arnold-Münzberg hin soll er künftig im Vorstand mitwirken im Bereich „Finanzen“. Dieses Amt ist ihm nicht unbekannt, da er bereits ehrenamtlich als Schatzmeister beim FDP-Kreisverband Darmstadt-Stadt tätig ist.

## MICHAEL MÜLLER

Beisitzer für die Bereiche „Energieeffizienz und Bauplanung“

Er ist 57 Jahre alt, verheiratet und hat einige Haustiere.

Seit seinem 3. Lebensjahr nimmt er am Vereinssport teil und seit er vor 13 Jahren nach Arheilgen zog, gehört er zur SGA. Er unterstützte bisher ehrenamtlich den Bereich Handball. Dazu gehört eine C-Lizenz als Trainer und hin und wieder fungiert er als Schiedsrichter. Michael Müller achtet auf eine gesunde Lebensweise und liebt es, mitzugestalten. Für ihn sind erneuerbare Energien ein wichtiges Thema. Speziell für die SGA geht es dabei um die Stromversorgung durch Solaranlagen. Er steigt als Projektmanager ein und nimmt auch einige Weiterbildungen in Kauf. Die Zielgruppen kennt er aus der Werbung, denn beruflich ist er als Werbekaufmann in einer Frankfurter Media-Agentur tätig. Ihm ist die soziale Komponente im Verein wichtig. Denn – wie er selbst sagt – in einer schnelllebigsten Zeit möchte er Menschen zum Miteinander und Aneinander-Lernen bewegen.

Der Slogan „seiner“ Media-Agentur dürfte auch für die SGA wichtig sein: individuell – engagiert – authentisch

## SEBASTIAN ZILS

Beisitzer für die Bereiche „Presse- und Öffentlichkeitsarbeit“

Er ist 35 Jahre alt, verheiratet und hat Zwillinge (2 Töchter, 3 Jahre alt).

Eigentlich wollte er nie in den Beruf, den er gerade erfolgreich ausübt. Nach einer Lehre als Mediengestalter wurde er Abteilungsleiter in einer Großdruckerei, die leider in Konkurs ging. In der Abendschule begann er daraufhin ein Studium zum Druck- und Medientechniker. Aus der Not heraus hat er sich schließlich mit seinem Kompagnon selbstständig gemacht. Seit beide 2008/2009 den Verlag Dauber übernommen haben (dazu gehört die „Arheilger Post“, der Erzhäuser Anzeiger und die „Darmstädter Stadtpost“), ist er sehr beschäftigt. Momentan gibt es knapp 30 Mitarbeiter inklusive den Austrägern und eine 7-Tage-Arbeitswoche. Dazu kommt künftig noch die Mitwirkung im Vorstand. Thomas Arnold-Münzberg hat ihn gebeten, im Bereich „Marketing“ mitzuwirken. Denn die SGA soll gegenüber den aufstrebenden Fitnessstudios bestehen bleiben. Um auszuspannen, fährt er im Sommer gerne mit seiner Harley. Aber in den Wintermonaten geht er zum Fitnesssport. Ein richtiges Powertraining gibt ihm den Ausgleich zum stressigen Beruf. Denn auch zuhause braucht er noch genügend Kraft, um den begehrten „Prinzessinnen-Tag“ auszurichten.

von Andrea Knittel

# SGA-Tennisfamilie feiert 40. Geburtstag Jubiläumsfest voller Erfolg



Mit einem Fest der Generationen feierte die „Tennisfamilie“ der SG Arheilgen ihr 40-jähriges Jubiläum. Die wochenlangen Vorbereitungen bescherten dem Tennisverein am 26. März 2011 beste Voraussetzungen für ein rundum gelungenes Geburtstagsfest. Der erste Vorsitzende Gunter Jähne konnte im SGA-Sportzentrum über 200 Gäste begrüßen, darunter neben der großen SGA-Familie Mitglieder des Gründungsvorstandes und Gründungsmitglieder, Funktionsträger aus Sport, Kirche und Politik sowie der Stadt Darmstadt, dazu zahlreiche Vertreter von Nachbarvereinen. Insbesondere freute sich Jähne über Ehrengäste vom HTV, Dr. W. Kassing, K. Burkhardt, I. Exner sowie den Kreisvorsitzenden K.-H. Holst. Aktive Spieler und alle, die sich mit der SGA verbunden fühlten, waren gekommen, um mit dem Verein das 40-jährige Bestehen zu feiern und sich über „alte Zeiten“ auszutauschen. Jähne ging in seiner Ansprache auf die Geschichte von 40 Jahren Tennis bei der SGA ein, von den bescheidenen Anfängen von einer Zwei-Plätze-Anlage im Jahre 1971 bis hin zu einer Großanlage mit 12 Plätzen, einem schmucken Klub-

haus und einer Drei-Feld-Halle. Er betonte das intakte Klubleben und die erfolgreiche Jugendarbeit. Dazu hätte es vieler ehrenamtlicher Helfer bedurft. Ihnen galt Jähnes besonderer Dank. Neben kleinen Präsenten überreichte er jeweils ein „goldenes“ Hufeisen als Zeichen besonderer Anerkennung. Thomas Arnold-Münzberg, Vorsitzender der SG Arheilgen, überbrachte die Glückwünsche des Gesamtvorstandes und wünschte für die nächsten 40 Jahre alles Gute. In einer Power-Point-Präsentation ließ er das Sportjahr 1971 Revue passieren. Sein Vorgänger im Amt des SGA-Vorsitzenden und jetzigen Ehrenvorsitzenden, Alexander Pfeiffer, ehrte als Vorsitzender des Sportkreises 33 im Namen des Landessportbundes Mitglieder der SGA-Tennisabteilung für langjährige ehrenamtliche Tätigkeit. Neben Jähne waren das Sportwart Paul Jägemann, Bau-/Anlagenwart Klaus Reußner und Jugendwart Kai Frühbrodt. Alexander Pfeiffer erinnerte an die Jahre seiner Amtszeit und die damit verbundene Zusammenarbeit mit der Tennisabteilung: „Es war keine konfliktlose, aber eine erfolgreiche Zusammenarbeit“. Im

