



# SGA INFORM

AUSGABE SEPTEMBER-DEZEMBER 2016 NR. 2 / 8. JAHRGANG

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

## Kursprogramm Herbst 2016

**FÜR ALLE KURSE GILT:** 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.

**JUMPING FITNESS** Das Workout mit dem richtigen Spaßfaktor! Jumping Fitness ist ein innovatives Fitnesskonzept und vereint neben einem unglaublichen Spaßfaktor Fitness, Wellness und pure Leichtigkeit. Egal wie alt oder fit man ist, Jumping Fitness garantiert jede Menge Spaß, aber vor allem Erfolgserlebnisse. Das Training ist immer eine „kleine Party“ und sorgt dafür, dass man nicht mehr aufhören will. Jumping Fitness hat u. a. positive Effekte auf folgende Bereiche:

- Muskulatur: Jumping Fitness aktiviert die tiefliegende, stabilisierende Muskulatur in Rumpf und Beinen
- Rücken: Jumping Fitness kräftigt die Rückenmuskulatur, entlastet die Wirbelsäule und gewährleistet die Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen
- Herz-Kreislauf-System: Jumping Fitness hilft den Blutdruck zu senken, verbessert Durchblutung und Sauerstoffzufuhr, vermeidet dadurch kardiovaskuläre Erkrankungen
- Knochen und Gelenke: Jumping Fitness unterstützt Aufbau und Erhaltung der Knochendichte, weil beim Springen die zwei bis dreifache g-Kraft auf den Körper wirkt, das hält auch die Gelenke beweglich. **Entgehe den negativen Effekten der Schwerkraft!**



Foto: Jumping Fitness AG

### Kurs-Nr. 16001

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4  
Termine: 19.00 Uhr, ab Dienstag, 13. September 2016, 10 x 60 min  
Leitung: Melanie Braun  
Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl. / 55,00 € Vereinsmitgl.

### Kurs-Nr. 16002

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4  
Termine: 19.00 Uhr, ab Mittwoch, 14. September 2016, 10 x 60 min  
Leitung: Gosia Rillich  
Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl. / 55,00 € Vereinsmitgl.

### Kurs-Nr. 16003

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4  
Termine: 19.00 Uhr, ab Freitag, 16. September 2016, 10 x 60 min  
Leitung: Vanessa Krenner  
Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl. / 55,00 € Vereinsmitgl.

NEU!

BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL

**4STREATZ®** In diesem Dance Fitness Kurs kehrt pure Lebens- und Bewegungsfreude zurück. Mit motivierender Dance Music und einem Hauch von Hip Hop Style, Street Dance und Salsa machen leicht nachvollziehbare Aerobic Schritte wieder richtig Spaß und lassen den Alltag im Nu vergessen. Trainer und Teilnehmer genießen in diesem Cardio Training moderne Dance Music, einfache Choreographien und haben neue Erfolgserlebnisse, wenn fun – music – dance und fatburning miteinander verbunden werden.



### Kurs-Nr. 16004

Ort: Stadtteilschule Arheilgen, Gymnastikraum (Bühne)  
Termine: 19.00 Uhr, ab Donnerstag, 15. September 2016, 10 x 60 min

Leitung: Tanja Zapf  
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 20,00 € Vereinsmitgl.

**AQUA FITNESS** Eine der gesündesten Sportarten findet im Wasser statt. Erlebe in diesem Kurs, wie viel Freude Bewegung im Wasser macht und wie effektiv das Fitnesstraining hierbei ist. Mit Hilfe des Wasserwiderstandes und zusätzlicher Sportgeräte geht es hauptsächlich darum, den Kreislauf in Schwung zu bringen und einzelne Muskelgruppen auf gelenkschonende Weise zu stärken.

**Extra für unsere Teilnehmer/innen:** In der Kursgebühr ist die Hallenbadnutzung für eine weitere Stunde enthalten.

### Kurs-Nr. 16005

Ort: Jugendstilbad, Merckplatz 1, Herrenbad  
Termine: 20.00 Uhr, ab Donnerstag, 15. September 2016, 10 x 45 min  
Leitung: Birgit Patzer  
Kursgebühr: 100,00 € Nichtmitgl. / 75,00 € Vereinsmitgl.

