

Ein Wort zur Sache



In den letzten 6 Monaten hat sich das Präsidium der SG Arheilgen intensiv mit der Zukunftsfähigkeit des Vereines auseinandergesetzt. In drei Klausurtagungen unter der Leitung von Unternehmensberater Jochen Wolf und dem Ehrenvorsitzenden Alexander Pfeiffer wurden zukünftige Strukturen der SGA erarbeitet. So wurden unter

anderem die neue Satzung entwickelt, Personalplanung besprochen und Vereinsziele beschrieben. Bei den Strukturen stellte sich schnell heraus, dass eine hauptamtliche Vereinsführung für die SGA nicht in Frage kommt. Deshalb wurde ein Präsidium installiert und die Hauptamtlichkeit mit Sportmanager und Vereinsmanager/in unterhalb des Präsidiums eingerichtet. Zum 1. Oktober 2013 soll die Stelle des Vereinsmanagements in Vollzeit besetzt werden, um der stetig wachsenden Nachfrage auch künftig kompetent begegnen zu können.

Am 31. Dezember 2013 wird der bisherige Geschäftsführer Karl Rothmer in seinen wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Das neue Präsidium setzt sich aus dem Präsidenten und vier Vizepräsidenten zusammen. Für den Bereich Sport wur-

de Klaus Fleck, Bereich Bau – und Infrastruktur, Rolf Brücher, Bereich Finanzen und Verwaltung Sven Reißwenger gewählt. Der Bereich Öffentlichkeit und Marketing ist momentan nicht besetzt. Alle Präsidiumsmitglieder verfügen über Funktionsbeschreibungen, in denen klar festgelegt ist, welche Aufgaben und Entscheidungsbefugnisse ihrer Funktion zugeordnet ist. Angesichts der schwierigen finanziellen Lage und der damit verbundenen Kürzung im Bereich der Sportförderung der Stadt Darmstadt war es unumgänglich die Mitgliedsbeiträge ab 1. Januar 2014 zu erhöhen. Hierzu hat die Delegiertenversammlung am 27. Juni 2013 dem Antrag des Präsidiums einstimmig zugestimmt.

Nachdem die Stadt Darmstadt dem Antrag auf Ausstieg aus der Fernwärmesetzung entsprochen hat, wird derzeit an der Planung eines Blockheiz-Kraftwerkes gearbeitet. Die Energetische Sanierung des Sportzentrums wird mit

1,2 Millionen Euro in den nächsten Jahren den größten Haushaltsposten der SGA darstellen. Hierzu werden derzeit intensive Gespräche mit dem Sportdezernent und Bürgermeister Raffael Reißer geführt, um die 600.000 Euro Zuschuss der Stadt Darmstadt in den städtischen Haushalt einzustellen.

Für die großen Herausforderungen vor denen die SGA steht, brauchen wir kompetente personelle Unterstützung in den Ausschüssen. Ich bedanke mich bereits jetzt schon bei den Mitgliedern, welche sich bereit erklärt haben in einem Ausschuss mitzuarbeiten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der SGA Inform.

Ihr

Thomas Arnold-Münzberg
Präsident



Das Studioteam Gerald Heinrich, Jens Kratz und Jürgen Röbbcke präsentiert das neue Qualitätssiegel.

Qualitätsgeprüft: SGAktiv Gesundheitszentrum erhält SPORT PRO FITNESS - Siegel

Das SGAktiv Gesundheitszentrum der Sportgemeinschaft Arheilgen e.V. wurde jetzt mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO FITNESS“ ausgezeichnet. Dieses Qualitätssiegel wird gemeinsam vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), Landessportbund Hessen, Deutschen Turner-Bund und Bundesverband Deutscher Gewichtheber vergeben. Um das Siegel zu erhalten, müssen die teilnehmenden vereinseigenen Gesundheits- und Fitnessstudios einen detaillierten und genau festgelegten Zertifizierungsprozess durchlaufen. Anhand eines Punktesystems werden ein umfangreicher Kriterienkatalog abgearbeitet und dabei sechs Schwerpunktbereiche geprüft. Zu den Qualitätskriterien zählen zum Beispiel ein professioneller Service, eine gute Geräteausstattung und geeignete Räume, bei denen unter anderen Hygiene und Umweltschutz eine Rol-

