

## Durch Bewegung entspannen



(JR) Unseren Vorfahren rettete er das Leben, heute macht er uns krank: Der Stress, der bei Kampf oder Flucht unseren Körper in extreme Anspannung versetzt. Da wir heute weder vor unserem Job davonlaufen noch mit unserem Chef kämpfen können, die Hausarbeit sich nicht von selbst erledigt, immer mehr Termine und Informationen in immer kürzerer Zeit von uns bewältigt werden müssen, nimmt die Gelegenheit auf Entspannung und Ausgleich stetig ab. Wir stehen unter Dauerstress, was schließlich zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen kann: Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände bis hin zum Burnout und zur Depression. Unser Gleichgewicht aus Körper, Geist und Seele ist aus dem Lot geraten. Neben einer Änderung der Sichtweise kann ein ganzheitlich orientiertes Bewegungsprogramm im Wesentlichen helfen, sich gegen den negativen Einfluss

von Stress zu wappnen. „StresslessMove“ ist ein solches neues Angebot der SGA speziell zur Wiederherstellung des Einklangs von körperlicher Fitness und seelischer Ausgeglichenheit. Es beruht auf dem Wissen, dass körperliches Training nicht nur mit Kalorienverbrennen und Schwitzen zu tun hat, sondern auch die mentale Fitness beinhaltet. Es besteht aus drei Bausteinen, die sich auf ideale Weise ergänzen: Auf der folgenden Seite 2 lesen Sie, was es mit den einzelnen Bausteinen im Detail auf sich hat.

Ein neuartiges Workout namens „Indian Spirit“, bei dem die Bewegungselemente indianischen Ursprungs sind, wirkt harmonisierend auf unsere Seele. Die Kombination aus fließenden Bewegungen und bewusster Atmung setzt die innere Energie frei. Eine geschärzte Körperwahrnehmung lenkt die Gedanken und das Bewusstsein nach innen auf den Energiefluss und sorgt so für Gelassenheit und Zufriedenheit. Als Nächstes kümmert sich ein spezielles Programm zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur dafür,

dass das wichtigste Kraftzentrum des Körpers, nämlich die Körpermitte (Core), gestärkt wird. Unsere Wirbelsäule wird von innen her aufgespannt, die Körperhaltung aufrechter, Verspannungen gelöst, der Körper geformt und widerstandsfähiger gegen Stressoren. Das Erlebnis „Natur“ bildet den dritten Baustein des ganzheitlichen Bewegungskonzeptes. Die vielfältigen Eindrücke einer schönen Landschaft durch Sehen, Hören, Riechen und Fühlen verdrän-

gen negative Gedanken. Der Kopf wird frei für Positives, der Geist kann sich entspannen. Dabei dient das Fahrrad als ideales Fortbewegungsmittel und als Instrument, um die vielen landschaftlichen Reize in sich aufzusaugen und die Sinne zu schärfen. Neben dem Kurs „StresslessMove“ bietet die SGA noch weitere Angebote zum Thema Stressbewältigung sowie einen Vortrag an, der in dieses hochaktuelle Thema einführt (siehe neues Kursprogramm S. 4 - 7).



## Jetzt aber mal langsam!

Liebe Leserin, lieber Leser, was haben der Computer, das Handy, die Fernsteuerung, die Kaffeemaschine und der Eisenschrank gemeinsam. Richtig: Sie sind moderne Errungenschaften, die uns im Zeitalter von Tempo und Beschleunigung helfen sollen, Zeit zu sparen. Mit dem gewonnenen Freiraum könnten wir uns dann zum Beispiel eine Auszeit nehmen und zur Ruhe kommen. Aber leider klappt das bei vielen von uns nicht so wie geplant. Noch nie standen so viele Menschen wie heute unter Zeitdruck und Dauerstress. Wir wollen der Zeitnot ein Schnippchen schlagen, haben aber Angst, etwas zu verpassen. Wir wollen überall und jederzeit auf den Laufenden bleiben. Die Folgen dieses Lebens unter Druck: Schlafstörungen, Unkonzentriertheit, Verspannungen, Angstzustände. Irgendwann geht dann gar nichts mehr, unser Körper, vor allem aber unsere Seele streiken. Inzwischen gehören Burnout und Depressionen zu den zweithäufigsten Volkskrankheiten, Tendenz weiter steigend. Eine Genesung ist oftmals mit einer lange andauernden Therapie verbunden. Dabei sind wir uns alle einig: Vorbeugen ist besser als Heilen. Und zur Vorbeugung gibt es – das haben wissenschaftliche Untersuchungen aufgezeigt – ein sehr wirksames Mittel: Bewegung. Sportliche Aktivität, auf angemessene Weise durchgeführt, ist eine verlässliche Maßnahme zur Eigenbehandlung gegen Stress und Sorgen: man wird damit nicht nur seine schlechte Laune

los, sondern es hilft zudem, sich zu entspannen und neue Energie aufzutanken. Und das alles garantiert ohne Nebenwirkungen. Wir haben dem Thema Stress in dieser Ausgabe unserer Vereinszeitung deshalb einen großen redaktionellen Raum gegeben. In unserer Titelgeschichte stellen wir Ihnen ein besonderes Sportangebot zur Stressbewältigung vor. Unser neues Kursprogramm bietet darüber hinaus weitere Möglichkeiten, sich zu entspannen. Und der nächste Vortrag im Rahmen der Outdoorfitness-Akademie widmet sich am Donnerstag, 23. August, dem Thema Sport als „Naturmedizin“ gegen Stress und Depressionen. Wir freuen uns auf einen regen Erfahrungsaustausch mit Ihnen an diesem Abend.

Mit sportlichen Grüßen  
Jürgen Röbbecke (Sportmanager)

## Beweg Dich für deine Zukunft

**SGAktiv**  
Besser gesunder leben  
Gesundheitszentrum

## SCHNUPPERWochen

Sie kennen unser Gesundheitsstudio und unseren (neuen) Milonzirkel noch nicht? Dann wäre das vielleicht etwas für Sie! Im August, September und Oktober 2012 haben Sie die Möglichkeit, 4 Wochen lang das komplette Angebot des SGAktiv-Gesundheitszentrums zu beschnuppern: Einweisung, Betreuung, Sauna sowie unser umfangreiches Fitness- und Gesundheitsprogramm inklusive. Die Investition in Ihre Gesundheit beträgt lediglich 30,- Euro, die Ihnen bei Abschluss einer Mitgliedschaft gutgeschrieben werden. Sie können also nur profitieren.



### HOTLINE

Wir freuen uns auf Sie.  
Bitte stimmen Sie einen Termin mit uns ab (06151-376520).

Veranstaltungen 2. Halbjahr 2012	
23. August	Vortrag Stressbewältigung
25. August	Orientalischer Tanz: Spanisch-Arabisch mit Fächer
August - September	Schnupperwochen im SGAktiv-Gesundheitszentrum
September - November	Angebote für unseren ENTEGA-Kindersportclub
06. September	Reha-Angebot Funktionsgymnastik in der ALS
07. September	Kinder-Yoga-Angebot in der Goetheschule
	Beginn des neuen Schuljahres der SGA-Ballschule
08. - 09. Sept.	
	Gewerbeschau
14. September	Sport um Mitternacht
19. September	Neues Sportangebot Speedminton im SG-Aktiv-Sportzentrum
22. September	Orientalischer Tanz: Doppelschleier-Technik
29. September	Orientalischer Tanz: Tanz mit dem Kerzentablett
30. September	Schulaufnahmen der Rollkunstläufer
20. Oktober	Gesundheitsmesse Darmstadtium
20. Oktober	Zumba-Sportfest
27. Oktober	Orientalischer Tanz: Second-Hand-Börse
11. November	Fitness-Brunch
15. Dezember	Orientalischer Tanz: Weihnachts-Hafla

## Ringen: Deutsche Mannschaftsmeisterschaften



(Abt. Ringen) Einen achtbaren neunten Platz erkämpften sich die Arheilger Jungs bei den Deutschen Schülermannschaftsmeisterschaften im SGA-Sportzentrum, begleitet von einer Riesenstimmung und technisch höchst anspruchsvollen Ringkämpfen. Mit einem deutlichen Sieg starteten die SGA-Ringer ins Turnier und bezwangen die Mannschaft des AV03 Speyer deutlich mit 31:8 Punkten. Im zweiten Mannschaftskampf unterlag man dem am Ende sechstplatzierten Gegner aus Schwäbisch Hall denkbar knapp mit 19:20. Der dritte Kampf musste nun die Weichen stellen für das spätere Endergebnis. Gegner war der KSV Hemsbach, der sich an diesem Tag wirklich stark präsentierte

und sogar den Vorjahresmeister aus Köllebach bezwang. Da auf Arheilger Seite auch eine Gewichtsklasse nicht besetzt werden konnte, verloren die Jungs relativ klar mit 24:13 und zogen damit in den Kampf um Platz neun und zehn ein. Diese Partie war an Spannung nicht zu überbieten. Vor der letzten Paarung stand es noch 19:15 für den KSV Tennenbronn. Nun lag alles an Konstantin Vorobjev, die fehlenden vier Punkte zum Ausgleich einzufahren – was ihm durch einen schnellen Schultersieg auch gelang. Jetzt musste der Sieger mathematisch ermittelt werden: Bei Punktegleichstand zählt die Anzahl der höheren Wertungen, die aber auch identisch war. Am Schluss entschied die kürzere Kampfzeit

über den Sieg für die SGA. Deutscher Meister wurde der ASV Hof, die beiden anderen Vereine des hessischen Ringer-Verbands aus Schafheim und Hösbach platzierten sich als siebter und achter nur knapp vor den Arheilern. Durch die tolle Organisation und die Stimmung, die viele begeisternde Fans erzeugten, werden diese Meisterschaften allen Teilnehmern und dem engagierten Publikum noch lange in Erinnerung bleiben. Für die SGA kämpften Alexander Vorobjev (31 kg), Tim Bellermann (34 kg), Felix Reith (38 kg), Gino Maurice Weiß (42 kg), Konstantin Vorobjev (46 kg), Jannis Braun (50 kg), Denis Weimer (55 kg), Ruben Laurean Pfeiffer (60 kg) und Daniel Kromm (76 kg).

### Tanzsport:

## Taktvoll in Form

(Dirk Münstermann) Einen beseren Einstieg in das Turniergeschehen kann man sich kaum vorstellen: Direkt bei ihrer ersten Teilnahme an einem Klasse-D-Turnier tanzten sich Jörg und Claudia Kiesewalter am 06.05.12 in Aschaffenburg spontan auf den dritten Platz! Drei weitere SGA-Paare mussten sich jedoch dem starken Teilnehmerfeld von rund 30 Paaren aus 8 Bundesländern bereits in Vor- und Zwischenrunde geschlagen geben.

Die Teilnahme der Gruppe „Technik“ an Turnieren ist aber nur eine kleine Facette der Tanzsportabteilung: Hauptstandbein sind die drei Breitensportgruppen, in denen die aus der Tanzschule bekannten Standard- und Lateintänze zu

immer anspruchsvoller Figurenfolgen ausgebaut werden. Dies ermöglichte die Teilnahme an der jährlich angebotenen Prüfung zum Deutschen Tanzsportabzeichen (DTSA), die zuletzt 28 Paare wahrgenommen und sich Abzeichen von „Bronze“ bis „Gold mit Kranz“ ertanzt hatten.

Eine etwas andere Ausrichtung hat die Gruppe „Gesellschaftstanz“: Hier können vorhandene Tanzkenntnisse aufgefrischt und ausgebaut werden, um sich auch ohne komplexe Figuren ansprechend und sicher auf Tanzveranstaltungen bewegen zu können. Damit ist diese Gruppe auch, aber nicht nur für Paare geeignet, deren Jugendzeit schon etwas länger zurückliegt. Je nach Wunsch wird das Programm

durch Tänze wie Disco-Fox oder Polka erweitert. In dieser Gruppe gibt es noch freie Plätze, nach den Sommerferien wird erneut ein Schnuppertraining angeboten. Last but not least heißt es nun noch „Abendland trifft Morgenland“: Die seit Mai 2011 in der SGA beheimatete Gruppe „Orientalischer Tanz“ – im Volksmund auch gerne Bauchtanz genannt – wird künftig ebenfalls in der Tanzsportabteilung angesiedelt sein. Auch in dieser Gruppe gibt es freie Plätze: Tänzer und Tänzerinnen mit Vorkenntnissen sind zum Proberaining gerne willkommen. Die verschiedenen Trainingszeiten der Tanzsportabteilung sind in der Gesamtübersicht auf Seite 8 zu finden.

## Schaulaufen der SGA – Rollkunstläufer/innen

(Nina Kaiser) Die Abteilung Rad- und Rollsport möchte auch dieses Jahr wieder viele Zuschauer begeistern und herzlich zu einem weiteren Schaulaufen auf unserer Freibahn einladen.