**Bitte beachten:** Am ersten Kurstag treffen sich die Teilnehmer 15 Minuten vor Beginn am Kassenbereich des Jugendstilbads und gehen gemeinsam hinein.



Foto: LSBNRW A. Bowinkelmann

**AQUA ZUMBA®** Aqua Zumba® ist ein Rundum-Workout im Wasser, das Muskeln und Ausdauer trainiert. Es übernimmt Elemente des Zumba® und ergänzt sie durch traditionelle Wassergymnastik-Übungen. Die aus dem klassischen Zumba® übernommenen Tanzschritte sind aufgrund des Wasserwiderstandes nur etwa halb so schnell. Ein weiterer Vorteil von Aqua Zumba®: Wer sich unwohl fühlt, an Land vor anderen zu tanzen, kann sich hier richtig austoben. Denn unter Wasser kann keiner die Tanz-Bewegungen genau beobachten.

**Extra für unsere Teilnehmer/innen:** In der Kursgebühr ist die Hallenbadnutzung für eine weitere Stunde enthalten.

### Kurs-Nr. 16006

Ort: Jugendstilbad, Merckplatz 1, Herrenbad  
Termine: 17.00 Uhr, ab Freitag, 16. September 2016, 10 x 45 min  
Leitung: Nicole Sonnek (zertifizierte Aqua Zumba-Trainerin)  
Kursgebühr: 100,00 € Nichtmitgl. / 75,00 € Vereinsmitgl.

**Bitte beachten:** Am ersten Kurstag treffen sich die Teilnehmer 15 Minuten vor Beginn am Kassenbereich des Jugendstilbads und gehen gemeinsam hinein.



**AROHA®** Beim Aroha® werden ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden. Als Basis dienen hierfür Elemente aus dem Kriegstanz der Maori (HAKA), die durch Figuren und Techniken des Tai Chi und Kung Fu ergänzt werden. So ergibt sich zusammen mit einer speziellen Begleitmusik ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt. Dieses Fitnessangebot ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

### Kurs-Nr. 16007

Ort: Stadtteilschule Arheilgen, Gymnastikraum (Bühne)  
Termine: 18.00 Uhr, ab Donnerstag, 15. September 2016, 10 x 60 min  
Leitung: Tanja Zapf  
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 20,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSB NRW M. Stephan

**ASANA INTENSIV YOGA** Nach Sonnengebeten und Atemübungen liegt der Schwerpunkt in den Asanas (Körperstellungen) und Übungen zur Kräftigung des Körpers sowie Steigerung der Koordination und Beweglichkeit. Die Yoga Stunde wird mit einer Tiefenentspannung beendet. Zum Kurs bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga Matte und Decke. Es wird empfohlen 2 Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen.

### Kurs-Nr. 16008

Ort: Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, Arheilgen  
Termine: 17.30 Uhr, ab Donnerstag, 15. September 2016, 10 x 90 min  
Leitung: Madhavi Petra Merz, Yoga Lehrerin in der Tradition von Swami Sivananda  
Kursgebühr: 85,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl. / 0,00 € Studio- u. Yoga-Sonderbeitragszahler



Foto: B. Schmitt\_pixelio

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

### Kurs-Nr. 16009

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 3  
Termin: 19.45 Uhr, ab Mittwoch, 14. September 2016, 10 x 90 min  
Leitung: Andreas Bonin  
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSBNRW\_E.Hinz



**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 zu Anregung und Entspannung und zur Vorsorge gegen Rückenbeschwerden und Osteoporose.