le spielen. Die Zertifizierung ist immer für den Zeitraum von zwei Jahren gültig und muss dann durch eine erneute Prüfung verlängert werden. Auf diese Weise wird ein kontinuierlicher, hoher Qualitätsstandard gewährleistet. Wer Sport treiben möchte und auf der Suche nach einem hochwertigen Fitness-Studio ist, kann sich sehr gut an diesem Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS orientieren. „Wir freuen uns, dass wir die hohen Qualitätsanforderungen des DOSB in allen Bereichen erfüllen konnten“, kommentiert Jürgen Röbbcke, Sportmanager der SGA, die Auszeichnung. „Für uns ist die Zertifizierung Bestätigung und Ansporn zugleich, unsere Bemühungen um hohe Qualitätsstandards und professionelles Kundenmanagement fortzusetzen bzw. auszubauen.“

(Von Jürgen Röbbcke)

INHALTSÜBERSICHT 2. HALBJAHR 2013



Seite 2

Bei ihrer Radtour in den vermeintlich sonnigen Süden nach Brescia wurden die Triathleten von frostigen Temperaturen überrascht.

Seite 3

Vor fünf Jahren wurde die Outdoorfitness-Akademie der SGA aus der Taufe gehoben. Jetzt wird das Angebot ausgebaut und zu Bewegungs-Froh-Sinn.de umbenannt.

Seite 4

Das neue Kursprogramm für das 2. Halbjahr 2013 liegt vor und bietet wieder ein umfangreiches Angebot mit vielen neuen Sportarten.

Seite 8

Eine komplette Übersicht über alle unsere Angebote im Freizeit-, Gesundheits- und Wettkampfsport soll Lust machen auf Bewegung, Spiel und Sport.

Seite 9

Die Deutschen Jugendmeisterschaften im Bahngolf fanden bei der AGA statt.

Seite 10

Der ENTEGA Kindersportclub bot den F-Jugend-Fußballern ein besonderes Erlebnis. Sie waren Einlaufkinder beim Bundesliga Spiel Mainz05 gegen Borussia Mönchengladbach.

Seite 11

Die 1. Tischtennis-Damenmannschaft der SGA wird Meister und steigt in die Hessenliga auf.

Seite 12

„Ballett ist typisch Mädchen.“ Klischees und Vorbehalte im Sport kennt jeder. Deshalb hat die Redaktion von SGA Inform dieses interessante Thema einmal genauer untersucht.



50 Probanden gesucht

Gesundheitsstudie 2013

Wie fit bist DU wirklich?

- 6 Wochen kostenlos testen
- Groupfitness erleben
- Kinderbetreuung
- Fitness spüren
- Milon-Zirkel
- Sauna

Jetzt anmelden Tel. 37 65 20
Mehr dazu auf Seite 12



Das Zumba®-Team der SGA lädt zum Probetraining ein

Zumba®: schon mal gehört, aber was genau ist das eigentlich? Wer sich diese Frage stellt und neugierig ist, der sollte am Sonntag, 25. August vormittags zur SGA kommen. Die Zumba-Trainerinnen der SGA bieten von 10:30 bis 12:00 Uhr ein kostenloses Zumba-Special an, an dem Einsteiger und weitere interessierte Personen teilnehmen können. Dieses Tanz-Fitness-Wor-

kout wird durch den mitreißenden Rhythmus lateinamerikanischer und internationaler Musik zu einem besonderen Erlebnis. Es macht viel Spaß, verbrennt Kalorien und formt den Körper. Doch Vorsicht! Es besteht Suchtgefahr. Anmeldung und weitere Infos unter www.sg-arheilgen.de und (06151)376330.

(Von Jürgen Röbbcke)



Aktion „Family-Fitness - Sport für die ganze Familie“

Sport für die ganze Familie ist bei der SGA selbstverständlich. Denn das umfangreiche Angebot bietet für jeden etwas. Trotzdem ist der SGA mit der Veranstaltung „Family-Fitness“ etwas Besonderes gelungen. Mütter und Väter konnten gemeinsam Sport treiben. Unter normalen Bedingungen ist dieses eher selten möglich, da der eigene Nachwuchs betreut werden muss. Kann sich der eine Partner Zeit für Fitness und Gesundheit nehmen, muss der andere zu Hause auf die lieben Kleinen aufpassen. Das gemeinsame Sporttreiben erfährt in dieser frühen Familienphase notgedrungen eine Pause. An diesem Sonntagvormittag jedoch konnten die ganz kleinen Kinder in die Obhut einer Kinderbetreuung gegeben werden, die älteren fanden in der Halle 4 eine Bewegungslandschaft vor, die zum Toben und Spielen einlud. So hatten die Eltern die Gelegenheit, sowohl in der Halle 5 als auch im SGAktiv-Gesundheitszentrum gleichzeitig etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. Sie konnten an den Cardio-Geräten zusätzliche Kalorien verbrennen und am Milon-Zirkel die Muskeln stärken. Beim Gruppentraining in der Halle wurde die Fitness gefördert und der Körper geformt. In dieser Zeit konnten die Eltern wieder etwas für ihre eigene Gesundheit tun mit dem beruhigenden Gefühl, dass die Kinder in der Obhut erfahrener Betreuerinnen und Übungsleiterinnen gut aufgehoben waren. (Von Jürgen Röbbecke)