Zahlreiche Gastläufer sind eingeladen, die SGA-Läufer/innen haben sich viele schöne Tänze einfallen lassen und als absolutes Highlight wird es wieder einen Gemeinschaftstanz auf Rollen geben, bei dem alle SGA-Rollkunstläufer/innen, ob groß oder klein, mitwirken. Ein kleines Geheimnis wollen wir lüften: die Musik stammt von einer populären schwedischen Popgruppe mit vier Buchstaben...na? Neugierig geworden?

Dann kommt alle am Sonntag, den 30.09.2012 um 15h auf die Rollschuhbahn in der Jakob-Jung-Straße und verbringt ein wenig unterhaltsame Zeit bei uns! Wir freuen uns über Ihren Besuch! Der Eintritt ist selbstverständlich frei!

## Abteilung Boule in der SGA



Die Hütte auf dem Boule-Gelände ist Treffpunkt für alle Freunde dieser schönen Frischluft-Sportart.

(Abt. Boule) Die kleinste Abteilung innerhalb der SGA wurde 1996 von einigen Boule-Begeisterten gegründet. Zur Zeit sind wir etwa 30 Mitglieder. Es gibt eine Gruppe Aktive, die Boule hauptsächlich in ihrer Freizeit spielen und eine weitere Gruppe, die Boule auch turniermäßig betreibt. Die SGA spielt derzeit in der 3. Hessenliga Süd A. Neben der Hessenliga beteiligt sich die SGA auch am Rhein-Main-Cup, in dem wir in den beiden letzten Jahren jeweils Vizemeister wurden. Auch eine Gruppe Jugendlicher hat zu uns gefunden. Die Jugendlichen haben sehr viel Spaß an diesem Sport.

Wir spielen dienstags und donnerstagsabends ab 19:00 Uhr auf unserem Gelände an der Ecke Jakob-Jung-Straße Ecke Woogsweg. Wer Freude daran hat, kann gerne vorbei kommen und das Spiel einmal selbst ausprobieren. Kugeln können gestellt werden.

Im Vordergrund steht das gesellige Zusammensein und die Freude am Boule spielen.

Im Jahr 2012 haben wir von einer Gruppe Behindter eine Anfrage erhalten, ob sie dieses Spiel einmal ausprobieren können. Wir sind sehr gerne auf diesen Wunsch eingegangen und haben uns das erste Mal an Muttertag nachmittags zu

Kaffee und Kuchen auf unserem Platz getroffen. Es war ein insgesamt gelungener Nachmittag bei herrlichstem Wetter. Das nächste Treffen findet am Sonntag, den 8. Juli, ab 14:30 Uhr statt.

Wussten Sie, dass man auch in der Sportart Boule das Sportabzeichen machen kann? Man kann es in Bronze, Silber und Gold erspielen. Kommen Sie zu uns, versuchen Sie es einmal. Bei schönem Wetter an der frischen Luft mit freundlichen Mitmenschen den Abend verbringen, was gibt es Schöneres? Bei Fragen ist Abteilungsleiter Helmut Salomo telefonisch unter 06151/50 111 85 zu erreichen.

## Diesjährige Tour der Triathleten ging in die Ukraine



(Joachim Hägle) Nachdem die Arheilger Triathletinnen und Triathleten der SGA vor zwei Jahren bereits der polnischen Schwesterstadt Plock einen Besuch abgestattet, schloss sich 2012 ein kleiner osteuropäischer Kreis bei der diesjährigen Auflage der traditionellen Rennradtour in einer der fünfzehn Partnerstädte Darmstads an.

Uzhgorod hieß das Ziel – seit 1992 mit Darmstadt verschwistert und in der Ukraine gelegen, mit Polen Gastgeberland der in Kürze beginnenden Fußball-Europameisterschaft.

Bei Sonnenschein und Eiseskälte starteten rund 40 Aktive am Vatertagsmorgen konsequent in Richtung Osten, daran sollte sich an den acht Fahrtagen auch nicht viel ändern. Die Streckenplanung

lag einmal mehr in den bewährten Händen von Volker Aders, der den weiten Weg nach Uzhgorod in Einzelstrecken von bis zu 200 Kilometern „portioniert“ hatte. Doch weder Gegenwind noch zahlreiche Steigungen durch das Frankenland, das Fichtelgebirge, Tatra und Karpatenaußaläufe konnten die Aktiven und ihre vier Begleiter stoppen – zeigte sich doch Tag für Tag überwiegend die Sonne und sorgte ganz nebenbei für beste Stimmung.

Um Übernachtungen, Rücktransport sowie das Programm am Ziel hatte sich – mittlerweile zum siebten Mal – Triathlon-Abteilungsleiter Michael Schwalm gekümmert. Ihm liegt besonders die Zukunft des sportlichen Europa-Unternehmens am Herzen, weswegen er den Kreis

der Tour-Interessierten möglichst offen halten will. „Nicht jeder, der gerne mal eine SGA-Radtour mitfahren möchte, will sich beim ersten Mal gleich auf acht strammen Fahrtage einlassen.“ Daher ist es seit einigen Jahren üblich, bei langen Touren in weit entfernte Partnerstädte ein Zwischenziel anzubieten, von dem aus er ebenfalls einen Rücktransport organisiert. Das diesjährige Etappenziel, die tschechische Hauptstadt Prag, war offensichtlich so attraktiv, dass sich vor dem SGA-Zentrum mit 39 Radfahrern eines der größten Starterfelder der 22-jährigen SGA-Tourgeschichte versammelte.

Nach drei Tagen also trennten sich die Wege – ein Großteil hatte das verlängerte Wochenende genutzt, um nach ca. 580 km das Etappenziel Prag zu erreichen und gesättigt vom ausführlichen Stadtbummel die Rückreise per Bus anzutreten – neunzehn SportlerInnen setzten von nun an die Reise durch Tschechien und die Slowakei fort.

Eins der positiven Highlights war sicherlich der spontane Empfang beim Bürgermeister in Zamberk (der Partnerstadt von Püttlingen im Saarland, durch deren Vermittlung überhaupt erst Quartier gefunden werden konnte). Zwei Tage später dann der plötzliche Tiefpunkt durch den schweren Sturz einer Mitfahrerin, der wir an dieser Stelle nochmals das Beste für eine schnelle Genesung wünschen.

Aufregung der besonderen Art dann nochmals am letzten Reisetag kurz vor dem Erreichen der Partnerstadt. Nach gut 1.435 km

und nur noch wenige Meter vom Ortsschild Uzhgorods entfernt verzögerte sich die Ausreise aus der Slowakei vorläufig auf unbestimmte Zeit. Standen vor elf Jahren beim ersten Besuch in der Ukraine noch die Fahrzeuge im Fokus der Zollbeamten, so überraschten uns diese nunmehr mit dem strikten Hinweis auf das „Durchgang für Fußgänger (und Radfahrer!) verboten“ – Schild. Da halfen keine guten Worte – es gab kein Durchkommen und auch der gar nicht mehr so weit entfernt residierende Bürgermeister konnte uns da nicht behilflich sein. Was nun? 80 km zusätzlich fahren, um es am nächstgelegenen Grenzübergang zu versuchen, ohne Garantie, dort einreisen zu können? Nein – Improvisation war angesagt. Konnte die slowakische Beamtin zwar nicht die Regeln brechen, so war sie immerhin zu höchster Kreativität imstande und organisierte den außerplännmäßigen Halt eines Linienbusses, in den dann nach und nach fünfzehn Räder samt Besitzern einstiegen, sehr zur Belustigung aller Beteiligten, insbesondere der bereits anwesenden Reisenden, denn leer war dieser Bus nicht ... Vier Stunden dauerte das gesamte Prozedere, dann endlich war es soweit: Foto am Ortsschild!

Die darauffolgenden Tage vergingen, dank großartiger Gastfreundschaft und Organisation durch die Vertreterin der Stadt Uzhgorods mit Bürgermeisterempfang, Stadtbesichtigung und zwei sehr intensiven Ausflügen in die grüne Umgebung Uzhgorods, dann wie im Fluge.

## Sportlich durch die Nacht



(JR) Sport mitten in der Nacht? Klar! Wer sich austoben oder einfach nette Leute kennen lernen will, sollte sich den Freitag, 14. September, vormerken. Jugendliche schwitzen an diesem Abend ab 22:30 bis 1 Uhr in der Nacht im Sportzentrum der SGA. „Sport um Mitternacht“ heißt die Veranstaltung, welche die Sportgemeinschaft Arheilgen zusammen mit dem HEAG-Häuschen und dem Jugendhaus Messeler Straße anbietet. Bei dem vielfältigen und abwechslungsreichen Programm kann nach Herzenslust gedribbelt, geworfen, geschossen, getanzt und gespielt werden. Da ist bestimmt für jeden ab einem Alter von 14 Jahren etwas dabei. Natürlich kostenlos und eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht nötig. Schaut einfach vorbei, wir freuen uns auf euch. Bitte Sportkleidung und Halbenschuhe mitbringen.

## Neues Yoga-Angebot

für Kinder in der Goethe-Schule

Ab dem 7. September startet in der Goethe-Schule ein Yoga-Kurs für Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren. Die Reise ins Yoga-Land beginnt freitags immer um 17.00 Uhr und dauert insgesamt 10 Wochen. In dieser Zeit werden die Kinder mal zu einer Katze, mal zu einem Baum oder zu einem Krieger. Es werden Entspannungsspiele und Atemübungen gemacht, es wird gedehnt und bewegt und Geschichten gehört. Die Übungen geben Kraft und Beweglichkeit. Sie helfen, zur Ruhe zu kommen, machen aber auch wach und aufmerksam. Weitere Informationen zu diesem Angebot und ein Anmeldeformular stehen in der Kursübersicht auf den Seiten 5 und 7.

## Fitness-Brunch 2012

Am Sonntag noch nichts vor? Dann nichts wie hin zum Fitness-Brunch. Erstmals bietet die SGA am 11. November einen bunten Mix aus Sport- und Gesundheitskursen an. Von 9:30 bis 13:00 Uhr warten in zwei Hallen verschiedene Workouts für Kraft, Ausdauer, Entspannung und Ausgleich auf alle Fitnessbegeisterten. Aus 6 Kursen können die Teilnehmer nach Ihren Wünschen jeweils 3 auswählen. Jede Menge Energie und Spaß wird garantiert! Was wünscht sich das Sportlerherz mehr? Details zu den einzelnen Workouts und alles Weitere stehen auf Seite 7.

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.,  
Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt,  
Telefon 0 6151/ 3763 30.

Verantwortlich: Jürgen Röbbecke

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).

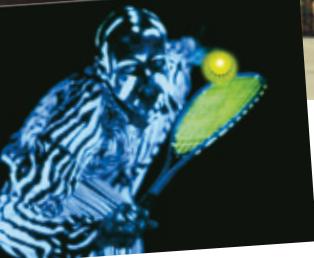
Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

## Speedminton® neues Angebot bei der SGA



(JR) Nachdem im ersten Halbjahr die neue Sportart Speedminton® von vielen Teilnehmern sehr positiv aufgenommen wurde, soll aus dem bisherigen Kurs ein festes Dauerangebot werden. Daher wird ab dem 19. September immer mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr bei ausreichender Teilnehmerzahl ein erstes Trainingsangebot stattfinden. Speedminton® vereint die Spieleigenschaften von Badminton, Squash und Tennis zu einem rasanten Match mit dem Schläger. Durch

ein paar einfache Handgriffe wird unsere Sporthalle zum Speed Court. Ein Netz wird nicht gebraucht. Bei gutem Wetter gehen wir auf den Mühlchen-Sportplatz. Dort bauen wir den Easy Court auf, das einfach abzusteckende Spielfeld. Die Regeln sind umkompliziert. Die Technik auch. Deshalb kann es auch sofort losgehen. Dieser Sport ist so beliebt, dass er sich bereits über den ganzen Globus ausbreitet hat. Erste Weltmeisterschaften fanden be-



reits 2011 statt. Wer weiß, vielleicht hat die SGA demnächst einen neuen Weltmeister in seinen Reihen. Am Speedminton® interessierte Personen werden gebeten, sich vorab in der Geschäftsstelle der SGA zu melden (Tel. 376330).



[www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de)

## Neues Reha-Sportangebot bei der SGA

Es gibt viele verschiedene Krankheitsbilder unseres Bewegungs- und Stützapparates, sprich der Wirbelsäule sowie der unteren und oberen Extremitäten. Oft sind diese verschleißbedingt entstanden oder der heutigen Bewegungsarmut zuzuschreiben. Es gibt aber auch chronische Krankheitsbilder, wie z.B. Osteoporose und Rheuma, bei denen nur durch eine dauerhafte bewegungstherapeutische Trai-

ningsform zumindest eine weitere Verschlimmerung hinausgezögert werden kann. Ab dem 6. September bietet die SGA in der Astrid-Lindgren-Schule von 18.00 bis 19.00 Uhr für Patienten mit den erwähnten Krankheitsbildern ein neues Angebot unter therapeutischer Leitung an. Das Training wird üblicherweise vom Arzt über 50 Übungseinheiten verordnet, die Kosten werden damit von der Krankenkasse

übernommen. Aber auch ohne Verordnung ist eine Teilnahme möglich, dann fallen Kursgebühren an. Personen, die sich für dieses neue Trainingsangebot interessieren, können sich in der SGA-Geschäftsstelle informieren (Tel. 376330). Gerne geben wir weitergehende Auskünfte bezüglich der Verordnungen und klären in einem Gespräch, ob dieses Training für Sie in Frage kommt.