# Deutsche Mannschaftsmeisterschaften Schüler 2012

Im Frühjahr 2012 wird das SGA Sportzentrum erneut zum Treffpunkt der besten deutschen Nachwuchsringer. Die Abteilung Ringen wurde nunmehr zum fünften Mal mit der Ausrichtung einer Deutschen Meisterschaft vom Deutschen Ringbund betraut. Dies spricht für die überzeugende Qualität der



bisherigen Veranstaltungen, sowohl bezüglich der Organisation und Durchführung wie auch der Wettkampfstätte SGA Sportzentrum. Am 20. und 21. April 2012 will die Abteilung Ringen aber nicht nur Gastgeber sondern auch Teilnehmer dieser bedeutendsten Veranstaltung für Vereinsmannschaften im Nachwuchsbereich sein. Ein durchaus realistisches Ziel, auf das Jugendleiter André Göbel und der Trainerstab gemeinsam mit den jungen Arheilger Ringern im Altersbereich von 10-14 Jahren hinarbeiten. (Abteilung Ringen)

# Kegelabteilung sucht Kids

Hallo Kids! Na, keine Lust mehr stundenlang vor dem PC zu sitzen und Sportarten wie Fußball, Tennis oder Handball sind Nichts für Euch? Es gibt eine umwerfende sportliche Alternative in einer angenehmen Gemeinschaft für Kinder und Jugendliche, das Sportkegeln bei der SG Arheilgen. Wir laden Euch zu einem Schnuppertraining donnerstags von 17 bis 19:30 Uhr auf die Kegelbahn des Sportzentrums der SGA ein. Kommt doch einfach mal vorbei. Unsere Jugendtrainer Mechthild und Ralf freuen sich auf Euch. Die Sportkegelabteilung der SGA, auch im Internet unter [www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de) zu finden. Einfach umwerfend. (von Stephan Dörrsieb)

# Ein Leben für und mit Minigolf Renate und Erich Hess

„In jedem Sport gibt es Besessene und sportliche Erfolge können süchtig machen!“ Mit diesem Satz charakterisiert Erich Hess seine Verbindung zum Minigolf, ein Leben für Minigolf und seinen jahrzehntelangen ehrenamtlichen Einsatz. Erich Hess ist Gründungsmitglied der SGA-Bahnengolfabteilung seit 1963. Drei Gründungsmitglieder gibt es noch in der Abteilung Minigolf, doch er ist noch der einzige Aktive. Er war erst Sportwart, dann Kassenwart und ist seit Ende der 70er Jahre Abteilungsleiter der Bahnengolfer. 1975 trat er als Beisitzer in den Vorstand der SGA ein und wurde zwei Jahre später 2. Vorsitzender neben Axel Pfeiffer. Das neue Sportzentrum, so Erich Hess, ist auf beiden „Mist“ gewachsen. Erich Hess ist beruflich selbstständig und baut mit seiner Firma „HVV Massivhaus“ Häuser Stein auf Stein, schlüsselfertig. Im „Blütenviertel“ stehen 29 Häuser von ihm. Seit 1995 betreut er die Nationalmannschaft als Senioren-Sportwart. Die deutschen Minigolf-Senioren sind seit Jahren mit geringen Ausnahmen die Erfolgreichsten gewesen. Seine Frau Renate hat er im Verein kennengelernt. Sie führen eine reine Minigolfer-Ehe. Selbst für ihre Hochzeitsreise hatte das Ehepaar Hess nur eine Woche Zeit, denn in der darauf folgenden Woche stand bereits ein Punktspiel an. Doch, wie Erich Hess sagt, hat seine Frau mehr zu bieten: Von 1977 bis 1980 gab es eine erfolgreiche Damenmannschaft, die mehrfach



hintereinander Deutscher Meister war. Renate Hess war mehrmals Europa-Meisterin bei den Damen. Sie hat vier Jahre lang in der Nationalmannschaft gespielt und ist 1995 zu den Senioren gewechselt. Die Senioren beginnen beim Minigolf mit 45 Jahren. Bis 2003 spielte sie jedes Jahr in der Nationalmannschaft und bis 2005 war sie Deutsche Meisterin. Seit einem Unfall muss sie kürzer treten und hilft nun bei der Jugendarbeit, übernimmt Fahrdienste und hat den Golfplatz gepachtet. Allgemein zur Abteilung kann man sagen: Nachwuchs-Probleme kennt die Abteilung Minigolf nicht. Hier spielen Kinder ab 8 Jahren genauso wie 80-jährige Senioren. Die Abteilung zählt zu den erfolgreichsten Minigolf-Vereinen Deutschlands, auch zahlenmäßig. Speziell die Jugend hat einige Erfolge in der Breite zu verzeichnen. Zweimal wurden die Minigolfer mit dem grünen Band ausgezeichnet. Eine Ehrung, die jedes Jahr durch die Commerzbank an die Gemeinschaft des Deutschen Sportbundes übergeben wird. In fast allen Sportarten wird jährlich jeweils ein Verein für eine besondere Jugendarbeit ausgezeichnet. Damit verbunden ist auch ein finanzieller Zuschuss von 5.000 €. Die Jugend trainiert mittwochs. Ansonsten sind die Bahnen sehr variabel nutzbar. Das Haupttraining der Wettkampfsportler findet auswärts statt. Jeder Minigolfer trainiert auf der Bahn, die er im Wettkampf bespielen wird. Zwar sind alle Bahnen genormt, aber jede Bahn, die im Freien liegt, verzieht sich, bekommt eine Neigung nach rechts oder links oder verwittert. Darum ist jede Anlage anders zu bespielen. Im Minigolf-Park „Auf der Hardt“