**Kurs-Nr. 16010**  
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termine: 18.00 Uhr; ab Mittwoch, 14. September 2016, 10 x 60 min  
Leitung: Brigitte Grasse  
Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

**EASY STEP** Step für Anfänger ohne schwere Choreographien aber trotzdem mit viel Spaß und ganz viel Schwitzen.



**NEU!**  
**BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL**

**Kurs-Nr. 16011**  
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termine: 19.00 Uhr; ab Montag, 12. September 2016, 10 x 60 min  
Leitung: Meral Sen  
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

**GUTES FÜR SCHULTER UND NACKEN** Die Anforderungen des Alltags „sitzen uns im Nacken“ und „lasten auf unseren Schultern“. Wenn Sie unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich leiden sollten sie sich bewegen – moderat, aber gezielt. In diesem Kurs werden einfache Übungen durchgeführt, die Ihren Schulter- und Nackenbereich entlasten, Ihre Muskulatur kräftigen, und ein wichtiger Teil wird auch sein, den Körper zu entspannen. Lernen Sie wie sie aktiv den Verspannungen vorbeugen können. Tipps für den Alltag, Übungen fürs Büro – alles ist dabei.



**BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL**

**Kurs-Nr. 16012**  
Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum  
Termine: 19.00 Uhr; ab Mittwoch, 14. September 2016, 8 x 60 min  
Leitung: Vivian Reither  
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 24,00 € Vereinsmitgl. / 0,00 € Studiomitgl.

Foto: LSBNRW L. Leitmann

**GYMNASTIK UND ENTSPANNUNG FÜR SENIOREN** Tun Sie etwas für Ihr körperliches und seelisches Wohlergehen! In diesem Kurs kräftigen Sie mit gymnastischen Übungen Ihren Körper und halten ihn beweglich. Gerade im Alter ist das wichtig, um Beschwerden vorzubeugen. Die anschließende Entspannungsphase hilft, Abstand vom Alltag zu finden und sich von negativen Gedanken zu befreien. Die Auszeit kann aktuelle Spannungszustände lösen und sogar chronische Verspannungen lindern. Der Kurs richtet sich an Menschen ab dem 65. Lebensjahr.



Foto: LSBNRW A. Bowinkelmann

**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.



**Kurs-Nr. 16014**  
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5  
Termin: 16.45 Uhr; ab Donnerstag, 15. September 2016, 10 x 60 min  
Leitung: Inge Fleck  
Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

**HATHA-YOGA** Hatha-Yoga stärkt unseren Körper und wirkt entspannend auf unser Bewusstsein. Durch die speziellen Körperübungen wird die Muskulatur, insbesondere des Rückenapparats, gestärkt und die Flexibilität der Sehnen und Bänder deutlich erhöht. Auf unseren Geist wirkt es beruhigend und fördert dadurch im besonderen Maße den Stressabbau. **Wenn möglich bitte Kissen, Decke und (Gymnastik-) Yoga-Matte mitbringen.**



Foto: J. Reitboeck\_pixelio.de

**Kurs-Nr. 16015**  
Ort: Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, 64291 Darmstadt-Arheilgen  
Termine: 19.15 Uhr; ab Donnerstag, 15. September 2016, 10 x 90 min  
Leitung: Madhavi Petra Merz  
Kursgebühr: 85,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl. / 0,00 € Studio- u. Yoga-Sonderbeitragszahler

**INDOOR CYCLING KURS FÜR (WIEDER)EINSTEIGER** Radfahren auf dem Standrad steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpölsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Spinning fetzige Musik, Gruppenerlebnis, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischensprints für Abwechslung, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger. Die Pulsuhren werden zur Verfügung gestellt.



**BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL**

**Kurs-Nr. 16016**  
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termine: 17.00 Uhr; ab Dienstag, 13. September 2016, 6 x 60 min  
Leitung: Melanie Braun  
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 15,00 € Vereinsmitgl. / 0,00 € Studiomitgl.