## Muscle Power Langhanteltraining

Bist du interessiert?



(JR) Mit Toning-Stunden kennst du dich bereits aus und neben dem Training mit den gängigen Hilfsmitteln wie Tubes oder Kleinhanteln suchst du Abwechslung und neue Herausforderungen. Dann muss jetzt der nächste Schritt kommen – Muscle Power!

Hier gibt es keine Aerobic-Elemente, keine Choreographien, keinen tänzerischen Einfluss, dafür aber ein absolut effektives Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Alle großen Muskelgruppen werden in den Übungen stimuliert, Kraftausdauer und Fettverbrun-

nung gleichermaßen verbessert. Der stetige Einsatz der Langhantel spielt dabei die zentrale Rolle. Sie wird mal langsam nach oben gestemmt, mal schnell zur Brust gezogen. Dabei gibt es Übungen, die im Liegen und im Stehen ausgeführt werden. Durch die zahlreichen Wiederholungen der Übungen wird eine dynamische Muskelstraffung und -aufbau ermöglicht. Das Training findet in Gruppen unter Anleitung und zu motivierender Musik statt. Muscle Power-Stunden begeistern nicht nur Frauen, sondern vor

allem auch die männlichen Teilnehmer. Gerade Sie erfahren hier, dass das Gruppentraining sehr wohl anstrengend und fordernd sein kann und dass man seinen Körper mit dem entsprechenden Training und Gewicht auch in der Sporthalle definieren kann. Wir denken darüber nach, dieses Angebot neu im Programm aufzunehmen. Allerdings machen wir die Anschaffung der neuen Geräte von der Nachfrage abhängig. Wäre dieses Training auf Dauer für dich attraktiv? Dann melde dich bei uns (Tel. 376330).

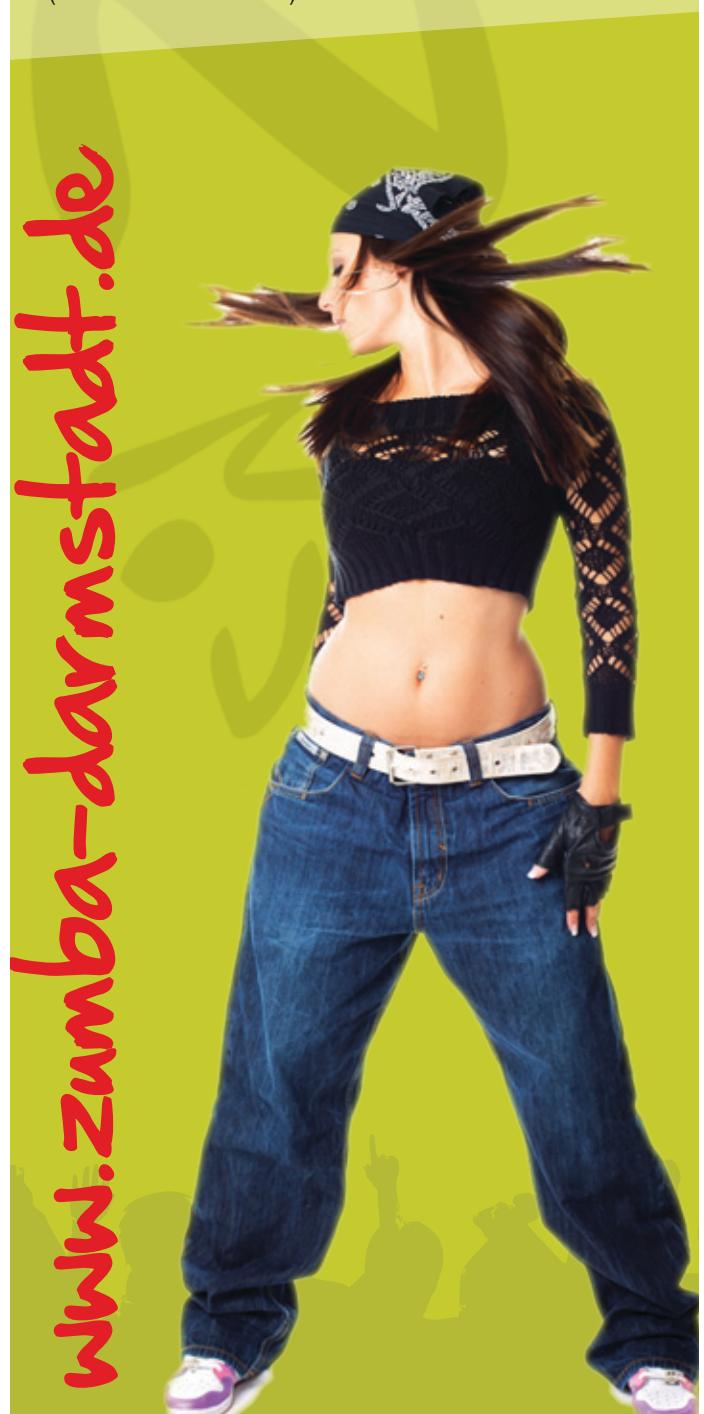


4 ZUMBA®-ZIN-Presenter werden im 45-Minuten-Wechsel die Teilnehmer zum Schwitzen bringen. Unsere Presenter kommen aus den Reihen von [www.zumba-darmstadt.de](http://www.zumba-darmstadt.de) und sind Gast-Presenter aus dem Rhein-Main-Gebiet. Alle Altersklassen werden bei den Salsa-, Samba- und Merengueschritten mitgerissen und erleben ein Workout, bei dem das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die motorische Beweglichkeit erhöht und die Koordination verbessert wird. Lassen Sie sich mitreißen von heißen Rhythmen und einem besonderem Partyfeeling von der großen Interessengemeinschaft „ZUMBA®“. Da das Ganze sehr schweißtreibend ist, sollte sich jeder Teilnehmer außer einem Handtuch ausreichend Getränke und genügend Kleidung zum Wechseln mitbringen.

Lassen Sie sich überraschen von der Vielseitigkeit und Verschiedenheit unserer Presenter.

Einlass ist um 17.30 Uhr. Beginn: 18.00 Uhr. Einlassgebühr: 10,- Euro pro Person sind an der Abendkasse zu entrichten. Veranstaltungsende: 21.00 Uhr.

Um jedem Teilnehmer zu gewährleisten, dass er genügend Bewegungsfreiraum in unserer Halle hat, ist eine Voranmeldung per E-mail erforderlich. Anmeldungen bitte an: [veronika@salsera.de](mailto:veronika@salsera.de) ([www.zumba-darmstadt.de](http://www.zumba-darmstadt.de))





# Kursprogramm

## August – Dezember 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 vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

#### Einsteiger-Kurs

Ort:  
Termine:  
Leitung:

#### Kurs-Nr. 1240

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
15.45 Uhr, ab Donnerstag, 23. August, 7 x 60 min  
Veronika Hartmann (zertifizierte Zumba-Trainerin)



#### Einsteiger-Kurs

Ort:  
Termine:  
Leitung:

#### Kurs-Nr. 1241

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
15.45 Uhr, ab Donnerstag, 1. November, 7 x 60 min  
Veronika Hartmann (zertifizierte Zumba-Trainerin)



#### Aufbau-Kurs

Ort:  
Termine:  
Leitung:

#### Kurs-Nr. 1242

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
17.00 Uhr, ab Dienstag, 21. August, 7 x 60 min  
Susanna Türr (zertifizierte Zumba-Trainerin)



#### Aufbau-Kurs

Ort:  
Termine:  
Leitung:

#### Kurs-Nr. 1243

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
17.00 Uhr, ab Dienstag, 30. Oktober, 7 x 60 min  
Susanna Türr (zertifizierte Zumba-Trainerin)



#### Fortgeschrittenen-Kurs

Ort:  
Termine:  
Leitung:

#### Kurs-Nr. 1244

SGA-Sportzentrum, Halle 4  
18.00 Uhr, ab Dienstag, 21. August, 7 x 60 min  
Veronika Hartmann (zertifizierte Zumba-Trainerin)



#### Fortgeschrittenen-Kurs

Ort:  
Termine:  
Leitung:

#### Kurs-Nr. 1245

SGA-Sportzentrum, Halle 4  
18.00 Uhr, ab Dienstag, 30. Oktober, 7 x 60 min  
Veronika Hartmann (zertifizierte Zumba-Trainerin)



#### Für alle Kurse gilt:

Kursgebühr:

55,00 € Nichtmitgl. / 28,00 € Vereinsmitgl.



### ZUMBA-MARATHON

GROSSES ZUMBA-SPORTFEST BEI DER  
SGA AM 20. OKTOBER VON 18.00 – 21.00



### STEP-AEROBIC FÜR EINSTEIGER

Step Aerobic ist ein motivierendes Gruppentraining für mehr Ausdauer, Kraft und Koordinationsfähigkeit. Durch den Einsatz der Stufe (Step) ist es ein sehr Gelenk schonendes Training, das durch aktuelle und fetzige Musik zudem noch viel Spaß macht! Der Kurs vermittelt (Wieder-)Einstieger/innen auf einfache Art und Weise die grundlegenden Schritt-Kombinationen.

(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

#### Kurs-Nr. 1246

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
17.00 Uhr, ab Mittwoch, 22. August, 7 x 60 min  
Gosia Rillich  
42,00 € Nichtmitgl.  
21,00 € Vereinsmitgl.



### SPIN BIKE FÜR EINSTEIGER

Radfahren auf dem Standfahrrad 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. Pulsuhrn werden gestellt.**

(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

#### Kurs-Nr. 1247

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
18.00 Uhr,  
ab Mittwoch, 31. Oktober, 8 x 60 min  
Jürgen Röbbecke  
48,00 € Nichtmitgl.  
24,00 € Vereinsmitgl.



### CORE-TRAINING BASISÜBUNGEN

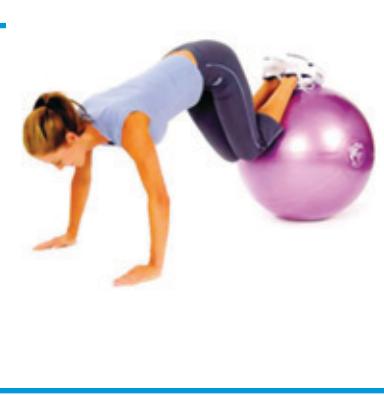
Wir bieten das hocheffektive Programm für den Freizeit- und Gesundheitssportler an, der ganz gezielt Figur und Rücken trainieren will. Core bedeutet „Kern“, und Core-Training mit seinen speziellen Übungen stärkt den Körperraum, also die tief liegenden Muskelgruppen - vor allem die Bauch-, Rücken- und 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 vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

#### Kurs-Nr. 1248

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
16.00 Uhr,  
ab Dienstag, 21. August, 8 x 60 min  
Jürgen Röbbecke  
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 vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

#### Kurs-Nr. 1249

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
16.00 Uhr,  
ab Dienstag, 30. Oktober, 8 x 60 min  
Jürgen Röbbecke  
48,00 € Nichtmitgl.  
24,00 € Vereinsmitgl.





## GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR JEDES ALTER

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Angebot für alle, die sich regelmäßig etwas Gutes tun wollen und sich aktiv um ihre Gesundheit kümmern. Es geht darum, Verspannungen aufzuspüren und zu lösen, vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen und ein lebendiges Körperbewusstsein wiederzugewinnen. Gesundheitsgymnastik dient zur Anregung und Entspannung und zur Vorsorge gegen Rückenbeschwerden und Osteoporose.

(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

### Kurs-Nr. 1250

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4  
Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 19. September, 10 x 60 min  
Leitung: Brigitte Grasse  
Kursgebühr: 30,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.



## FIT IM ALLTAG FÜR DIE GENERATION 55+

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

(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

### Kurs-Nr. 1251

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termine: 16.45 Uhr, ab Donnerstag, 23. August, 14 x 60 min  
Leitung: Inge Fleck  
Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.



## 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.

**Wenn möglich bitte Kissen, Decke und (Gymnastik-)Yoga-Matte mitbringen.**

(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

### Kurs-Nr. 1252

Ort: Wilhelm-Busch-Schule  
Termine: 17.30 Uhr, ab Donnerstag, 23. August, 8 x 90 min  
Leitung: Madhavi Petra Merz  
Kursgebühr: 64,00 € Nichtmitgl. 30,00 € Vereinsmitgl.



## ENERGIE-YOGA

Dieser Kurs wird die erlernten Techniken aus dem Gesundheits-Yoga weiter festigen und den Spaß am Yoga fördern. Voraussetzungen: Erste Erfahrungen aus dem Yoga sind erwünscht.