müssen 9.000 m² Fläche gepflegt werden. Da die Minigolfer im Sommer ständig unterwegs sind (Training, Wettkampf, Punktspiel) haben sie zu dieser Zeit Unterstützung bei der Pflege vom Hauptverein, von Mini-Job-Kräften oder I-Euro-Jobbern. Im Winterhalbjahr müssen dann die Minigolfer ran: an mehreren Wochenenden wird Laub eingesammelt, die Bahn muss gerichtet, geschliffen und gestrichen werden. Und im Frühjahr wird dann ein Baum- und Heckenschnitt fällig. Auf die Frage nach ihrem schönsten Erlebnis im Sport erzählte Renate Hess von der 1. Europa-Meisterschaft bei den Damen, die sie selbst erlebte. Diese fand in einem Vorort von Meran statt. Etliche Touristen, vor allem Deutsche, waren anwesend. Es gab unheimlich viele Zuschauer. Als die deutsche Gruppe quer durch die Stadt zur Eröffnungsfeier lief, jubelten die Zuschauer. Und später kamen sie mit Postkarten und wollten Autogramme. Die deutsche Mannschaft hatte gewonnen. Damals war noch gar nicht klar, ob sie bei dieser Europa-Meisterschaft mitfahren würde. Das Ehepaar Hess hatte gerade Urlaub und befand sich in Südf frankreich. Nach einer Woche Urlaub kam die Nachricht und Erich Hess setzte seine Frau in den Fernzug. In Toulon stieg sie ein, fuhr bis Bozen und wurde dort abgeholt. Sie spielte mit großem Erfolg und kehrte dann zu ihrem Mann am Urlaubsort zurück.

(von Andrea Knittel)



Sportlich durch die Nacht

Im Rahmen des neu gegründeten TeensClub der SGA findet für alle Jugendlichen ab 14 Jahren im ersten Halbjahr an drei Terminen das Angebot „Sport um Mitternacht“ statt. Spaß haben, Freunde treffen, gemeinsam Sport treiben, zeigen, was ihr drauf habt: Wer hat schon Lust, den Samstagabend schlaff auf dem Sofa abzuhängen? Also runter vom Sofa und rein in die Sporthalle! Dort könnt ihr in Turnieren beweisen, dass ihr Fußball, Handball, Basketball oder noch viele weitere Sportarten spielen könnt! Für alle findet sich etwas und alles ganz kostenlos!

**Termine:**  
Samstag 17.03.2012  
Samstag 14.04.2012  
Samstag 12.05.2012  
Jeweils um 22:30 Uhr in der großen Halle der SGA  
Bitte Sportkleidung und Hallensportschuhe mitbringen.  
(von Florian Sieling)

Rückblick der Triathleten auf 2011

In den Ligawettbewerben des Hessischen Triathlon Verbandes erreichte unsere Damenmannschaft den hervorragenden 5. Platz in der 1. Liga, kaum schwächer präsentierten sich die Herren in der stark besetzten 3. Liga mit Rang 10 im Abschlussklassement.

Als IRONMAN-Finisher feiern lassen durften sich in diesem Jahr Klaus Hoppe, Michael Maurer und Anselm Schüle. Weitere Höhepunkte unserer Aktiven waren sicherlich die Wettkampfteilnahmen in Frankfurt, Hamburg, Düsseldorf, beim 24-Stunden-Radrennen in Kelheim sowie bei den zahlreichen Starts in der Ferne wie beispielsweise beim Marathon in Helsinki oder Peking. Läuferisch in einer besonderen Klasse begab sich Peter Krichbaum, der zum Warmlaufen bereits im Mai am Rennsteiglauf über 73 km teilnahm – zur Vorbereitung des Laufklassikers 100 km von Biel in der Schweiz, den er bravourös und erfolgreich absolvierte.

Einmal mehr darf die Abteilungsleitung auf ein Jahr zurückblicken, in dem besonders die gemeinsamen Erlebnisse – keine Selbstverständlichkeit in den von großem Individualismus geprägten Sport – im Vordergrund standen.  
(Abteilung Triathlon)

Großes Jubiläumsfest zum Ausklang des 20. Arheilger Mühlchen-Triathlons

Teilnehmer und Orga-Team feiern spannende Wettkämpfe in gebührendem Rahmen



Mühlchen-Triathlon 2011: Bereits beim Schwimmen wurde um die beste Position gekämpft.