**OUTDOOR TRAINING** Draußen an der frischen Luft wird ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörper-Training durchgeführt: Ausdauer-Übungen wechseln sich mit Kraft- und Koordinationsübungen ab. Viel Spaß und super Fettverbrennung sind garantiert! Voraussetzungen: Eine gewisse Grundausdauer sowie Spaß am Auspowern! **Der Kurs findet bei jedem Wetter statt – außer bei Gewitter oder Sturm(warnung).**



Foto: www.localfitness.com.au

**NEU!**

**Kurs-Nr. 16017**  
Ort: Haupteingang SGA-Sportzentrum, Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt-Arheilgen  
Termin: 10.00 Uhr; ab Samstag, 17. September 2016, 6 x 60 min  
Leitung: Christine Willems  
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 15,00 € Vereinsmitgl.

**POWER PILATES** Ein intensives herausforderndes Ganzkörper-Training, bei dem Pilates-Übungen kraftvoll, fließend und gleichzeitig dynamisch ausgeführt werden: Wir arbeiten mit unserem eigenen Körpergewicht oder mit verschiedenen Handgeräten wie Pilates-Rolle, Thera-Band etc. **Nur für Geübte bzw. Teilnehmer/innen mit Pilates-Erfahrung!**



**NEU!**

**Kurs-Nr. 16018**  
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termine: 20.00 Uhr; ab Dienstag, 13. September 2016, 10 x 60 min  
Leitung: Christine Willems  
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.



### PUMPUP LANGHANTELTRAINING – FÜR WENIG TRAINIERTE UND EINSTEIGER

PumpUp ist ein effektives Langhanteltraining zur Kräftigung des gesamten Körpers mit schnellen Resultaten, wobei die Figur gezielt geformt und gestrafft wird. Einfache, später auch variierende Bewegungsabläufe, kombiniert mit individuell einstellbaren Gewichten und mitreißender Musik, motivieren zum Mitmachen und erhöhen nebenbei langfristig den Energieverbrauch des Körpers. Ein ideales Training für jede Altersgruppe und jedes Trainingsniveau.

**Kurs-Nr. 16024**


Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5

Termine: 20.00 Uhr; ab Donnerstag, 15. September 2016, 10 x 60 min

Leitung: Meral Sen

Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

**BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL**



### SALSATION

Salsation™ Fitness ist ein Tanzworkout, das funktionelle Trainingsabläufe in innovative Tanzbewegungen umwandelt, während der Fokus auf dem Gefühl für Musik und der lyrischen Ausdruckskraft liegt. Wir kombinieren Tanzbewegungen mit revolutionären Fitnessabläufen. SALSA („Soße“) steht hier für die Mischung aus verschiedenen Rhythmen, Kulturen, Tänzern und Fitnessabläufen. #DanceNeverFeltSoGood.

**Kurs-Nr. 16019**


Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5

Termine: 14.00 Uhr; ab Samstag, 17. September 2016, 10 x 60 min

Leitung: Katharina Dümmler

Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl.

**NEU!**



### SELBSTVERTEIDIGUNG KRAV MAGA

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

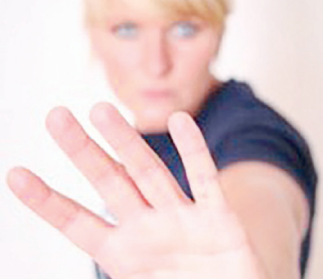
**Kurs-Nr. 16020**

Ort: Erich-Kästner Schule Kranichstein, Bartningstraße 33, 64293 Darmstadt-Kranichstein

Termine: 19.00 Uhr; ab Freitag, 16. September 2016, 10 x 60 min

Leitung: Andreas Faßmann

Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl.



### ZUMBA® FITNESS

„Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, ist ein riesiger Erfolg. 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.


**Kurs-Nr. 16021**

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4

Termine: 18.00 Uhr; ab Freitag, 16. September 2016, 10 x 60 min

Leitung: Katharina Dümmler (zertifizierte Zumba-Trainerin)

Kursgebühr: 62,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.



### ZUMBA® KIDS

Zumba® Kids ist eine speziell für Kinder entwickelte energiegeladene Tanz- und Fitnessparty mit kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben wie z.B. Hip-Hop, Reggaeton und Cumbia. Zumba® Kids steigert die Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstvertrauen der Kinder, kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination. Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund. Für Kinder von 7-12 Jahren.