**Wenn möglich bitte Kissen, Decke und (Gymnastik-)Yoga-Matte mitbringen.**

(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

### Kurs-Nr. 1253

Ort: Wilhelm-Busch-Schule  
Termine: 17.30 Uhr, ab Donnerstag, 1. November, 8 x 90 min  
Leitung: Madhavi Petra Merz  
Kursgebühr: 64,00 € Nichtmitgl. 30,00 € Vereinsmitgl.



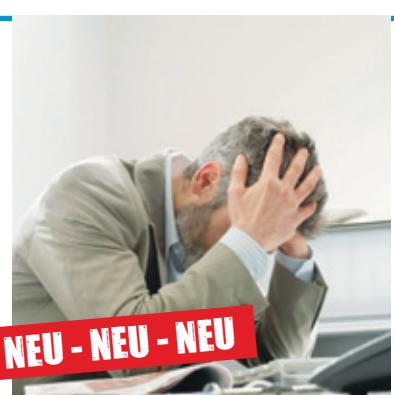
## YOGA FÜR KINDER (7-10 JAHRE)

„Kinder, brüllt mal so laut wie ein Löwe...und dann seid so leise wie ein Mäuschen...seid mal ein Baum oder eine Palme...verwandelt euch in einen Hund oder eine Katze.“ Unsere Kinder sind heutzutage in ihrem Schulumfeld großen Belastungen ausgesetzt. Dieser Kurs bietet einen wunderbaren Ausgleich. Die Kleinen lernen Körper- und Atemübungen durch Nachahmung und eigenes spielerisches Ausprobieren kennen, gehen auf Traum- und Phantasiereisen. Freude und Neugierde spielen hierbei eine große Rolle. Ganz nebenbei werden Fitness und Motorik verbessert, Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten gefördert, Kreativität und innere Ruhe geschult.

(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

### Kurs-Nr. 1254

Ort: Goethe-Schule  
Termine: 17.00 Uhr, ab Freitag, 7. September, 10 x 60 min (nicht am 02.11.)  
Leitung: Angela Sames  
Kursgebühr: 45,00 € Nichtmitgl. 20,00 € Vereinsmitgl.



## STRESSLESSMOVE – FITNESS FÜR KÖRPER UND SEELE

Langes Sitzen, dauerndes Handyklingeln, überquellendes Email-Postfach – Hektik und Stress sind heute allgegenwärtig. Immer öfter fühlen wir uns ausgebrannt und erschöpft. Die beste Anti-Stress-Strategie dagegen lautet: Bewegung. Dieses neue Bewegungsprogramm kombiniert erstmals Entspannungsübungen (Indian Spirit), Regenerationstraining (Radfahren) sowie Ausgleichsgymnastik (Core-Training) zu einem hochwirksamen Stressbewältigungscocktail, um sowohl unseren körperlichen als auch seelischen Zustand zu stärken. Es macht uns widerstandsfähiger gegen den Stress des Alltags.

(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

### Kurs-Nr. 1255

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 29. August, 6 x 60 min  
Leitung: Jürgen Röbbecke  
Kursgebühr: 40,00 € Nichtmitgl. 20,00 € Vereinsmitgl.

#### Hinweis:

Im Rahmen der Vortragsreihe der Outdoorfitness-Akademie findet ein Vortrag statt, der in die Kursinhalte und in das Thema der Stressbewältigung durch sportliche Bewegung einführt. Näheres dazu findet sich in der Rubrik „Vortrags- und Kursprogramm der Outdoorfitness-Akademie“.



## ENTSPANNUNG AM WOCHE NENDE SPÜREN – ENTSPANNEN – GENIESSEN

Erleben Sie einen entspannten Samstagnachmittag. Es erwarten Sie ein bunter Mix an entspannenden Übungen: u.a. Atemübungen, progressive Muskelentspannung (PRM), und vieles mehr. Für jeden wird etwas dabei sein, um auf angenehme Weise mal wieder sich selber zu spüren, zu genießen und zu entspannen. So bekommt der Körper die Chance, sich zu erholen und neue Kräfte für den Alltag zu sammeln.

(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

### Kurs-Nr. 1256

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termin: 14:00-15:30 Uhr, Samstag, 27.10.2012, 1 x 90 min  
Leitung: Vivian Reither  
Kursgebühr: 0,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.



## ANFORDERUNGSL EVEL ANFORDERUNGSL EVEL ANFORDERUNGSL EVEL

Um dir zukünftig Deine Kurswahl zu erleichtern, findest Du bei jeder Kursbeschreibung das entsprechende Bewertungssymbol.



Einstieger



Mittelstufe



Fortgeschrittene





### „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 Jacobson (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 vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)*

#### Kurs-Nr. 1257

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
 Termin: 17.00 – 18.00 Uhr, Mittwoch, 7.11., 6 x 60 min  
 Leitung: Vivian Reither  
 Kursgebühr: 40,00 € Nichtmitgl., 20,00 € Vereinsmitgl.



### CROSSBOULE:

### DIE FREIHEIT, DIE WIR MEINEN (15 – 17 JAHRE)

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 Ziellball. Die Regeln sind einfach. Deshalb kann's sofort losgehen. In der kalten Jahreszeit nutzen wir die Sporthalle und bauen uns unseren eigenen Hindernissparcour auf. Alle Sportgeräte werden von uns kostenlos zur Verfügung gestellt.

*(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)*

#### Kurs-Nr. 1258

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3  
 Termin: 18.00 Uhr, Montag, 27. August, 6 x 60 min  
 Leitung: Nicki Schüttler / Dennis Dörrsieg  
 Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl., 10,00 € Vereinsmitgl.



# Kurs- und Vortragsprogramm Outdoorfitness-Akademie

### SEHR GEEHRTE INTERESSENTIN, SEHR GEEHRTER INTERESSENT,

Die Natur ist ein wunderbarer Gegenpol zum schnellebigen 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 zu-gänglich machen.

Für das 2. 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 ausgehängt. Die Teilnahme an unseren Vorträgen ist kostenlos. Es wird allerdings auf Grund der begrenzten Raumkapazität um eine Voranmeldung gebeten.

### VORTRAG: SPORTLICH ENTSPANNT – STRESS NATÜRLICH BEHANDELN

Stress hat sich, so eine repräsentative Studie der UNO, zu einer Epidemie dieses Jahrhunderts entwickelt. Jeder Dritte in Deutschland leidet permanent an Stress-Symptomen wie Nervosität, Schlaflosigkeit, Burn-out-Syndrom, Ängsten und Panikattacken. Ebenso können chronische Schmerzen, z.B. in Rücken und Bauch, die Folge von lang andauerndem Stress sein. Anspannung und Stress vernichten Lebensfreude, blockieren unsere Energie und Handlungsmöglichkeiten, machen die Haut fahl und den Körper schlaff. Und auf Dauer auch krank. Viele Menschen spüren, dass sie etwas verändern, „etwas für sich tun“ müssten, aber sie finden keinen für sie „richtigen“, keinen überzeugenden Weg.

Sportliche Aktivität ist erwiesenermaßen eines der wirksamsten Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Stress. Der Vortrag verdeutlicht, warum Bewegung hilft, unsere schlechte Laune los zu werden, uns zu entspannen und neue Energie zu tanken. Ursache und Symptome von Stress werden veranschaulicht, Maßnahmen und Tipps zur Stressbewältigung sowie der richtige Einsatz der „Naturmedizin“ Sport aufgezeigt.

Ort: Clubraum des SGA-Restaurants

Termine: 19.00 Uhr, Donnerstag, 23. August, 1 x 90 min

Referent: Jürgen Röbbecke

Kursgebühr: **EINTRITT FREI** Anmeldung erforderlich ①376330



### CROSSTRAINING

Fitness- und Gesundheitstraining in der Natur, im Grünen und an der frischen Luft. Was gibt es Schöneres! 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 gleichzeitig Kraft und Ausdauer verbessert und die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt werden. Das Training ist für alle geeignet, die fit werden möchten und bleiben wollen. Und wer möchte das nicht? *(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)*

#### Kurs-Nr. 1259

Ort: SGA-Sportzentrum  
 Termine: 18.45 Uhr, ab Dienstag, 21. August, 6 x 60 min  
 Leitung: Jens Kratz  
 Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 18,00 € Vereinsmitgl.



### ANMELDE- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN (AGB)

### WICHTIG

An unseren Veranstaltungen kann jede Person ab 18 Jahren teilnehmen. Sind auch Kinder und Jugendliche angesprochen, wird dieses in der Kursbeschreibung genannt. Wir setzen eine gesundheitlich uneingeschränkte Belastbarkeit voraus. Sind Sie aufgrund von Vorerkrankungen unsicher, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Sie nehmen auf eigene Gefahr am Programm teil. Wir benötigen eine vorherige schriftliche Anmeldung von Ihnen. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ihnen entstehen dadurch keine Kosten. Bei später eingehenden Stornierungen ist eine Erstattung des Kursbeitrages nicht mehr möglich.



### 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.**

*(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)*

#### Kurs-Nr. 1260

Ort: Treffpunkt SGA-Sportzentrum, Ausfahrt ins nahe Umland  
 Termine: 17.30 Uhr, ab Dienstag, 21. August, 6 x 60 min  
 Leitung: Jens Kratz  
 Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 18,00 € Vereinsmitgl.





## KOMPAKTKURS NORDIC-WALKING FÜR EINSTEIGER

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

(Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.)

### Kurs-Nr. 1261

Ort:

Termin:

Leitung:

Kursgebühr:

SGA-Sportzentrum, Foyer  
Fr. 14.09. von 16.00 – 18.00 Uhr und  
Sa. 15.09. von 09:30 – 11:30 Uhr, 2 x 2 Std.  
Vivian Reither  
30,00 € Nichtmitgl./ 10,00 € Vereinsmitgl.



## 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.

## DER SGA-GESCHENKGUTSCHEIN!

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.

### EINE IDEE MIT PFIFF

# SGA BALL SCHULE 2012

In Kooperation mit der  
Ballschule Heidelberg



### DAS ABC DES BALLSPIELENS

- Entwicklungsförderung durch sportart-übergreifende Ausbildung
- Vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Sportspielsituationen
- Soziale Einbindung der Kinder ins Mannschaftsgefüge
- Animation zum Spaß an sportlicher Bewegung
- Entdeckung und Förderung von Neigungen und Talenten



### ZIELGRUPPE

Mädchen und Jungen  
im Alter von 6 bis 8 Jahren

### BETREUUNG

Im Ballschulteam unterrichten erfahrene und geschulte Trainer nach einem erprobten und bewerten Lehrplan. Die Ballschule der SGA bietet Kindern eine professionelle und Entwicklungsgerechte Anfängerausbildung für die großen Sportspiele.

### INFORMATION / ANMELDUNG

fon: 06151 - 376330

e-mail: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de

homepage: www.sg-arheilgen.de

**Freitag, 15 - 16 Uhr  
Beginn: 07.09.2012**

Anmeldung: Ab sofort max. 15 Kinder



## Kurs- Anmeldekar

Pro Teilnehmer bitte nur eine Anmeldekarate 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

Liegen gesundheitliche JA  NEIN   
Einschränkungen vor?  
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

Sportmanager Jürgen Röbbecke  
Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.  
Auf der Hardt 80  
64291 Darmstadt - Arheilgen  
Telefon: (06151) 37 63 30  
Telefax: (06151) 35 12 12  
E-mail: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de  
Internet: www.sg-arheilgen.de

# Fitness Brunch

Kurs-Nr. 1262 / Sonntag, 11.11.2012 (Einlass ab 9.15 Uhr)  
SGA-Sportzentrum, Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt-Arheilgen

Uhrzeit	Fitness-Workshops in Halle 5	Fitness-Workshops in Halle 4
09.30 - 10.15	Wake-up mit Handgeräten	Step around the world
10.30 - 11.15	Indian Balance	Starker Rücken
11.15 – 11.45 Im Jugendraum wird gebruncht		
11.45 - 12.30	Spin-Bike ride by fire	Functional-Fitness
12.30 - 13.00	„Cooldown“ im Jugendraum	beim geselligen Ausklang

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

Starker Rücken: Die richtige Funktionsgymnastik stärkt auch deinen Rücken und ist daher eine effektive Methode zur Bekämpfung von Rückenbeschwerden.

Indoorcycling Top Race: Die Stunde für Könner. Anspruchsvolle Fahrtechniken auf hohem Niveau. Max. Herzfrequenz: 75-90 %.

Functional-Fitness: Eine Übungsform bei dem wir Bewegungen und nicht nur einzelne Muskeln trainieren. Es wirkt positiv auf die Tiefenmuskulatur & Koordination. Functional-Fitness schult die Eigenwahrnehmung von Sehnen und Gelenken, baut über Stabilisierung Muskeln auf und macht so fit für Training, Alltag und Wettkampf.