Höhepunkt der Aktivitäten der Triathlon-Abteilung in der zweiten Jahreshälfte war die 20te Austragung des Mühlchen-Triathlon am 13. August. Zu diesem Jubiläum wollte die Abteilung etwas ganz Besonderes bieten. Bereits im Vorfeld wurden keine Mühen gescheut: Erstmals gab es eine Online-Anmeldung – sie führte, begleitet von kontinuierlicher Werbung für die Veranstaltung, zu rund 480 Anmeldungen im Vorfeld. Die Starterlisten waren somit gefüllt wie seit einigen Jahren nicht mehr. Anlässlich des Jubiläums wurden ehemalige Abteilungsmitglieder zur kostenfreien Teilnahme eingeladen – dieses Angebot ging auch an die Jahr für Jahr kooperativ agierenden Vertreter der Genehmigungsbehörden und weiterer Unterstützer. Nicht unerheblichen Aufwand verursachte auch die Änderung der Radstrecke, teils lange geplant – teils kurzfristig aufgrund laufender Bauarbeiten noch anzupassen. Neben den Teilnehmerhirts

galt es, zum Jubiläum auch neue Helfer-Shirts gestalten und produzieren zu lassen. Und zu guter Letzt war der gesamte Zeitplan einschließlich Auf- und Abbau zu modifizieren, da der Wettkampf vom bewährten Sonntagmorgen auf Samstagnachmittag vorverlegt wurde. Grund hierfür war das im Wettkampfanschluss geplante Jubiläumsfest mit Band für alle Teilnehmer, Helfer, Mitglieder und Freunde der Abteilung. All das führte zu einem neuen Stellkonzept für die Zelte, zumal auch das Catering angesichts Feierlichkeit und Teilnehmerzahl ausgebaut wurde. Am Ende des Tages stand das Fazit bei Karsten und seinem designierten Organisations-Nachfolger Gerd Herrlitz fest, dass sich der erhöhte Aufwand mehr als gelohnt hat – so viele zufriedene und strahlende Gesichter, positives Feedback der Teilnehmer direkt im Anschluss an den Wettkampf. Diesen hatten einschließlich aller Staffelteilnehmer und der Teilnehmer am kostenfreien Bambinilauf

rund 430 Kinder, Jugendliche und Erwachsene „gefinisht“ – im Ziel belohnt mit vielfältigem frischen Obst des Arheilger Bauernhofs Merlau, Urkunden, Medaillen und Pokalen. Die Jubiläumstombola mit vielen Preisen zahlreicher Sponsoren wurde gekrönt vom Hauptgewinn – einem nigelnagelneuen Mountainbike, zur Verfügung gestellt von der Firma Citybike. Und auch der bei Siegerehrung und Tombola aufkommende Regen wurde sofort und wirkungsvoll mit afrikanischer Trommelmusik der Combo unseres Abteilungsmitglieds Martin Dreher eingedämmt. Schön auch, dass einige der weitgereisten Gäste die Gelegenheit nutzten, auch nach dem Wettkampf das Jubiläumsfest gemeinsam mit den Arheilgern zu genießen. Bobby & Friends heizten tüchtig ein, der Dancefloor war Tummelplatz für Lockerungsübungen jeglicher Art und dank mehrerer Zugaben bis nach Mitternacht meist in Startgruppengröße besetzt.  
(von Joachim Hägele)



Tischtennis-Abteilung

Andrea Tischer für 500 Einsätze geehrt

Bereits am 22. Oktober beim Auswärtsspiel in Eberstadt bestritt Andrea Tischer ihr 500. Spiel im Trikot der SGA. Erst jetzt beim nächsten Heimspiel gegen den SV Ober-Kainsbach konnte die Ehrung in eigener Halle nachgeholt werden. Andrea ist erst die dritte Spielerin im Verein, die diese Marke knacken konnte. Blickt man auf ihre bisherige Karriere zurück, kommt man um gewisse Superlative nicht herum, denn sie ist zweifelsohne die stärkste Spielerin, die der SGA – mit Ausnahme einer kurzen 3jährigen „Auszeit“ beim TuS Kriftel – über die Jahre die Treue gehalten hat. Beginnen wir einmal von vorne: Mit sechs Jahren wurde Andrea – damals noch Andrea Wirth – 1974 Mitglied bei der SGA (ausgebildete Mathematiker können mit diesen Tipps vielleicht auch auf ihr aktuelles Alter schließen), 1980 trat sie der TT-Abteilung bei. Somit kann über eine weitere Rechenoption bestimmt werden, dass sie mittlerweile im Besitz von vier Spielerverdienstnadeln des HTTV ist: Bronze (15 Jahre), Silber (20), Gold 25 und Gold 30 für die entsprechende Anzahl an Jahren des aktiven Spiels mit dem kleinen Zelluloidball. Mit der Saison 1985/86 wechselte Andrea in den Aktiven-Bereich und spielte in der 2. Damenmannschaft in der Kreisklasse A (heute Kreisliga), wo sie auf Anhieb Meister wurde und

in die Bezirksklasse aufstieg. Kleine Anekdote am Rande: Ihr erstes Spiel bestritt Andrea am 07.09.1985 beim I.TTC Darmstadt. In Ihrem ersten Einzel besiegte sie dabei eine gewisse Petra Kanzler mit 2:1, die uns heute als Vereinskameradin Petra Hirsch bekannt ist. Doch Andreas erste Sai-