Arheilger Aktive Ferien wieder zu Gast im SGA-Sportzentrum

Bei den diesjährigen Arheilger Aktiven Ferien gab es für die Kinder wieder zahlreiche Sportmöglichkeiten bei der SGA. Die beiden örtlichen Jugendhäuser „HEAG-Häuschen“ und „Messeler Straße“ nutzen traditionell donners-

tags das Sportzentrum für Bewegung, Spiel und Sport. Auch dieses Mal beteiligten sich viele Abteilungen aus der SGA an dem Programm. Minigolf, Kegeln, Spiel- und Kletter-Parcours, Tischtennis, Tennis, Handball und Boule sorgten für Ab-

wechslung. Ergänzt wurden die Angebote durch Bastel- und Schminkaktionen und weitere Freizeitaktivitäten der Jugendhäuser. (Von Jürgen Röbbecke)



Das Spiel mit dem Tennisschläger lockte ins Freie



Begrüßung der Kinder durch die Jugendhäuser.

Frostige Fahrt in den Süden SGA-Triathleten auf dem Weg nach Brescia

Seit 1991 pflegt die Triathlon-Abteilung die ununterbrochen aufrecht erhaltene Tradition, jedes Jahr eine Radtour in eine von Darmstadts Partnerstädten zu unternehmen. Nachdem letztes Jahr das ukrainische Ushgorod Ziel der Unternehmung war und die Strecke durch Tschechien und die Slowakei führte, schien die diesjährige Tour in das italienische Brescia den Reiz zu haben, quasi klassischen Radsportasphalt unter die Reifen zu nehmen. Eine sonnige Fahrt - Kurs nach Süden - in eine der traditionsreichsten Radsportnationen sollte es werden. Ein zusätzlicher Leckerbissen war, daß die neben der Tour de France bedeutendste nationale Rundfahrt des Straßenradsports, der Giro d'Italia, genau eine Woche vor der geplanten Ankunft der SGA-Triathleten ebenfalls in Brescia als Zielort endete. Vor allem wegen dieses attraktiven Zieles hatten sich zunächst rund 50 Radler angemeldet. Durch Verletzung, Krankheit und plötzlich hereinbrechende Familienfeiern schrumpfte das Fahrerfeld dann zwar auf 42 Personen, war aber dennoch eines der größten der SGA-

Tourgeschichte. Wir freuten uns darauf, auf den Spuren der Profis die geweihten Serpentin klassischer Alpenpässe hochzufahren. Insbesondere der „Passo di Gavia“ sollte wenige Tage nach der entsprechenden Giro-Etappe passiert werden und wir stellten uns vor, wie unsere Reifen über die auf den Asphalt gemalten Anfeuerungsparolen der Fans mit den Namen der Profifahrer rollen würden. Der Traum jedes Radsportlers... Das atypische Wetter dieses Jahr jedoch sollte alle diese idyllischen Planungen über den Haufen werfen und zwar sowohl für den Giro d'Italia als auch für uns. Am Samstag, 25. Mai um 6:45 Uhr morgens, verabschiedete Bürgermeister Rafael Reißer die 46 Personen starke Gruppe - die meisten SGA-Triathleten, aber auch zahlreiche Gastfahrer sowie eine fünfköpfige Begleitcrew - am SGA-Sportzentrum und schickte sie auf die erste 200 Kilometer lange Etappe nach Böblingen. Es herrschten zwar recht frische Temperaturen, aber es blieb, von gelegentlichen Schauern abgesehen, relativ trocken.