**Kurs-Nr. 16022**

Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum

Termine: 16.00 Uhr; ab Freitag, 16. September 2016, 10 x 60 min

Leitung: Katharina Dümmler (zertifizierte Zumba-Kids-Trainerin)

Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

**BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL**



### ZUMBA® STEP

Das Zumba® Step Fitnessprogramm verbindet den Spaß der mitreißenden Zumba® Rhythmen mit intensiven Step Aerobic Übungen, die das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung bringen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Die offizielle Formel beim Zumba® Step lautet: 30 Prozent Fitness, 40 Prozent Tanz und 30 Prozent Step Aerobic. Alle großen Muskelgruppen werden dabei gefordert.

**Kurs-Nr. 16023**

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5


Termine: 18.00 Uhr; ab Donnerstag, 15. September, 10 x 60 min


Leitung: Dagmar Klass (zertifizierte Zumba-Trainerin)

Kursgebühr: 62,00 € Nichtmitgl. / 20,00 € Vereinsmitgl.

**NEU!**

**BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL**





## Kurs-Anmeldekarte

Gläubiger-ID: DE64ZZZ00000371297

Kursnr.	Kursname	Kursgebühr in € Vereinsmitglied (Bitte ankreuzen)
		Ja <input type="checkbox"/> _____ €
		Nein <input type="checkbox"/> _____ €
		Studio <input type="checkbox"/> _____ €

Vorname, Nachname

Straße, Nummer

PLZ, Wohnort

Telefon (privat)                      E-Mail

Geburtsdatum                      Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor?                      JA ☐                      NEIN ☐

Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung.

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Ort/Datum                      Unterschrift

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

Kontoinhaber

Konto-Nr. (IBAN)

DE \_\_\_\_\_

Bank Code (BIC)

\_\_\_\_\_ D E \_\_\_\_\_

Geldinstitut

Ort/Datum                      Unterschrift des Kontoinhabers

**Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.**

Auf der Hardt 80  
64291 Darmstadt

Tel.: (06151) 376330  
Fax: (06151) 351212  
E-Mail: eric.kappes@sg-arheilgen.de

**ANMELDUNG**

**NICHT VERGESSEN: VORHER SCHRIFTLICH ANMELDEN!**

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu unseren Kursen an, denn die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Nur so können wir Ihnen verbindlich einen Platz reservieren und erkennen, ob die Anzahl der Teilnehmer für die Durchführung des Kurses ausreicht. Es wäre doch schade, wenn wir den Kurs absagen müssen, nur weil Sie vergessen haben, sich vorher anzumelden.

**ANMELDE- UND TEILNAHME-BEDINGUNGEN (AGB)**

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

**IMPRESSUM**

Herausgeber: Sportgemeinschaft Arheilgen e.V., Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt, Telefon 06151 / 37 63 30.  
Verantwortlich: Eric Kappes  
Druck und Gestaltung: printdesign24 GmbH, Röntgenstraße 15, 64291 Darmstadt.  
Copyright & Urheberrecht: Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Alle Urheberrechte vorbehalten.  
Anmerkung: Für eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich Kürzungen von Beiträgen vor.  
Bildnachweis: Die Bilder entstammen teilweise der Internetplattform www.pixelio.de sowie der Bilddatenbank des LSR NRW. Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

# Keine Zeit für den eigenen Körper?

**In nur 2 x 40 min. zum Erfolg!**

Lernen Sie ein effektives und zeitsparendes Trainingsprogramm für Mann und Frau kennen.