sonne sollte gleichzeitig ihre einzige Runde bleiben, in der sie nicht in der 1. Damenmannschaft der SGA spielte. Es ging steil bergauf: Gruppenliga (später 2. Verbandsliga), Position 4, dann zwei Jahre Position 2 und ab 1989/90 war sie die Spitzenspielerin der SGA und das ist sie auch heute noch. Im ersten Jahr als Nummer 1 der SGA erreichte sie die Meisterschaft und den Aufstieg in die 1. Verbandsliga. Die nächste Meisterschaft folgte 1996/97, verbunden mit dem Aufstieg in die Hessenliga. Mittlerweile „firmierte“ Andrea übrigens nicht mehr unter Wirth, sondern trat nach ihrer Hochzeit mit Abteilungskollege Rüdiger als Andrea Tischer an. Doch nach nur einem Jahr Hessenliga und dem Gewinn des Hessenpokals, zerfiel die Mannschaft und auch Andrea verabschiedete sich für drei Jahre zum TuS Kriftel, um dort gar in der Oberliga an den Start zu gehen. In diese Zeit fiel auch die Geburt von Sohn Dominik, der heute fast natürlich auch Tischtennis spielt und das aktuell größte Talent der Abteilung darstellt. Nach Ihrer Rückkehr zur Runde 2001/02 wurde die 1. Damenmannschaft direkt Meister und Pokalsieger in der Bezirks- oberliga und konnte zukünftig wieder in der Verbandsliga antreten. In dieser Liga konnte man sich bis zur Runde 2008/09 halten, wo man überraschend Zweiter wurde und über ein kampflos gewonnenes Relegationsspiel in die Hessenliga aufstieg. Ebenso überraschend konnte man als Underdog die Klasse halten und erst nach einer zweiten Saison ging es zurück in die

Verbandsliga, wo man aktuell einen Platz im oberen Mittelfeld belegt. Bei den Vereinsmeisterschaften ist Andrea die Ober-Abräumerin. Sage und schreibe 45 Titel konnte sie bislang gewinnen: 21x im Einzel (davon von 1985 – 1995 elfmal in Folge), je 11x in Doppel und Mixed und sogar 2x im Herrendoppel (1990 spielten alle drei anwesenden Damen bei den Herren mit und 1996 war die Anzahl der Damen ungerade, so dass Andrea als beste Spielerin bei den Herren antrat). Auch auf Kreis- und Bezirksebene sammelte Andrea unzählige weitere Titel. Fast selbstverständlich ist sie aber auch in die Vereins- und Vorstandsarbeit eingebunden. Aktuell ist sie Schriftführerin (seit 2009, außerdem 1987 - 1988) und sie war mehrfach Damenwartin (1989 - 1992, 1994 - 1998, 2007 - 2008). Ferner war sie auch bereits in der Pressearbeit aktiv, ist Jugendfahrrin und Helferin bei nahezu jeder Veranstaltung. Die SGA-TT-Abteilung ist wahrlich froh und dankbar darüber, eine solche Spielerin in ihren Reihen zu haben. Wir gratulieren Andrea zu ihrem tollen Jubiläum und wünschen ihr weiterhin viel Erfolg und natürlich viele weitere Einsätze für die SGA. Durchgeführt wurde die Ehrung von Abteilungsleiter Axel Wirth, der Andrea eine Ehrenurkunde und einen Gutschein überreichte.  
(Abteilung Tischtennis)

„Zuständigkeitsbereich Finanzcheck“

- Zu den Aufgaben eines Kassenprüfers -

„Ein Verein steht und fällt mit dem Engagement seiner Mitglieder.“- Dieser Satz gilt für einen Sportverein wie die SG Arheilgen umso mehr, da er mit über 4000 Mitgliedern zu den größten Südhessens zählt. Da ist nicht nur gutes Vereinsmanagement gefragt, sondern auch eine sichere Verwaltung des finanziellen Budgets. Aus diesem Grund wählt die SGA auf ihrer Delegiertenversammlung alle zwei Jahre drei Kassenprüfer. Diese Vereinsmitglieder, die weder dem Gesamtvorstand noch dem geschäftsführenden Vorstand angehören dürfen, besitzen gemäß der Vereinssatzung die Aufgabe „die rechnerische und sachliche Richtigkeit der Buchführung und der dazugehörigen Belege sowie der Kassenführung zu prüfen.“ Klingt kompliziert, bedeutet

jedoch schlichtweg die einzelne oder stichprobenhafte Überprüfung von Barbelegen, deren korrekter Erfassung und ihrer genereller Gültigkeit. Auf diese Weise können die Kassenbestände und das Bankguthaben kontrolliert werden. Um Überprüfungsfehler auszuschließen und Transparenz für die weiteren Mitgliedervertreter zu schaffen, ist die Kassenprüfung von mindestens zwei der drei Kassenprüfer durchzuführen und wird schließlich im Rahmen eines Abschlussberichts auf der Delegiertenversammlung dokumentiert. Aktuell obliegt diese Aufgabe Rainer Weber von der Abteilung Fit & Gesund, Hans-Jörg Hoelzl von der Abteilung Fußball und Heike Menger von der Abteilung Sportkegeln.  
(von Susanne Benz)

6. SGA Tanzgala 2011- ein unvergesslicher Abend



Am Samstag, den 26. November 2011, fand die 6. SGA Tanzgala im Sportzentrum statt. Schon einen Tag zuvor sorgten viele fleißige Helfer dafür, dass sich die große Sporthalle mit der extra errichteten Bühne und den Lichteffekten in einen stimmungsvollen Tanzsaal verwandelte. An Galaabend selbst gab es für jeden Geschmack das Passende. Fast 400 Aktive, darunter auch Europa- Deutsche- und Hessenmeister, entführten das Publikum in die faszinierende Welt des Tanzes. Boogie-Woogie, Jazzdance, Schautanz zum Teil mit atemberaubenden Hebungen in schwindelerregenden Höhen, Hip