(Durch Ihre schriftliche Anmeldung haben Sie ohne Begrenzung der Anzahl die freie Auswahl aus allen Workshops)



# 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 – 20.00 Uhr	SGA, H5	
Dance-Step f. Fortges.	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5	
Fitness-Circle	Freitag	19.00 – 20.15 Uhr	SGA, H4	
Fitness-Gymn. für Alle	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
Funktionelle Gymnastik von April bis Oktober	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3	
Rücken	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule	
	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
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	SGA, H5
	Mittelstufe	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
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	SGA, H4	
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	
(Oktober – April)	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5	
	Freitag	19.45 – 20.45 Uhr	SGA, H5	
Step Aerobic (Mittelst.)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
Wirbelsäulengymnastik	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5	
	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	
Seniorensport und Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	AL-Schule	
	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4	
Hockergymnastik 70 plus (3.000 Schritte, Sommer)	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldner Löwe	
Senioren +60)	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	Zeughaus, Kranichsteiner Straße			
Winter	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	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus	
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus	
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus	
	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, Foyer	
Lauftritt	Sommer	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Winter	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Zeughaus
<b>Gesundheits- und Rehasport</b>				
Herzsport				
Übungsleiter m. Herzsportlizenz 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	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, H6	
(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, H5	
(14 – 17 Jahre)	Freitag	15.30 – 17.00 Uhr	SGA, H4	
ENTEGA Kindersportclub				
ENTEGA Purzelturnen	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4	
(3,5 – 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)

### 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

(4 – 6 Jahre)	Mittwoch	14.30 – 15.30 Uhr	SGA, H5
(7 – 12 Jahre)	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	SGA, H5
(7 – 12 Jahre)	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3

### Leichtathletik

Leichtathletik	Sommer:		
	(ab 9 Jahre)	Montag	18.00 – 20.00 Uhr
	(5 – 7 Jahre)	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr
	(8 – 9 Jahre)	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr

### 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

### 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
<tbl\_info

Alle ehrenwert

## SGA-Sportler werden bei der Bürgerehrung ausgezeichnet



Sportler unserer Tischtennis-Abteilung wurden geehrt: v.l. Ute Wendel (stellvertretende SGA-Vorsitzende), Helmut Debus, Andrea Tischer, Axel Wirth, Günter Hauck, Andreas Schmidt (Bezirksverwalter)

(Susanne Benz) Festlich eingedeckte Tische, musikalisches Rahmenprogramm durch den Kinderchor der Akademie für Tonkunst und politische Prominenz, die sich an diesem Tag die Ehre gibt: An diesem Nachmittag des 27. April 2012, an dem in der Darmstädter Orangerie rund 40 Ehrenamtliche aus den Bereichen wie Sport und Soziales – sei es als Helfer beim Roten Kreuz oder bei der Freiwilligen Feuerwehr – geehrt werden. Auch die SG Arheilgen ist vertreten. Vier langjährige ehrenamtliche Mitglieder der Tischtennisabteilung sollen für ihr besonderes Engagement ausgezeichnet werden: And-

rea Tischer, 6 Jahre lang Schriftführerin und 11 Jahre Damenwartin, Helmut Debus 15 Jahre Schriftführer und inzwischen seit 8 Jahren stellvertretender Abteilungsleiter, Axel Wirth 15 Jahre Pressewart und seit 8 Jahren Abteilungsleiter sowie Günter Hauck, der seit 1974 mit nur 2 Jahren Unterbrechung das Amt des Rechners in der Tischtennisabteilung innehat. Zahlen, die für sich sprechen. Unter den Augen von Ute Wendel vom geschäftsführenden Vorstand der SG Arheilgen und dem SGA-Ehrenvorsitzenden Alexander Pfeiffer dürfen die vier Sportler die „Ehrenurkunde für verdiente Bürger“ und eine Eh-

rennadel mit Darmstads Wahrzeichen, dem Hochzeitsturm, von Oberbürgermeister Jochen Partsch entgegennehmen. Die entsprechende Anerkennung für ein Amt, das – wie es im Duden heißt – „unentgeltlich ausgeübt wird“, zweifelsohne aber „ehrenvoll“ ist. Axel Wirth fasst die Veranstaltung zusammen: „Obwohl der Ablauf an manchen Stellen etwas holprig war, war es eine wirklich schöne, kurze Veranstaltung im netten Rahmen bei Kaffee und Kuchen. Schade, dass einige sicherlich aufgrund des Zeitpunkts – früher Freitagnachmittag – beruflich bedingt nicht dabei sein konnten!“

## Anwalt der Bürger und des Vereinssports

Ehrung – Alexander Pfeiffer erhält in Wiesbaden den Hessischen Verdienstorden am Bande für seine Lebensleistung



Ordensträger: Alexander Pfeiffer (Mitte) mit dem Hessischen Verdienstorden am Bande. Justizminister Jörg-Uwe Hahn (rechts) überreichte ihn am 16.02.2012 in Wiesbaden. Links Monika Pfeiffer. Foto: APo

(Hans-Peter Seubert) „Wir möchten Sie hochleben lassen, für das, was Sie den letzten 40 Jahren geleistet haben.“ Jörg-Uwe Hahn hob mit der Verleihung des Verdienstordens an Alexander Pfeiffer in der Staatskanzlei einen Berufskollegen, Kommunalpolitiker und Leistungsträger des Vereinssports auf den Schild: „Nehmen Sie bitte die Ehrung als Zwischenzeugnis entgegen. Es gibt keinen Aufnahmestopp für Ehrenamtliche. Sie braucht unser Staat.“

Pfeiffer erwiederte, so er gesund bleibt, wird er weiter machen – im Beruf wie im Ehrenamt. Mit Herzblut, Sachverstand und scharfer Zunge ist er bürgerlich unterwegs als Rechtsanwalt (seit 1977) und Notar (1986) in seiner Kanzlei in Darmstadt sowie in der Sportlandschaft der Region. Das Arheilgen Urgestein offenbarte: „Wenn ich es gewusst hätte, hätte ich nein gesagt.“ Seine Begründung, warum er den Orden doch akzeptierte: „Eine solche Ehrung soll auch ein Beispiel sein für alle anderen, die sich zurückhalten.“ Die Dankadresse geriet prompt zum Plädoyer für den Juristen als Rechts- und Bürgeranwalt sowie dessen Liebe zum Beruf und Bodenständigkeit. Und für

den Kommunalpolitiker, der das Amt nicht als Job begreift, „weit weg von Grundsätzen“, sondern als ernsthaften Auftrag: „Dadurch entsteht Bindung. Bindung war mir in meiner gesamten Zeit sehr wichtig gewesen.“ Weggefährten, Freunden und der Familie – Frau und Sohn – rief er zu: „Ich bedanke mich bei allen, dass sie es solange mit mir ausgetragen haben.“ Pflegeleicht ist der Ordensträger nie gewesen. Sich selbst hat er nicht geschont. Ein kritischer und unduldamer Geist. Mutig und beharrlich gründete er nach dem Studium „aus dem Nichts“ seine Kanzlei, für die der Seniorchef arbeitet und lebt. Jörg-Uwe Hahn: „Das zeugt ein bisschen von einem Geist der Dynamik.“

Alexander Pfeiffer (Jahrgang 1947) dient seinem Berufsstand und dem Gemeinwohl, früher in der Kommunalpolitik, bis heute dem Sport. 1975 wurde er bei der Sportgemeinschaft Arheilgen Jugendleiter, ein Jahr später stellvertretender, 1977 Vorsitzender – und amtierte bis 2004. Im Freiburger Kreis, der Arbeitsgemeinschaft größerer deutscher Sportvereine, führte er von 1987 bis 1997 Regie. Ab 1990 verstärkte Pfeiffer, in Arheilgen

## Ein „Highlight“: Reinhard Hahn mit 750 Einsätzen für die SGA

(Abt. Tischtennis) Schon 750 mal stand das SGA-Urgestein Reinhard Hahn mittlerweile für die SGA an der Platte – ein Jubiläum, das am 16. März vor dem Heimspiel der 3. Mannschaft gegen den SV Erzhausen gefeiert und belohnt werden sollte. Abteilungsleiter Axel Wirth ehrte Frohnatur Reinhard mit einer Urkunde und einem Gutschein zum Sonntagsbrunch.

Bereits seit 1971 ist Reinhard Mitglied im größten Sportverein Darmstadts, nur ein Jahr später im Alter von 12 Jahren begann er mit Tischtennis. Rechnet man das schnell durch, stellt man fest, dass es somit dieses Jahr noch zu einer weiteren Ehrung für Reinhard kommen wird, nämlich der für 40 Jahre aktiven Sport im HTTV.

Ja, der „Hahnevadde“ ist ein leuchtendes Beispiel, wenn es um Vereinstreue und Einsatz für die Abteilung geht. Bei sämtlichen Veranstaltungen ist er stets als Helfer am Start, seit 2005 ist er auch als Beisitzer im Abteilungsvorstand aktiv und bringt sich dort gerne ein. Außerdem bekleidete er in 16 Spielrunden das Amt des Mannschaftsführers.

War er zu Beginn seiner Karriere bei den Aktiven bis Ende der 80er Jahre in erster Linie in der B- und C-Klasse (entspricht der heutigen 1. und 2. Kreisklasse) unterwegs, ging es anschließend bergauf. Lange Jahre spielte er in den Kreisliga, bis 2002/03 die Meisterschaft, Aufstieg und Kreismannschaftsmeisterschaft erreicht wurde. Seitdem ist Reinhard in der Bezirksklasse aktiv. In der aktuellen Runde läuft es nicht ganz so rund, sowohl für die Mannschaft als auch für Reinhard selbst, der verletzungsbedingt einige Spiele aussetzen musste und bislang noch nicht wieder bei 100% seines Leistungsvormögens angekommen ist.

Doch wir drücken die Daumen, dass es in beiden Fällen ein glückliches Ende gibt und ein Reinhard in Top-Form mit seiner Mannschaft den Klassenerhalt in der Bezirksklasse bewerkstelligen kann. Ansonsten kann man noch erwähnen, dass der immer für einen lockeren Spruch gute Jubilar auch viermal bei den Vereinsmeisterschaften triumphierte. 1983 im



B-Einzel, 2006, 2008 und 2011 im Doppel.

### Reinhold Bender macht die 500 voll

Als 22. Spieler der SG Arheilgen hat Reinhold Bender die magische Marke von 500 Einsätzen geknackt.

Schon seit 1966 – damals im zarten Alter von 10 Jahren – begann Reinhold mit dem Tischtennisspiel bei der SGA. Von der Saison 1975/76 bis 1979/80 spielte er mit der 1. Herrenmannschaft in der Landesliga, anschließend nach Meisterschaft und Aufstieg sogar in der Hessenliga. 1983 entschied sich Reinhold aber erst einmal, den Schläger beiseite zu legen und sich auf andere wichtige Dinge im Leben zu konzentrieren.

Nach rund 20 Jahren Pause – seine beiden Söhne hatten sich inzwischen ebenfalls dem Tischtennissport bei der SGA verschrieben – gab er 2002 sein Comeback und spielte sich schnell über die 2. und 1. Kreisklasse wieder in die Bezirksklasse hoch. Von 2005 bis 2009 war er zusätzlich als Schriftführer und Pressewart im Abteilungsvorstand aktiv. Auch

wenn aus beruflichen Gründen seine Zeit eher knapp ist, steht er für Mannschaftsspiele momentan in der Kreisliga stets verlässlich zur Verfügung.



## SGA erhält Ludwig-Metzger-Preis



Die Preisübergabe durch den OB Jochen Partsch erfolgte in den Räumlichkeiten der Sparkasse Darmstadt am Luisenplatz.

(JR) Am 15. März wurde der SGA der Ludwig-Metzger-Preis 2012 der Sparkasse Darmstadt für herausragendes Engagement zum Wohl der Gemeinschaft verliehen, der mit 10.000 Euro dotiert ist. Die Sportgemeinschaft ist sehr stolz auf diese Auszeichnung und möchte mit dem Geld den Ausbau der Jugendarbeit mit neuen Angeboten und Sportge- räten vorantreiben. Nach einer persönlichen Laudatio durch den Ehrenvorsitzenden der SGA Alexander Pfeiffer, und der Preisübergabe wurde den anwesenden Gästen mit einer Präsentation vom Vorsitzenden Thomas Arnold-Münzberg ein Einblick in das prämierte Projekt gegeben. Das Lebensmotto von Ludwig Metzger war, durch aktives Wahrnehmen der ganz persönlichen Bürgerpflichten Besonderes zu leisten. „Die Verleihung des Preises soll Ansporn sein, auch weiterhin im Bereich der Förderung der sozialen Stellung der Frauen und der Familien sowie der Verbesserung der Kommunikation, der Bildungs- und Informationsangebote und der Betreuungsplätze für Kinder beispielhaft tätig zu sein.“

# FSJler

## MELANIE HECKEL

Nun ist mein FSJ im Sportzentrum schon bald zu Ende und rückblickend kann ich sagen, dass ich ein tolles Jahr hier hatte. Ich konnte viele neue Eindrücke gewinnen und Erfahrungen sammeln, die ich nicht missen möchte!