**Erleben Sie folgende Veränderungen:**

- mehr Ausdauer und Fitness
- mehr Kraft und Vitalität
- weniger Verspannungen und einen gestärkten Rücken
- Gewichts- und Körperfettreduktion
- mehr Wohlbefinden und Lebensqualität

**2 x 40 min. Training pro Woche**

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihr Probetraining:  
**Tel. 06151-376520**



**Jetzt anmelden und einen Monat kostenlos trainieren.**  
Sie sparen bis zu **70€**  
(Nur gültig bei Anmeldung bis 31.10.2016)



## SGA Aktiv

Besser gesünder leben

### Gesundheitszentrum

Auf der Hardt 80    64291 Darmstadt





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



## Abteilung Fit & Gesund

Fitness- und Gesundheitssport			
Bauch-Beine-Po	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H3
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
Beckenbodengymnastik	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Cardio Fit	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
Cardio Mix	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Mama Fit	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
Power Workout	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Go deep!	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
High Intensity Interval Training	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Cardio-Fit	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
PumpUp Langhantel Einsteiger	Donnerstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
Bauch-Weg	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
Osteoporose-Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Pilates (Fortg.)	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Pilates (Einsteiger)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	SGA, H5
Bodyshape	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Rücken- + Wohlfühlgymnastik	Montag	20.30 – 21.30 Uhr	ALS
	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	WBS
	Donnerstag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H5
Schongymnastik	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
Rückenfitness	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
Power-Intervall	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Männergymnastik für Senioren	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr	SGA, H5
Frauengymnastik für Senioren	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
Gesundheitsgymnastik für jedes Alter	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Line Dance	Freitag	08.30 – 09.30 Uhr	SGA, H5
Workout	wird angeboten von April-Oktober		
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
Skigymnastik	wird angeboten von November-März		
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
Indoor Cycling	Montag	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H5
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
	wird angeboten von Oktober-April		
	Freitag	19.15 – 20.15 Uhr	SGA, H5
Easy Step	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Wirbelsäulenfitness	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H3
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Seniorensport + Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	ALS
	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Seniorensport - 3000 Schritte	Winter:		
	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr	SGA
Seniorensport - 3000 Schritte	Sommer:		
	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	SGA
Fit im Alltag 55+	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5
Funktionelle Gymnastik	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck-Sporthalle
Hockergymnastik, 70+	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldner Löwe
Yoga	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Goetheschule
	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	WBS
	Donnerstag	19.15 – 20.45 Uhr	WBS
Zumba	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Mitwoch	20.15 – 21.15 Uhr	Goetheschule
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
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
Walking			
bis 11.10.2016	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
bis 13.10.2016	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	Zeughaus
ab 18.10.2016	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA Foyer
ab 20.10.2016	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA Foyer
Lauftreff			
bis 11.10.2016	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
ab 18.10.2016	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Zeughaus
Ballsport/Basketball für Jedermann	Mittwoch	19.45 – 21.15 Uhr	SGA, H3
	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	GBS

## Gesundheits- und Rehasport

Herzsport	Übungsleiter mit Herzsportlizenz + ärztliche Betreuung		
Gruppe 1	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H3
Gruppe 2	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	SGA, H3

## Modern-Dance

Jazz-Dance und Hip-Hop			
4 – 9 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H5
5 – 7 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H5
8 – 10 Jahre	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H5
11 – 13 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
14 – 17 Jahre	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4

Cheerleading			
10 – 16 Jahre	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H5

## Kindersportclub

Purzelturnen			
3,5 – 6 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
4,5 – 6 Jahre	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 5 Jahre	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	WBS
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule

## Eltern-Kind-Turnen

1-2 Jahre mit Kinderbetreuung	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
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
2 – 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule
2 – 4 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule
2 – 4 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule

## Kinderturnen

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

## Sportakrobatik

7 – 12 Jahre	Mittwoch	14.30 – 17.00 Uhr	SGA, H5
7 – 12 Jahre	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3
Spieletreff für Grundschulkinder	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	Goetheschule

## Leichtathletik

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

## Leichtathletik

ab 9 Jahre	Winter:		
	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA, H2
5 – 8 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, HI+2
Parkour (ab 12 Jahre)	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	LGG
	Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr	EHK Schule

## Sportabzeichen

	nur im Sommerhalbjahr		
	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Mühlchen