Hop, Solo, Duo, Cheerleading, Twirlingtanz, alles war dabei und wurde professionell dargeboten. Markus Philipp, bekannter ARD Moderator, führte die Zuschauer durch das Programm. Bis kurz vor Mitternacht lief das bunte Programm und es bleibt nur eines zu sagen: Es war ein wunderschöner Abend! Die SGA bedankt sich bei allen Helferinnen und Helfern, die zum Gelingen dieser Veranstaltung beigetragen haben und allen Trainern und Aktiven sowie allen Eltern und Freunden, die uns so fleißig unterstützt haben! Ihr wart einfach Spitze.  
(von Karin Münzberg)

**Sportkegeln bei der SG Arheilgen**

Auf der Hardt 80 64291 Darmstadt

- für Kinder ab 8 Jahren
- altersgerechte Kugeln
- kein zusätzlicher Sonderbeitrag
- lizenzierte Übungsleiter
- Trainingszeit: Do, ab 17.00 Uhr
- Schnuppertraining 1 Monat kostenlos

weitere Infos unter: [www.sga-sportkegeln.de](http://www.sga-sportkegeln.de)

SGA ARHEILGEN SPORTKEGELN

Kegeln, ...einfach umwerfend!

entega, MERCK, Sparkasse Darmstadt, ZURICH



Kegelbahn fit für die Zukunft



(JR) Nach der Sanierung der Kegelbahnen im Mai des letzten Jahres erstrahlt die Anlage wieder in voller Pracht. Der komplette Asphaltunterbau musste ausgetauscht werden und wurde durch Holzplatten mit Kunststoffbeschichtung ersetzt. Nun können sich unsere Sportkegler, aber auch alle anderen Kegelfreunde über die vorzüglichen Bedingungen freuen. Reservierungen für Hobbygruppen und Privatpersonen nimmt die SGA-Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 06151/376330 entgegen.

Zahlreiche Goldmedaillen Rollkunstlauf



Nachdem wir in der vorletzten Ausgabe von Yannick Neumanns Erfolg bei der Weltmeisterschaft 2010 berichtet haben, möchten wir heute von unserer Hessischen Meisterschaft kurz berichten. Jedes Jahr im Juni steht im Rollkunstlauf-Jahreskalender die Hessische Landesmeisterschaft. In diesem Jahr war dies das Wochenende 18. und 19. Juni 2011. So machten sich einige SGA Rollkunstläufer/innen auf den Weg nach Hanau, um dort um die hessischen Medaillen zu kämpfen. Dies gelang auch hervorragend, so dass viel Edelmetall den Weg nach Arheilgen fand. Die hessische Landesmeisterschaft war auch in diesem Jahr wieder sehr wichtig für die Läufer/innen, denn sie dient als Qualifikation für die folgenden nationalen und internationalen Meisterschaften. Die Ergebnisse im Einzelnen: Nachwuchsklasse Pflicht, 4 Starterinnen: 1. Julia Wurzel, 2. Katharina Heuser, 3. Sylvia Seifermann; Nachwuchsklasse Kür, 2 Starterinnen: 2. Sylvia Seifermann; Nachwuchsklasse Kombination, 1 Starterin: 1. Sylvia Seifermann; Cup Pflicht, 3 Starterinnen: 1. Viola Erben; Cup Kür, 4 Starterinnen: 3. Julia Wurzel; Schüler C Kombination, 7 Starterinnen: 5. Milena Bieker; Schüler B Pflicht, 12 Starterinnen: 1. Eva Schröder, 2. Kira Kiendorf; Schüler B Kombination, 9 Starterinnen: 1. Eva Schröder, 3. Kira Kiendorf; Schüler A Pflicht, 5 Starterinnen: 1. Lia Birmele, 3. Aylin Bozkurt; Schüler A Kür und Kombination, 4 Starterinnen: 1. Lia Birmele, 2. Aylin Bozkurt; Jugend Damen Pflicht, 7 Starterinnen: 3. Jasmin Dörrsieb; Junioren Damen Pflicht, 6 Starterinnen: 2. Yasna Neumann; Yasna musste leider verletzungsbedingt nach der Kurzkür aufgeben; Meisterklasse Herren, 1 Starter: 1. Yannick Neumann. Die Abteilung ist sehr stolz auf die vielen hessischen Medaillen und die Qualifikationen für die weiteren Meisterschaften. (Abteilung Rad- & Rollsport)