Auch die zweite Etappe ins schweizerische St. Gallen begann zunächst ohne Regen. Am Nachmittag jedoch machte die „Rauhe Alp“ ihrem Namen alle Ehre. Schneidender, eiskalter Gegenwind und mit Dauerregen abwechselnde Graupelschauer zehrten an den Kräften der Radfahrer. Etliche mußten aufgeben und mit den Begleitfahrzeugen oder der Bahn fahren, andere kamen - unterwegs mit Beleuchtung versorgt - erst in den späten Abendstunden um 22:30 Uhr in der Jugendherberge an. Die nächsten Tage standen ganz im Zeichen der Alpenüberquerung. Von St. Gallen führte der Weg nach Tiefencastel. Hier war als erste alpine Herausforderung der Lenzheide-Paß (1549 m) zu überwinden. Das Wetter gab an diesem Tage zu einigem Optimismus Anlass und das verdiente Bierchen nach der Ankunft konnte - Luxus pur, man glaubt es kaum - im Freien auf der Hotelterrasse genossen werden. Am folgenden Tag standen der Albula-Paß (2315m), der Bernina-Paß (2330m) sowie „Passo d'Eira“ und Passo di Foscagno auf dem ambitionierten

Streckenprogramm. War die vorherrschende Farbe bei der Auffahrt auf den Albula bis zur Baumgrenze noch grün gewesen, so zeigte sich ab 2000 Metern Höhe, was die tage- ja wochenlange Schlechtwetterperiode angerichtet hatte. Die alpine Landschaft war komplett schneebedeckt - weiß, die Straßen mussten zum Teil zwei Meter durch den Schnee freigeißelt werden. Zum ersten Mal in der Geschichte der SGA-Radtouren musste bei der Abfahrt vom „Foscagno“ gewartet werden bis eine kurz zuvor niedergegangene Schneelawine von der Straße geräumt worden war. Trotzdem wurde planmäßig das Etappenziel Bormio erreicht und zwar per Rad. Für die letzte hochalpine Etappe nach Bagolino hatte Streckenplaner Volker Andres mehrere Alternativen vorbereitet, falls bestimmte Übergänge von einer Wintersperre betroffen wären. So war der „Passo di Gavia“ etliche Tage zuvor bereits für den Giro d'Italia gesperrt gewesen und wurde auch für die SGA nicht geöffnet. Die Alternativstrecke hätte über den „Passo di Aprica auf 1176 Metern und den „Passo di Croce Domini“ geführt. Die Abfahrt vom „Aprica“ endete in einem Chaos aus Scheeregen, Hagel und wasserbedeckten Straßen. Alle waren durchgefroren und naß bis auf die Haut. Aus der Überlegung heraus, daß eine Überfahrt über den ja nochmals gut 700 Meter höheren „Croce Domini“ eine nicht zu verantwortende Gefahr darstelle, wurde - auch dies ein Novum in der Tour-Historie - beschlossen, die Etappe abzubreaken. Ein Tankstellenpächter engagierte sich beim spontanen Chartern eines Reisebusses, der nach einer knappen Stunde

bereit stand. Das Gepäck wurde umgeladen, um in den Begleitfahrzeugen Platz für die Räder zu schaffen und Bagolino nach 2 ½ Stunden Fahrt mit dem Bus - der mußte ja Berg und Paß umfahren! - erreicht. An diesem Tag saßen wir alle im Besenwagen! Im Vorbeifahren zeigte ein Hinweisschild auf die neuerliche Wintersperre des „Croce Domini“, dass die Entscheidung die einzig mögliche gewesen war. Am letzten Fahrtag zeigte sich das Wetter endlich von seiner angenehmen Seite, es wurde bei Sonnenschein der Idro-See passiert und in den Nachmittagsstunden kamen die Sportler in Brescia an. Nach den bewältigten Strapazen gewährte das komfortable Logis „Centro Paolo VI“, ein nach Papst Paul VI benanntes palastartiges ehemaliges Priesterseminar, den Fahrern willkommene Rast. Frau Schmitt-Sittmann vom Verschwisterungsbüro Darmstadt an dieser Stelle herzlichen Dank für die Vermittlung dieses Hotels! Am Freitag, dem 31. Mai, dann die übliche Stadtführung und der Empfang im Rathaus. Hier trafen die Fahrer auch mit dem brescianer Radclub „Amici del-