Ich war in vielen Bereichen tätig, wodurch meine Arbeit sehr abwechslungsreich war und nie Langeweile aufkam. Vor allem die Arbeit mit den Kindern in den unterschiedlichen Altersklassen war super, da man sich immer wieder neu auf die Kleinen einstellen muss. Ich denke, dass ich durch das Jahr bei der SGA auch wesentlich organisierter und verantwortungsbewusster geworden bin und das Freiwillige Soziale Jahr genau die richtige Entscheidung war. Vor allem der offene und freundliche Umgang unter den Kollegen hat viel dazu beigetragen, dass ich mich hier sehr wohl gefühlt habe. Aber auch die Seminare mit den anderen FSJ'lern waren super und es sind tolle Kontakte und Freundschaften entstanden. Ich kann ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport und gerade speziell bei der Sportgemeinschaft Arheilgen nur an alle weiter empfehlen, die sportbegeistert sind und sich ein Jahr lang sozial engagieren wollen. Es macht echt viel Spaß!



## FLORIAN SIELING

Vor ungefähr einem Jahr habe ich darüber geschrieben was, für Erwartungen ich in das FSJ habe. Nach zwölf Monaten kann ich nun resümieren, dass sich die meisten davon bestätigt haben. Ich habe durch die Leitung von Schul-AGs, die Mithilfe in Turnstunden und die Arbeit im Fitnessstudio viele wertvolle Eindrücke gesammelt, die mir in meinem weiteren Berufsleben sicherlich weiter helfen können. Die Aufgaben während des Jahres waren noch vielseitiger, als ich sie erwartet habe. Sowohl der Kontakt zu den Mitgliedern, in der Arbeit während der Turnstunden oder im Studio haben mir zwischenmenschliche Eindrücke und Erkenntnisse eingebracht, als auch die Arbeit im Büro, die mir neue Eindrücke im kaufmännischen Bereich gebracht hat. Insgesamt nehme ich vor allem positive Erkenntnisse und Erfahrungen mit aus diesem interessanten, spannenden und lehrreichen Jahr bei der SGA.



## NICKI SCHÜTTLER

Hallo, ich heiße Nicki Schüttler und werde ab dem 1. September 2012 bei der SG Arheilgen ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) machen – Grund genug, um sich hier mal vorzustellen: Ich bin 17 Jahre alt und habe im Sommer die Klasse 12/Q2 an der Justus-Liebig-Schule beendet. Über ein FSJ im kommenden Jahr möchte ich meine Fachhochschulreife erlangen und damit in das Berufsleben oder Studium einsteigen. Hierfür gewährt mir das FSJ einen wertvollen Einblick in das Vereinsleben und gibt mir die besten Voraussetzungen. Seit ca. 14 Jahren spiele ich selbst Handball, angefangen hat alles in der Kindertengruppe. Seitdem spiele ich mit Leidenschaft Handball in der SG Arheilgen. Zurzeit spiele ich in der weiblichen A-Jugend, doch zusätzlich helfe ich bei der Damen-Mannschaft aus. Neben Handballspielen kann ich mich sehr für die Arbeit mit Kindern begeistern.

Aus diesem Grund also meine Entscheidung für das FSJ – ich erhoffe mir ein schönes, ereignisreiches und sportliches Jahr, in dem ich lerne, Kinder für Sport zu begeistern, auf sie einzugehen und mit ihnen Spaß zu haben.

Natürlich bin ich ziemlich gespannt auf all die Lehrgänge, die mir bevorstehen und ich erhoffe mir, viel umsetzen zu können. Ich freue mich sehr auf die Arbeit in der SG Arheilgen, da ich das Vereinsleben bisher nur als Spielerin erleben konnte und nun zunehmend in die Organisation des Ganzen eingebunden werde. Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe SG Arheilgen, ich freue mich auf das Jahr im Verein, stehe Fragen, Kritik, Vorschlägen und Wünschen offen gegenüber und hoffe auf ein schönes, begeisterndes FSJ.



## DENNIS DÖRRSIEB

Mein Name ist Dennis Dörrsiek. Ich bin 19 Jahre alt und wohne in Arheilgen. Mitglied bei der SGA bin ich seit meinem 1. Lebensjahr. Angefangen beim obligatorischen Kinderturnen spiele ich nunmehr im Sommer Tennis und im Winter bin ich bei den Sportkugeln aktiv. Darüber hinaus sind meine Schwestern und ich für die wöchentliche Pflege der Kegelbahnen zuständig. Nach meinem Abitur wollte ich ein FSJ absolvieren. Dieses bei der SGA zu tun, schien mir aufgrund meiner Mitgliedschaft naheliegend, zumal die SGA als größter Verein Darmstadts ein interessantes Aufgabenspektrum bietet. So kann ich einen Einblick hinter die Kulissen der Vereinsführung gewinnen und Erfahrungen in der Betreuung von Trainingsgruppen sammeln.

Ich freue mich auf meine zukünftige Zusammenarbeit mit der Vereinsführung und den SGA-Mitgliedern in den unterschiedlichsten Sportbereichen.



## Peter Stork Seit 50 Jahren im Verein

(Andrea Knittel) Als ich die sehr gepflegte Tennis-Anlage besuchte, wurde mir bewusst, wie wichtig Ehrenamtliche für unseren Verein sind. Ohne sie wäre es nicht möglich, den normalen Spielbetrieb aufrechtzuerhalten. Und ohne ihr Engagement für die Allgemeinheit wäre die SGA nicht das, was sie ist.

Einer von ihnen ist Peter Stork. Er ist für seine Abteilung das „Mädchen für alles“ und kann noch nicht mal selbst in Ruhe Tennis spielen, ohne gestört zu werden: „Peter, das Klopapier ist alle!“ oder „kannst Du mal schauen, das Netz hängt durch!“ Er ist ein Mann der Tat, der nicht gerne in der Öffentlichkeit steht. Lieber hält er sich im Hintergrund und tut, was getan werden muss.

Seit 1966 war Peter Stork in der Tischtennisabteilung und dort ehrenamtlich tätig, zunächst als Jugendleiter, später als Schriftführer. 1980 kam er in die Tennisabteilung und wurde gleich dem Bauausschuss zugewiesen, da er als Elektriker beim Hüttenbau stark gefragt war. Daneben organisierte er als Beisitzer im Vergnügungsausschuss 10 Jahre lang die anstehenden Feste. In seinen Bereich fielen das 25. und 30. Jubiläum, eindeutig – so Peter Stork – „Highlights!“

Seit 2006 ist er stellvertretender Abteilungsleiter und Rechner der Tennisabteilung.

Worauf er stolz ist, das ist die Tatsache, dass er mit 63 Jahren noch bei den Herren 50 in der Verbandsliga hessenweit spielen konnte. Und das, obwohl er erst mit 35 Jahren zum Tennis kam. Wie er selbst betont: „viel zu spät, um es im Tennis zu höheren Ehren zu bringen!“ Bereits als Kind in die SGA gekommen (erst geturnt, dann Leichtathletik, dann Tischtennis), spielt er heute noch mittwochs bei den Herren 65 und samstags bei den Herren 60 Tennis. Selbst sein Hausarzt fragt ihn beim jährlichen Check danach, ob er noch sportlich aktiv ist. Und wenn Peter Stork antwortet, dass er immer noch in zwei Mannschaften spielt, ist der Arzt beruhigt.

Seit Peter Stork Rentner ist, sieht ihn sein Verein sehr oft. Er ist ständig präsent und damit beschäftigt, die Anlage in Ordnung zu halten. Da gibt es eine Menge zu tun: die



Plätze müssen aufbereitet werden, kaputte Materialien werden entfernt, Löcher müssen gefüllt und Plätze abgezogen werden. Selbst die Bepflanzung stammt von Herrn Stork. Denn er hat sich in den früheren Jahren immer über das viele Unkraut geärgert und sich selbst versprochen, als Rentner hier Hand anzulegen.

Peter Stork ist ein Vereinsmensch, der sich in seiner Abteilung wohlfühlt. Er findet das gesellige Miteinander sehr wichtig. Selbst Leute, die auch woanders Tennis spielen könnten, bleiben bei der SGA und fühlen sich in der Gemeinschaft der Tennisabteilung und der Mannschaften wohl. Man fährt gemeinsam in Urlaub oder trifft sich auch außerhalb des Tennisplatzes. Doch wie überall, gibt es auch hier Leute, die denken, dass es genug ist, ihren Beitrag zu bezahlen und die man erst davon überzeugen muss, mit anzupacken. Zum Beispiel beim Auf- und Abbau der Traglufthalle wird viel Muskelkraft, Arbeit und eine Menge

Organisation gefordert. Diese Halle, bestehend aus 3 Folien mit einem Drahtnetz überzogen, wird mit Luft aufgeblasen. Zum Auf- und Abbau werden 35 – 40 Leute benötigt, die die Folien säubern, danach ausbreiten und zusammenlegen und das über 3 Plätze.

Eine besondere Geschichte weiß Peter Stork noch aus seiner Zeit als Beisitzer im Vergnügungsausschuss zu berichten: Beim 25-jährigen Jubiläum hatten sie alles schön vorbereitet: Ein Zelt wurde auf dem Parkplatz aufgebaut. Dann fing es freitagabends an, heftig zu regnen, so richtig mit Blitz und Donner. Dann sind die Feiernden auf dem Parkplatz regelrecht „abgesoffen“. Schnell wurde alles zusammengepackt. Während jede Hand mit anfasste, kamen Experten mit Bohrmaschinen und bohrten Löcher in die großen Pfützen, damit das Wasser ablaufen konnte. Trotz alledem ging das Fest von Freitagabend bis Montagmorgen und endete mit einem Frühstück.

## Magdalena Wache triumphiert

(Abt. Tischtennis) Mit dem Hessenmeistertitel bei den Damen C krönte SGA-Tischtennisspielerin Magdalena Wache ihr mehr als erfolgreiches erstes halbes Jahr bei den Aktiven. Noch im Dezember des vergangenen Jahres konnte sie in Stockstadt alle sieben Einzel gewinnen. Mit zwei deutlichen Erfolgen und einem knappen Sieg überstand sie ihre Vorrundengruppe als Erste. Das Achtelfinale erledigte sie nach kleineren Problemen im ersten Satz doch souverän mit 3:1 gegen Margit Renger (TV Großkrotzenburg), doch sowohl im Viertel- als auch im Halbfinale musste Magdalena gegen Rebecca Grauel (KSG Unterreichenbach) und Veronika Klarmann (SF Bischofsheim) über die volle Distanz von fünf Sätzen gehen, was jedoch in beiden Fällen erfolgreich bewältigt wurde. Das Finale gegen Gabriele Neumann von Eintracht Baunatal, die bis dahin nur einen einzigen Satz abgegeben hatte, erledigte Magdalena dann allerdings mit einem klaren 3:0 und somit kann sie sich nun Hessenmeisterin nennen. Doch das war noch nicht einmal alles: Denn auch mit ihrer Halbfinalgegnerin und Doppelpartnerin Veronika Klarmann konnte sie eine Medaille erringen. Hier reichte es jedoch nach einer äußerst knappen 1:3 Niederlage im Finale „nur“ zur Silbermedaille. Insgesamt zeigte Magdalena aber einmal mehr ihre Stärke, was auch zur Folge hat, dass sie nun bereits zur Rückrunde im Alter von nur 16 Jahren und nach nur einem halben Jahr bei den Damen in der Bezirksliga in die 1. Mannschaft aufrücken darf und versuchen wird, auch in dieser Klasse Zeichen zu setzen.

## Große Resonanz beim Yoga- & Pilates-Tag



Die Abteilung Fit & Gesund hatte eingeladen und viele kamen. Die Hallen 4 und 5 waren voll mit Teilnehmern, die sich am Samstagmorgen zum gemeinsamen Sport trafen. Auf dem Plan standen allerdings nur 2 Sportarten, diese dann aber in einer großen Vielfalt und Bandbreite: Yoga und Pilates wurden in insgesamt sechs Workshops angeboten. Und jede Stunde versprach andere Themen und Schwerpunkte. Für Einsteiger gab es im ersten Workshop die Gelegenheit, den „Sonnengruß“ aus dem Yoga-Programm kennen zu lernen. Fortgeschrittene zog es dagegen ins Vinyoga, bei dem es um die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Möglichkeiten und Grenzen ging. Ins Schwitzen gerieten auch die Teilnehmer beim Power-Yoga, bei dem so richtig Kalorien verbrannt wurden. Die Freunde von Joseph Pilates, dem Begründer der Pilates-Technik, konnten parallel in der Halle 5 an drei Workshops teilnehmen. Einsteiger bot sich eine Schnupperstunde an, Fortgeschrittene übten sich beim Pilates-Flow und beim Training mit Handgeräten. Nicht zu kurz kam auch der gesellige Teil. Zwischen den Workshops trafen sich die Teilnehmer im Jugendraum, um sich beim Essen und Trinken über die Erfahrungen der vorherigen Stunde auszutauschen oder sich einfach zu entspannen. Die abschließende Meinung der Teilnehmer zum Yoga-Pilates-Tag lautete: Ein tolle Idee und eine gelungene Umsetzung.