Yasna Neumann dreifache Deutsche Meisterin

SGA-Rollkunstlauf-Nachwuchs zeigt gute Leistungen

Bei den Deutschen Meisterschaften im Rollkunstlauf, die im August in Bremerhaven statt fanden, holten die Südhessen zahlreiche Medaillen und Titel. Yasna Neumann von der SG Arheilgen wurde dabei zur erfolgreichsten Südhessin und konnte 3 Meistertitel gewinnen. Mit ihrem Bruder Yannick ging sie im Rolltanzen erstmals in der höchsten Klasse, der Meisterklasse, an den Start. Die beiden Pflichttänze Paso Doble und Westminster Walzer liefen nicht ganz zufriedenstellend für die beiden, da die kleine Bahn Probleme bereitete, um genügend Schwung zu machen. Im Originaltanz zur Musik von Michael Bublé und Caro Emerald liefen sie jedoch ihr Talent erkennen. Hoch begeistert waren nicht nur das Publikum, sondern auch die Wertungsrichter. Sie vergaben Wertungen bis 9,0 in der B-Note. Im abschließenden Kürtanz zeigten die Geschwister die Bestleistung dieser Saison und erhielten ebenfalls Noten bis 9,1. 'Wir hoffen, dass wir unser Niveau noch bis zur VM steigern können' beurteilte Yannick Neumann den momentanen Leistungsstand. Im Einzellaufen war auch er erstmals in der Meisterklasse gestartet und lieferte sich einen wahren Krimi im Pflichtlaufen mit Weltmeister und Titelverteidiger Markus Lell aus Heilbronn. Bis zur letzten Figur lagen beide gleichauf und in einem Herzschlagfinale, in dem Neumann zwar am Ende 1 Zehntel mehr als Lell auf dem Konto verbuchen konnte, unterlag er jedoch aufgrund der Majorität. 3 Wertungsrichter entschieden sich für Lell und nur 2 für Neumann. Dennoch war er selbst damit zufrieden: 'Ich dachte nicht, dass ich in diesem Jahr so nah an Markus dran sein werde. Im Frühjahr war ich lange verletzt und dann stand bis Juni ja noch das Abitur im Vordergrund. Daher bin ich mit der

gezeigten Leistung absolut zufrieden.' In Kür und Kombination belegte Yannick Neumann ebenfalls den 2. Platz hinter Lell, der seine Weltklasse im Kürprogramm, gespickt mit Höchstschwierigkeiten,



bewies und 3x die Traumnote 10,0 dafür bekam. Ein besonderes Geschenk machte sich Yasna Neumann, die ausgerechnet an ihrem 18. Geburtstag an den Start gehen musste. 2 Titel bei den Junioren in Kür und Kombination konnte sie an ihrem Ehrentag erringen. Den Grundstein legte sie dazu in der Pflicht. Hier zeigte sie eine beständige Leistung und konnte sich direkt hinter den WM-Teilnehmerinnen Beatrice Wächter (Hanau) und Joyce Lee (Essen) auf dem 3. Rang platzieren. In der Kurzkür gelangen Yasna nicht alle Schwierigkeiten und sie lag im Zwischenklassement auf

dem 2. Rang hinter der führenden Johanna Blom aus Osnabrück. Blom zeigte eine gute Kür und bekam hohe Noten. Nun lag alles in der Hand von Yasna Neumann, die mit der letzten Startnummer auf die Bahn durfte. Sie zeigte dabei ein schwieriges Programm, gleich zweimal gelang ihr dabei der dreifache Salchow. Mit starker Ausdruckskraft, für die sie ja bekannt ist, erhielt sie zurecht die höchsten Noten des Wettbewerbs (B-Note bis 8,7) und wurde Deutsche Juniorenmeisterin in Kür und Kombination. 'Dieser Tag wird mir lange in Erinnerung bleiben' waren ihre Worte nach dem Sieg. 'Ich hatte damit nicht gerechnet, gab es doch starke Konkurrenz. Und auch bei mir lief die Vorbereitung alles andere als optimal...' Ebenfalls auf dem Siebertreppchen stand Vereinskameradin Jasmin Dörrsieb im Jugend-Wettbewerb. Mit der bisherigen Saison war sie nicht zufrieden. Platz 3 auf der Landesmeisterschaft und Platz 4 bei den Süddeutschen waren für die Pflichtspezialistin eher enttäuschend. Aber sie zeigte sich auf den Punkt genau fit und mit der bisherigen Bestleistung in diesem Jahr durfte sie die Bronzemedaille in Empfang nehmen. Aber auch Nachwuchstalente machten auf sich aufmerksam. So wurde Kira Kiendorf im Pflichtwettbewerb der Schüler B (Jahrgang 1998) 3., direkt gefolgt von Eva Schröder (beide SGA), die wiederum den 9. Platz in der Kombination erringen konnte. Im Mittelfeld landeten Aylin Bozkurt mit Platz 9 und Lia Birmele (beide SGA) mit dem 10. Platz in der Kombinationswertung der Schüler A. Für Aylin Bozkurt war dies ein gutes Comeback, nachdem sie wegen mehrfacher Verletzungen 2 Jahre nicht an einer DM starten konnte. (von Uwe Neumann)

Das SGAktiv-Gesundheitszentrum sucht 60 Probanden für seine GESUNDHEITSSTUDIE 2012

Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen; eine alte Volksweisheit, die heute jedoch all zu oft ins Hintertreffen gerät. Stress im Arbeits- und Privatleben lassen den „modernen“ Menschen vergessen, sich auch mal wieder um seine Gesundheit zu kümmern. So wird sich häufig in letzter Instanz auf unser Gesundheitssystem verlassen. Dabei sind es nur ein paar kleine Schritte, sein eigenes Gleichgewicht der gesunden Verhaltensweisen wieder herzustellen. Ausgewogene Ernährung, ausreichend Entspannung und der Ausgleich durch Sport. Drei kleine Schritte, die viel bewirken, für unseren inneren Schweinehund jedoch eine Riesen-Hürde bedeuten können. Das es jedoch ganz leicht sein kann, soll die Gesundheitsstudie 2012 zeigen! Dieses Thema nimmt sich das Team des SGA-Gesundheitszentrums in den ersten 6 Wochen des neuen Jahres zum Schwerpunkt und sucht hierzu 60 Probanden für ein kostenfreies Gesundheitstraining. DER ABLAUF: In einem Zeitraum von 4 Wochen mit dem Aufwand von jeweils 2 x 40 Minuten pro Woche wird gezielt gegen entstandene Defizite trainiert. Genau so speziell wie das eigene Trainingsziel wird auch das Training hauptsächlich an individuell programmier-

baren Geräten (www.milon.de/zirkelkonzept/kraft\_zirkel/) stattfinden: Die Vorteile des Milon-Zirkels sind ein messbarer Erfolg über ein computergestütztes System, eine Kraft- und Ausdauerwirkung durch ausgewogene Trainings- und Pausenzeiten und ein optimales Zusammenspiel der wichtigsten