## SGAktiv - Gesundheitszentrum

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

## Sauna

gemischt	Montag	08.30 – 15.00 Uhr	SGA Sportzentrum
Herren	Montag	15.00 – 21.15 Uhr	SGA Sportzentrum
Damen	Dienstag	08.30 – 13.00 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Dienstag	13.00 – 21.15 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Mittwoch	08.30 – 16.00 Uhr	SGA Sportzentrum
Damen	Mittwoch	16.00 – 21.15 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Donnerstag	08.30 – 21.15 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Freitag	08.30 – 21.15 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Samstag	13.30 – 17.45 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Sonntag	09.30 – 13.15 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Feiertag	09.30 – 13.15 Uhr	SGA Sportzentrum

## Abteilung Bahngolf

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

## Abteilung Boule

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

## Abteilung Fußball (nur männlich)

1. und 2. Mannschaft	Dienstag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen I&2
	Donnerstag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen I&2
Alte Herren	Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr	Kunstrasen I
A1-Junioren	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	Rasenfeld I&2
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Rasenfeld I&2
	Freitag	19.00 – 20.30 Uhr	Kunstrasen I
A2-Junioren	Montag	19.00 – 20.30 Uhr	Rasenfeld I&2
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Rasenfeld I&2
	Freitag	19.00 – 20.30 Uhr	Kunstrasen I
B-Junioren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen I
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenfeld I
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenkleinfeld I&2
C1-Junioren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenfeld 2
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenkleinfeld I&2
C2-Junioren:	Montag	17.30.– 19.00 Uhr	Rasenfeld 2
	Mittwoch	17.30.– 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
C3-Junioren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenfeld 2
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2

D1-Junioren	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Rasenfeld I
	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen I
	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	Rasenfeld I
D2-Junioren	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Rasenfeld 2
	Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr	Rasenfeld 2
D3-Junioren	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Rasenfeld I
	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen I
	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	Rasenfeld 2
D4-Junioren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenkleinfeld I&2
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenkleinfeld I&2
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen I
E1-Junioren	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen I
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenkleinfeld I&2
E2-Junioren	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	Rasenfeld I
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen 2
E3-Junioren	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenkleinfeld 2
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen I
E4-Junioren	Montag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen I
	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	Rasenfeld 2
E5-Junioren	Montag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen 2
	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	Rasenkleinfeld I&2
F1-Junioren	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Rasenkleinfeld I
	Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr	Kunstrasen I
F2/F3/F4-Junioren	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr	Rasenfeld I
G1-Junioren	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Kunstrasen I
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Rasenkleinfeld I
G2-Junioren	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Kunstrasen I
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Rasenkleinfeld 2
Fußball-Kindergarten	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Kunstrasen I

## Abteilung Handball

Herren 1	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA Sportzentrum
Herren 2	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr	Bürgerparkhalle
Alte Herren	Freitag	19.00 – 20.00 Uhr	Stadtteilschule
Damen	Montag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Freitag	20.00 – 21.30 Uhr	Stadtteilschule
A-Jugend männlich	Montag	20.00 – 21.30 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	19.00 – 20.15 Uhr	Bürgerparkhalle
B-Jugend männlich	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
A-/B-Jugend weiblich	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA Sportzentrum
C-Jugend männlich	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
D-/E-Jugend männlich	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Stadtteilschule
	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	SGA Sportzentrum
Minis & Handballkindergarten	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA Sportzentrum
Minis & E-Jugend weiblich	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA Sportzentrum

## Abteilung Rad- & Rollsport

Radboll			
Nachwuchs, ab 6 Jahre	Dienstag	17.00 – 19.30 Uhr	SGA RRZ
Nachwuchs, ab 6 Jahre	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA RRZ
Erwachsene	Di. & Fr.	20.00 – 22.00 Uhr	SGA RRZ
Elterngruppe/Späteinsteiger	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	SGA RRZ
Rollkunslauf			
Anfänger, ab 4 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	SGA RRZ
Anfänger, ab 4 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA RRZ

## Abteilung Ringen

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

## Abteilung Sportkegeln

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