## SGA und ENTEGA machen Kinder fit!

Veranstaltungstermine des ENTEGA-Kindersportclubs im 2. Halbjahr für die Kinder der SGA im Alter bis 10 Jahre.



**Freitag, 14. September 2012,**  
Vivarium bei Nacht, 20.00 - 21.15 Uhr, Vivarium

**Freitag, 21. September 2012,**  
Vivarium bei Nacht, 20.00 - 21.15 Uhr, Vivarium

**Samstag, 29. September 2012,**  
Kochkurs „Gesunde Ernährung“, 14.00 - 17.00 Uhr,  
Familienzentrum Darmstadt

**Sonntag, 07. Oktober 2012,**  
Hip-Hop und Video-Clip Tanzkurs, 14.00 - 16.00 Uhr, SGA

**Sonntag, 21. Oktober 2012,**  
ENTECA Familientag in der Odenwaldtherme Bad König, Bad König

**Sonntag, 04. November 2012,**  
Waldspaziergang mit anschliessender Märchenstunde (für 3 - 5 Jährige), 14.00 bis 16.00 Uhr, Haus des „Wald-Peter-Gogen“, Ludwigshöhstraße in Darmstadt

**Sonntag, 11. November 2012,**  
Waldspaziergang mit anschliessender Märchenstunde (für 6 - 10 Jährige), 14.00 bis 16.00 Uhr, Haus des „Wald-Peter-Gogen“, Ludwigshöhstraße in Darmstadt

**Sonntag, 25. November 2012,**  
Waldspaziergang mit anschliessender Märchenstunde (für 3 - 5 Jährige), 14.00 bis 16.00 Uhr, Haus des „Wald-Peter-Gogen“, Ludwigshöhstraße in Darmstadt

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden sich unter [www.entegea-kindersportclub.de](http://www.entegea-kindersportclub.de). Anmeldungen mit vollständiger Adresse, Handy-Nummer und Altersangabe sind zu richten an Frau Nicole Schimpf unter [nicole.schimpf@hse.aq](mailto:nicole.schimpf@hse.aq). Die Teilnehmer werden rechtzeitig vor der Veranstaltung noch mit einem Brief über die Details zum Event informiert.

## SGAktiv expandiert weiter...



(Jens Kratz) „Und weiter geht's“ könnte man sagen, denn die Trainingsfläche des SGAktiv-Gesundheitszentrums wird ein weiteres Mal aufgestockt. Bereits im Juli haben die Mitarbeiter der Schreinerei Luther und der Elektrofirma Petry Hand angelegt, um die Trainingsfläche an die Erweiterung des Milonzirkels anzupassen; eine der Umbaumaßnahmen, die dem seit 2010 stetigen Mitgliederzuwachs gerecht werden soll.

Ab August finden die Studiomitglieder zusätzlich zu dem bestehenden Milonzirkel eine Erweiterung vor: speziell für die großen Muskelgruppen des Körpers. In etwa der Hälfte der bisherigen Zirkelzeit (15 min bisheriger, 8-9 min neuer Zirkel) kann rotiert und somit in einer höheren Frequenz trainiert werden. Die Schwerpunkte liegen vor allem in der Kräftigung und Straffung der Oberschenkel-, Po-, Brust- und Rückenmuskulatur.

Das Training zusammenhängend an beiden Zirkeln wird auch möglich sein, so erhöht sich die Rundzeit und die Muskulatur des Körpers wird umfassend aktiviert.

Nach dieser Erneuerung folgt die Vergrößerung des Ausdauerparks

und die Sanierung der Herren- und Damenumkleiden, was voraussichtlich 2013 erfolgt.

Warum Milon?

• Individuelle Einstellung und Belastung durch Chipkartentraining

(Trainingsdaten befinden sich auf einer Chipkarte); dadurch ergibt sich ein geringerer Zeitaufwand mit einer größeren Effektivität.

- Steigerung der Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit.
- Trainingskontrolle während der gesamten Milon-Trainingsphase.
- Muskelkräftigung zum Schutz vor Gelenksverschleiß (Arthrose).
- Intensive Krafteinheiten kombiniert mit einem zügigen Belastungswechsel der einzelnen Muskelgruppen sorgen für ein umfangreiches Ganzkörpertraining.
- Wer kommt zu uns? Personen...
- ...die sich einfach nur fit halten möchten ohne den Umstand, ei-

nem Trainingsplan zu folgen oder Geräte einzustellen zu müssen.

- ...die Wert auf eine individuelle Trainingsplanung legen und sich durch immer neue Trainingsreize fit halten möchten.
- ...mit Herzkreislaufschwächen, Osteoporose, Knie-, Schulter- und Hüftgelenksproblemen.
- ...die Wert auf eine angenehme Atmosphäre in einem freundlichen Umfeld legen.
- ...mit einem Ziel vor Augen.
- ...aus Arheilgen, Erzhausen, Wixhausen, Gräfenhausen, Kranichstein, Messel, Darmstadt, Eberstadt, Pfungstadt, Traisa, Ober-Ramstadt...



### Neue Serie:

## Was wurde eigentlich aus... Marco Gruteser?

(Susanne Benz) 1,96 m groß, wohnhaft in Princeton nahe New York und - sportinteressiert: Wo sich zunächst ein prädestinierter amerikanischer Basketballer vermuten lässt, verbirgt sich in Wahrheit ein ehemaliger Tischtennisspieler der Sportgemeinschaft Arheilgen: Marco Gruteser. Über zehn Jahre war der gebürtige Darmstädter für seinen Sportverein als Spieler in der Verbandsrunde sowie als Trainer im Nachwuchsbereich aktiv, ehe er 1999 dem Ruf in die Vereinigten Staaten folgte. Was eigentlich nur als ein einjähriger Auslandsaufenthalt im Rahmen des Studiums geplant war, wurde schließlich zur Doktorandenstelle und ist heute sein Leben. So arbeitet der 35-jährige als Professor für Elektrotechnik und Informatik an der Rutgers University. Dem Sport hat er trotz Kind und Karriere noch nicht den Rücken zugekehrt: „Alle zwei Wochen treffe ich mich mit ein paar Leuten und wir organisieren uns eine Location zum Tischtennisspielen!“, erzählt er und fügt hinzu: „Sport in den USA ist anders als in Deutschland. Wenn du jung bist, kommst du über die Uni zum Sport. Viele Leute gehen alleine joggen oder- sind eher passive Sportler, nämlich riesige Fans von Football-, Baseball-, Basketball- oder Eishockeyteams. Es gibt hier aber nicht so viele Sportvereine, in denen sich die Leute anmelden.“ Trotzdem hat der heute zweifa-

che Familienvater seine Zeit bei der SGA nicht vergessen: „Ich weiß noch, wie ich als kleiner Stöpsel Tennisbälle meines Vaters versucht habe zurückzuspielen. Tennis, Minigolf und schließlich Tischtennis bei der SGA- besonders die Trainingslager sind mir in guter Erinnerung geblieben, weil es immer Spaß gemacht hat, ein paar Tage mit Sport gemeinsam in der Halle zu verbringen.“

Stellt sich bei so vielen Rückblicken nur noch die Frage: Was wünscht sich ein einstiger SGA-Tischtennistrainer für die Zukunft? Marco Grutesers ehrliche Antwort: „Ich bin kein großer Wunschmensch! Ich wünsche mir vor allem, dass ich meine Kinder eines Tages auf eine gute Universität schicken kann!“



## SGA-Tennis: Erfolgreiche Saisoneröffnung 2012



(Dana Kohmann-Müller) Im April fand die offizielle Saisoneröffnung, im Rahmen der Aktion „Deutschland spielt Tennis“, auf der Anlage der SGA statt. Bei bestem Wetter konnte der 1. Vorsitzende Norbert Pilz die zahlreich erschienenen Mitglieder und Besucher auf der Terrasse begrüßen und den Startschuss für die neue Tennissaison geben. Tennisinteressierte Kinder/Jugendliche und Erwachsene konnten an diesem Tag an einem Schnuppertraining teilnehmen. Außerdem konnten die Besucher von der Sonnenterrasse bei Kaffee, Kuchen und anderen Köstlichkeiten die Saisoneröffnung genießen. Am Nachmittag fand wieder das traditionelle Schleifchenturnier statt. Auch in diesem Jahr war das Schleifchenturnier mit 36 Teilnehmern besonders begehrt. Viele Kinder und Jugendliche haben teilgenommen und mit buntgemischten Mixed-Teams und zusammen mit den Erwachsenen viel Spaß gehabt. Im Nu waren die Außenplätze belegt, es war eine Freude mit anzusehen, mit welcher Begeisterung die Tennisspieler und -spielerinnen bei angenehmen

Temperaturen die Bälle schlugen. Alle restlichen Plätze waren mit Schnuppertraining belegt. Am späten Nachmittag fand dann die Siegerehrung des Schleifchenturniers statt. Das Nachwuchstalent Sven Knöbel konnte den Sieg für sich verbuchen. Dieser schöne Tag war ein verheißungsvoller Beginn für eine tolle Sommersaison und die im Mai beginnenden Medenspiele. Für die Tennisabteilung war es ein rundum erfolgreicher Tag. Wer jetzt neugierig geworden ist und Freude am Training hat, spannende Spiele, Spaß auf und neben dem Spielfeld sucht und Teamgeist mitbringen kann, ist bei uns genau richtig. Die Tennisabteilung der SG Arheilgen wurde im Jahre 1971 gegründet. Seitdem sind zahlreiche Tennisfreunde – darunter viele Familien – aus Arheilgen und Darmstadt dem Verein neu beigetreten. Sie bereichern das Clubleben sportlich und gesellschaftlich. Heute gehören der Tennisabteilung ca. 370 Mitglieder an, davon sind ca. 100 Kinder und Jugendliche. In den vergangenen Jahren investierte der Verein in die Modernisierung. Die Tennisanlage mit 12 Plätzen sowie das Clubhaus mit einem Clubraum für ca. 50 Personen und gepflegten Sanitäranlagen präsentieren sich in einem angenehmen Erscheinungsbild. Nicht nur die Mitglieder, auch Gäste und auswärtige Mannschaften kommen gern auf die Tennisanlage nach Darmstadt-Arheilgen ans Mühlchen. Und da gibt es einiges zu erleben: in der Sommersaison natürlich die Verbandsspiele der zurzeit gemeldeten 21 Mannschaften, Trainings- und freier Spielbetrieb, Clubturniere, Freundschaftsspiele, Clubmeisterschaften, aber auch gemütliches Beisammensein. Traditionell trifft man sich auch während des Winterhalbjahrs im Clubhaus zu Clubabenden, Feiern zu Weihnachten, Fasching etc. Angenehmes Ambiente mitten im Grünen, sportliche Herzlichkeit, familiäres Miteinander – das sind die Trümpfe der SGA-Tennisabteilung. Jederzeit freuen wir uns auf Tennissportler oder Interessierte, die es gerne werden möchten. Viele weitere interessante Informationen über unseren Verein sowie über das Vereinsleben kann man auf unserer Homepage [www.sga-tennis.de](http://www.sga-tennis.de) finden.

### Serie Aufbauorganisation

## „Ein sportliches Netzwerk“ - Rechte und Zuständigkeiten der Fachsport-Abteilungen

(Susanne Benz) Schon der deutsche Schriftsteller Joachim Ringelnatz wusste einst: „Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit, und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit.“ Da dieses Zitat auch heute noch für viele Menschen einen wahren Kern enthält und sich Vereine wie die SG Arheilgen über hohe Mitgliederzahlen freuen dürfen, ist die Aufbauorganisation dieser Vereine zentraler Faktor für einen reibungslosen Ablauf. Die Vereinssatzung der SG Arheilgen sieht dabei vor, dass Finanzierung und Verwaltung zentral gesteuert werden. Den Sportbetrieb selbst jedoch regelt jede Abteilung selbstständig, nicht zuletzt, indem sie mindestens einmal jährlich eine Jahreshauptversammlung durchführt, in der sie Delegierte, vor allem aber Abteilungsleiter zur Vertretung der abteilungsspezifischen Interessen wählt. Diese Abteilungsvorstände müssen dem Gesamtvorstand über Maßnahmen und Anordnungen berichten, über die die Abteilung entschieden hat. Um zudem einen Überblick über die Ausgaben jeder einzelnen Abteilung zu bekommen, kann der Schatzmeister des Vereins jederzeit Belege prüfen. Was sich einfach anhört, wird jedoch in dem Moment zu einem „sportlichen Netzwerk“, wenn man bedenkt, dass die SG Arheilgen aus insgesamt rund 4200

Mitgliedern in 12 verschiedenen Abteilungen besteht: Tischtennis, Tanzen, Triathlon sowie der Abteilung Fit und Gesund. Fest steht: Der Schutz vor Einsamkeit ist da garantiert.