Haltemuskulaturen des Körpers, ohne Risiken und Nebenwirkungen. Positive Nebenwirkung... ein gesünderes Lebensgefühl! Das SGAktiv-Gesundheitszentrum sucht 60 Probanden. Beratung und Anmeldung unter 0 61 51 / 37 65 20 (Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.). (von Jens Kratz)



### Beweg Dich - für deine Zukunft

Die Gesundheitsstudie 2012

## SGAktiv

Besser gesünder leben

Gesundheitszentrum

**60 Probanden gesucht...**

...für ein Gesundheitstraining am MILON-Zirkel

- 2 x 40 min. pro Woche
- 4 Wochen Dauer
- kostenfreie Teilnahme
- intensive Betreuung

Erleben Sie folgende Veränderungen:

- weniger Körpergewicht
- strafferer Körper
- mehr Vitalität
- höhere Lebensqualität

Nur 60 Plätze. Nutzen Sie die Chance! Jetzt informieren und anmelden.

HOTLINE 06151-376520 SGAktiv-Gesundheitszentrum

SGA

Weitere Informationen auf Seite 12.

SGA im Umbruch

Die Modernisierungsmaßnahmen rund um das Vereinsgebäude

Manch einer, der das Vereinsgebäude der Sportgemeinschaft Arheilgen in den letzten Wochen betreten hat, mag sich verwundert die Augen gerieben und gefragt haben: Was ist denn hier passiert? – Tatsächlich gab es immer wieder neue Veränderungen zu entdecken. Angefangen beim Anbau des Fitnessstudios und eines zusätzlichen Geräteraums, über die Erneuerung der Hallenwand, der Sanierung des Foyers und die damit verbundene Erneuerung der Beleuchtung. Hintergrund dieser Maßnahmen ist die Forderung der Bauaufsicht, über einen Zeitraum von 10 Jahren in mehreren Bauabschnitten umfangreiche Brandschutzauflagen zu erfüllen. Mit dem im Jahr 2009 erstellten Brandschutzkonzept des SGA-Sportzentrums soll einerseits „ein hohes Maß an Brandsicherheit“ erzielt werden. Andererseits prä-

sentierte sich die SG Arheilgen ihren Mitgliedern damit in einem neuen Erscheinungsbild. Ein nicht zu unterschätzender Aspekt für einen Ort, an dem Sport Spaß machen soll. Viele Modernisierungsmaßnahmen finden bei den Vereinsmitgliedern Zuspruch. „Auf jeden Fall ist das Licht im Foyer wesentlich besser als das dunkle Licht, in dem man vorher den Verein betreten hat!“ sagt Gerhard, seit 35 Jahren Mitglied bei der SGA. Auch die kleine Sandra ist überzeugt: „Die Löcher in der Hallenwand sahen die ganze Zeit richtig hässlich aus! Jetzt ist die Halle wieder schön und auch heller als vorher- das finde ich gut!“ Und Tobias fügt hinzu: „Es ist alles ein bisschen anders, ein bisschen moderner geworden. Man hat irgendwie ein größeres Wohlfühlempfinden!“ Susanne Benz

Unsere Premium-Sponsorpартner stellen sich vor

Merck KGaA

Seit 1902 befindet sich Merck am heutigen Standort, also in unmittelbarer Nähe zu Arheilgen. Als Nachbar ist es uns ein besonderes Anliegen, im engen Kontakt zur Bevölkerung zu stehen, so natürlich auch zu Schülern. Im Rahmen unseres Standortbekenntnisses fördern wir in der Region um Darmstadt und engagieren uns in den Bereichen Nachbarschaft, Sport, Kunst & Kultur und Schule. Jährlich fördern wir in Darmstadt und seiner unmittelbaren Umgebung weit über 400 Initiativen. Als Nachbar des ersten organisierten Arheilger Sportvereins nimmt die SGA eine besondere Stellung ein, zumal viele Kollegen nicht nur in Arheilgen wohnen, sondern sich im Verein engagieren. Merck unterstützt eine ausgewogene Work-Life-Balance und begrüßt, dass die SGA ein umfangreiches Präventionsprogramm, das der Gesundheit dient, anbietet. Mit einem solch umfassenden Sportangebot, mit der Ausrichtung auf den Breitensport, ist die SGA für Merck ein idealer Partner, der dazu beiträgt, dass die

Mitglieder nicht nur sportlich, sondern auch sozial aktiv sind. Als Sponsor wissen wir, dass eine Unterstützung nur so gut ist, wie Sie genutzt wird. Wir hoffen, dass die SGA weiterhin ein beispielhaftes Ehrenamt vorhält und die Vielfalt der Sportangebote auf reges Interesse stößt.



Dirk Sulzmann, Leiter der Umfeldbeziehungen, Merck KGaA

## Mittendrin.

Wenn es um Sport geht.

Merck ist mitten im Leben. Und das mit Engagement und Leidenschaft. Wir sind dabei, wenn es darum geht, Sport zu fördern.

www.merck.de/darmstadt