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 und ums Thema Geld 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.

## Radtour der Übungsleiter von Fit & Gesund

(JR) Als kleines Dankeschön für die erfolgreiche Arbeit im abgelaufenen Jahr und als Einstimmung auf das neue Jahr findet in der Abteilung Fit & Gesund seit 2011 eine Jahresauftaktveranstaltung statt. Auf Wunsch der Übungsleiter hat der Sportmanager Jürgen Röbbecke im Frühling dieses Jahres zu einer Fahrradtour eingeladen. War das Wetter in den Tagen zuvor April typisch eher durchwachsen, strahlten alle Ausflügler am Samstag zusammen mit der Sonne am wolkenlosen Himmel um die Wette. Eine Gruppe von vierzehn Teilnehmern machte sich vom Treffpunkt am SGA-Sportzentrum auf die Reise. Über kleine und wenig befahrene Nebenstrecken ging es durch Felder und Wälder Richtung Steinrodsee. Nach einer einstündigen Fahrzeit

bei gemächlichem Tempo und das eine oder andere „Schwätzchen“ mit dem Nachbarn war das Naherholungsgebiet erreicht. Dort wurde eine längere Pause gemacht, denn zu erzählen gab es einiges. Aufgelockert wurde das gemütliche Beisammensein durch eine herausfordernde Aufgabe: Es galt, als Gruppe ein langes Seil zu einer Schleife um einen Baum zu binden. Die Herausforderung dabei: Jeder musste ein Stück des Seils halten und durfte es nicht aus den Händen lassen. Das Ergebnis: Ein Knäuel von Übungsleitern, die sichtlich Spaß an der Aufgabe hatten. Nach diesem Intermezzo wurde mit neuer Energie die Restetappe unter die Räder genommen. Mit einem Abstecher zum Egelsbacher Flugplatz gestaltete sich der Rückweg recht kurze-

lig und gegen 13.00 Uhr war schließlich der Ausgangspunkt der Tour wieder erreicht. Nach all der „Strampelei“ galt es nun, die geleerten Energiespeicher im

SGA-Restaurant wieder aufzufüllen. Bei einem Essen auf der Sonnenterasse Klang der rundum gelungene Ausflug in gemütlichen Runde aus.



## Anstiften zum Gutes tun: Spende an SGA

Zum zwanzigjährigen Bestehen hatte die Software-AG-Stiftung die Aktion „Anstiften“ gestartet. Die Idee: 20 Unternehmen aus der Region spenden je 5000 Euro für ein soziales Projekt, und die Stiftung verdoppelte die Spende. Eine Jury unter Leitung des Schauspielers Walter Renneisen wählten aus den über 60 Bewerbungen 25 soziale Gruppen aus, die in den Genuss der Spenden kommen sollten. Die SGA gehörte mit ihrem Projekt „Teens XL“

für übergewichtige Jugendliche dazu. Die Spende erfolgte durch das Unternehmen printdesign24 GmbH und wurde von der Software AG anschließend verdoppelt. Mit dem Geld plant die SGA, die Jugendarbeit durch neue Angebote und Sportgeräte auszubauen.

Die Spendenübergabe fand im Sportzentrum der SGA durch Bernd Hassenzahl (printdesign24 GmbH) und Walter Hiller von der Software AG Stiftung statt.



## Neue sportliche Herausforderung gesucht?

Hallo Kids, habt ihr nicht Lust auf's Kegeln?

Wir treffen uns, um das Spiel in die Vollen und das Abräumen zu üben. Was ist denn das „Spiel in die Vollen“ oder „Abräumen“?

Beim Spiel in die Vollen möchten wir möglichst viele, am besten natürlich alle neun Kegel treffen. Nach jedem Wurf werden alle Kegel wieder aufgestellt.

Beim Abräumen werden nach jedem Wurf nur noch die Kegel aufgestellt, die nicht getroffen wurden.

Erst, wenn alle neun Kegel weg sind, fängt man wieder mit den neun Kegeln an.

Auf Meisterschaften und bei Spielen gegen andere Mannschaften testen wir unser Können.

Aber natürlich soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Regelmäßig veranstalten wir einen Tagesausflug oder eine Feier, auf denen wir uns näher kennenlernen.

Wenn ihr Lust habt, kommt doch mal vorbei.

Das Training dauert für jeden ca 45 Minuten. Mechthild und Ralf freuen sich jeden Donnerstag von 16:30 bis 20:00 auf Euch.

Infos für Eltern und Großeltern findet Ihr auf: [www.sga-sportkegeln.de](http://www.sga-sportkegeln.de).

## Arheilger Mühlchen muss erhalten bleiben!

Wie es um die Zukunft des Mühlchens steht, ist noch unklar, da es für die Badesaison 2013 noch keinen Pachtvertrag mit dem Eigentümer gibt. In der vergangenen Stadtverordnetenversammlung wurde ein Antrag zur Zukunft des Arheilger Mühlchens abgelehnt und vom Magistrat gibt es noch keine konkreten Aussagen, wie die Zukunft aussieht. Für die SGA wäre eine Einstellung des Badebetriebes ein großer Verlust, da die Triathleten seit nunmehr über 20 Jahren das Gewässer für den „Mühlchen-Triathlon“

# Beweg Dich - für deine Zukunft

## Gesundheit fordern und fördern.



### Der Mensch ist keine Maschine

Wann haben Sie das letzte Mal gedacht „Wieso kriegt der das nicht hin? Eigentlich kann der das doch“ oder „die ist doch mal wieder gar nicht bei der Sache“?

Nur allzu oft verzögern sich wichtige Abläufe in Betrieben und Büros, weil es Mitarbeitern an Konzentration, Leistungsfähigkeit oder Motivation fehlt. Ein besseres Ergebnis wird verschenkt, weil Ihre Angestellten Fehler machen.

Die Belegschaft jeder Firma zählt - wie der Maschinen- oder Fuhrpark - auch zum Betriebskapital, zu dessen Werterhalt es einer gewissen Pflege bedarf. Menschen benötigen natürlich andere Formen der Zuwendung, z.B. einen gesunden Ausgleich zwischen Stress und Entspannung. Gerade wo einseitige Belastungen auftreten, welche in betrieblichen Abläufen nie ganz vermieden werden können, ist dieser Ausgleich von enormer Bedeutung.

Eine aktive Gesundheitsförderung bedeutet eine nachhaltige Investition in das betriebliche Sozial- und Humankapital und mobilisiert bisher unerschlossene Leistungspotenziale, die beiden Seiten nutzen.

Einem vorzeitigen Erschöpfungszustand Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wird entgegengewirkt. Gesundheit und Wohlbefinden Ihrer Beschäftigten werden gefordert. Durch geringere Fehlzeiten, eine höhere Motivation, verbesserte Qualität und Produktivität wird Ihr Betriebsergebnis sowie die langfristige Rentabilität und Wettbewerbsfähigkeit Ihres Unternehmens gesteigert.

### Ein paar Zahlen zur Verdeutlichung:

87 % aller Untersuchungen zeigen, dass sich Bewegung positiv auf die Leistungsfähigkeit im Beruf auswirkt.

DuPont erzielte nach Einführung von Betriebssport einen Rückgang der Fehlzeiten von 45,5 % in einem Zeitraum von 6 Jahren.

Die Siemens AG konnte ihren Krankenstand innerhalb von zwei Geschäftsjahren um 20 % senken.

Für mehr als 50 % der Deutschen ist Glück gleichbedeutend mit Gesundheit.

Die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung sind so vielseitig, dass Ihnen ein qualifizierter Partner zur Seite stehen sollte.

Wir sind Ihr kompetenter Partner und beraten Sie gerne in allen Fragen der Gesundheitsförderung und -vorsorge in Ihrem Betrieb. Wir unterstützen Sie darin, die Arbeitskraft Ihrer Mitarbeiter auf menschengerechtem Weg nachhaltig zu stützen.

### Unsere Vorgehensweise:

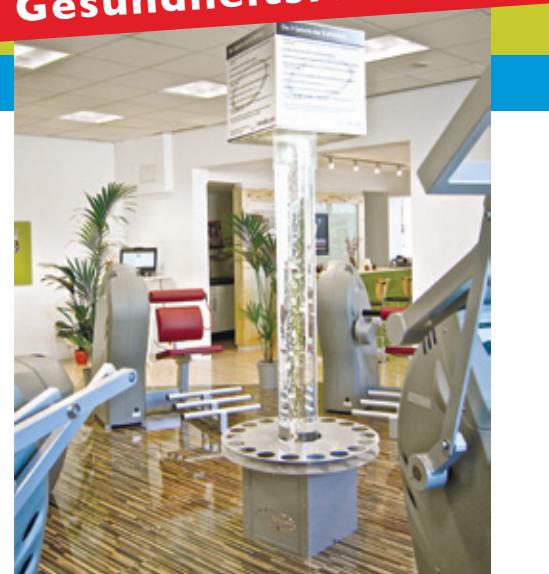
#### Gemeinsam erfolgreich - Individuell abgestimmt

Unser betriebliches Gesundheitsförderungsprogramm ist der ideale Anfang. Ihre Mitarbeiter aus dem Unternehmen heraus fit zu halten. Gemeinsame Aktivität außerhalb des betrieblichen Leistungsdrucks bietet für die ganze Gruppe die Chance auf Zugewinn. Die entspannte Atmosphäre, verbunden mit gesundem körperlichem Ausgleich, kann Stresspotentiale abbauen und die Verständigung in der Gruppe verbessern. So optimieren Sie das Betriebsklima, vermindern die Personalifikation und machen Ihr Unternehmen attraktiver für anspruchsvolle, hochqualifizierte Fachkräfte von außerhalb. Probieren Sie es aus!

In einem ersten persönlichen Gespräch lässt sich bereits das Gesundheitsprofil Ihrer Firma ermitteln und ein darauf zugeschnittenes Konzept erarbeiten.

### Unser Angebotsspektrum

Unser gesamtes Angebots- und Leistungsspektrum steht Ihnen zur Verfügung. Durch den demografischen Wandel tritt die altersgerechte Personalentwicklung immer mehr in den Fokus. Sie bietet Ihrem Unternehmen neue Chancen, vorhandene Ressourcen besser zu nutzen. Die Themen der verschiedenen Kurse orientieren sich an den Handlungsfeldern zur Primärprävention: Bewegung - Kräftigung - Entspannung und Stressbewältigung - Gesunde Ernährung



### GESUNDHEITSANGEBOTE

#### Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

Ausgleichsgymnastik zur Stärkung der Rücken-, Schulter-, Bauch-, Beine- und Gesäßmuskulatur durch Training mit Kleingeräten.

Bessere Körperhaltung durch Tipps & Tricks für den Alltag, Haltungsschwächen abbauen, Rückenprobleme vorbeugen, Verspannungen lösen.

Das funktionelle Training stärkt Ihnen den Rücken.

#### Yoga zur Entspannung

Die Verbindung von Yogahaltungen, speziellen Atemtechniken und einer abschließenden Entspannung schafft die ideale Balance zwischen Körper und Geist. Ruhe, Gelassenheit, Vitalität und Gesundheit sind die langfristigen Erfolge dieses auch für Anfänger gut geeigneten Kursangebotes.

#### (Nordic-)Walking

Der perfekte Einstieg in den Ausdauersport für alle, die länger nicht aktiv waren. Kurkelt Stoffwechsel und Fettverbrennung an und ist ein sanftes Training für Knie, Beine und Gesäß.

#### Core-Training

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. Core-Training ist für jedes Alter und für Anfänger und Fortgeschrittenen gleichermaßen geeignet.

#### Spinning

Auf Indoor-Bikes wird unter Trainer-Anleitung zu mitreißender Musik eine Radetappe mit abwechslungsreichen Geländeprofilen simuliert. Dieses Ausdauertrennung ist durch die individuellen Intensitätsstufen gerade auch für Einsteiger geeignet.

#### Krafttraining

Ausreichend kräftige und gut trainierte Muskeln verbessern die Belastbarkeit des gesamten Bewegungsapparates entscheidend. Der Körper ist im Alltag widerstandsfähiger, die Verletzungsanfälligkeit geringer, Osteoporose wird vorgebeugt.

### Ihre Investition

#### in die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter

Unternehmen verschiedener Branchen und unterschiedlicher Größe haben differenzierte Anforderungen an eine betriebliche Gesundheitsförderung. Deshalb sind unsere Firmen-Pakete so individuell, wie unsere Kunden. Wir betreuen Einzelunternehmer, Mittelständler und Großunternehmen. Ob einmalige Beratung oder Erarbeitung eines langfristigen Betreuungskonzepts, bei uns finden Sie das passende Angebot. Die gesetzlichen Krankenkassen treten hier als Partner und Kostenträger für Ihre Versicherten mit ein. Wir würden uns freuen, Sie als unseren neuen Partner im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung begrüßen zu können.

Überzeugen Sie sich von unserer Leistungsfähigkeit.

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Leistungspaket