la Bici“ zusammen, die im Jahre 2006 eine Radgruppe nach Darmstadt entsandt hatten. Damals waren etliche SGA-ler den Italienern einige Kilometer entgegengefahren. Miriam Herbert, Tobias Reusch und Michael Schwalm hatten seinerzeit die Gruppe vor den Toren Darmstadts in Empfang genommen, den Besuchern auf einer Radausfahrt Frankenstein und Ludwigshöhe gezeigt sowie sie mit den Gepflogenheiten des Heinerfestes bekannt gemacht. So gab es ein herzliches Wiedersehen. Mit „Amici della Bici“ gab es am Samstag eine ruhige Ausfahrt zum malerischen Lago d'Iseo. Am späten Nachmittag begab man sich dann ans Verladen der Rennräder und am Sonntag, 2. Mai, wurde mit der Bahn die Rückreise angetreten. Trotz widriger Umstände hatte es keine ernstlichen Verletzungen und schlimme Stürze gegeben. Dank auch vor allem an unsere hervorragende, unermüdliche Begleitcrew: Sabine und Hans-Jörg Leonhardt sowie Elke und Wolf Emmer.

(Abteilung Triathlon)



Kursangebot und Info-Abend zum Thema „Übergewicht bei Kindern vorbeugen“



Unternehmen Leben Die SGA bietet unter dem Titel „SAFARI-Kids“ ein Bewegungs- und Ernährungsprogramm für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren an. Der Inhalt des Programms auf den Punkt gebracht: Mehr bewegen. Gesünder essen. In dem Kurs wird keine der vielen neuen „Super-Diäten“ vorgestellt, sondern es wird nach einfacher und bewährter Grundregel verfahren: Wer mehr Kalorien verbrennt, als zu sich zu nehmen, verliert Gewicht. Im Rahmen des Kursprogramms wird die Kalorienzufuhr und -verbrennung in ein ausgewogenes Verhältnis gebracht, was eine langfristige und gesunde Gewichtsreduktion ermöglicht. Das Kursprogramm ist zweigeteilt: Im Bewegungsteil SA-



FARI-TurnKids, der am Freitag, 27. September um 17.00 Uhr startet, entdecken die Kinder spielerisch, wie man durch Bewegung tierisch fit wird und viel Spaß dabei hat. Der Ernährungsteil SAFARIKIDS-FitFood, der am Dienstag, 1. Oktober um 16.00 Uhr beginnt, nimmt die Kinder mit auf eine Reise durch die Welt der Lebensmittel und Getränke. Dabei erfahren sie den Unterschied zwischen Hunger und Appetit, erklimmen die Ernährungspyramide oder spüren Fettverstecke auf. Das Besondere ist, dass die Eltern bei beiden Entdeckungstouren mit einbezogen werden. SAFARI-TurnKids und SAFARIKIDS-FitFood umfassen je zwölf Kursstunden für die Kinder sowie fünf bzw. vier Kursstunden für die Eltern. Zahlreiche Krankenkassen sind von der Wirksamkeit des Angebotes überzeugt und



bezuschussen die Kurse. Auftakt zu dieser Maßnahme ist ein Infoabend am Donnerstag, 5. September um 19 Uhr, im Jugendraum des SGA-Sportzentrums. An diesem Abend haben die Besucher Gelegenheit, Fragen zu den Inhalten zu stellen und sich genauer über das geplante Bewegungs- und Ernährungsangebot zu informieren. Es wird um eine kurze telefonische Anmeldung gebeten (Tel. 06151/376330). Die Ausschreibung mit weiteren Details zum Angebot ist in unserem Kursprogramm auf Seite 7 zu finden.

(Von Jürgen Röbbcke)



Aus Outdoorfitness-Akademie der SGA wird Bewegungs-Froh-Sinn.de Harmonie von Körper und Geist stärken

Vor inzwischen fünf Jahren hat der Sportmanager der SGA Jürgen Röbbcke die Outdoorfitness-Akademie aus der Taufe gehoben. Zum Kreis des Angebotes in der SGA zählen Sportarten, die überwiegend in der freien Natur stattfinden. Walking, Nordic Walking, Jogging und Radfahren gehören zu den bekannteren, Slackline, Speedminton und Crossboulle zu den weniger bekannten Sportarten. Durch den Ausbau dieser Angebote hat die SGA schon früh den Trend erkannt, dass immer mehr Menschen den Sport draußen in der Natur suchen. Inzwischen gibt es in zahlreichen Städten Outdoor-Sportarten unter Namen wie Urban-Sport, Park-Sport und Boot-Camp. Dabei spielt beim Sporttreiben an der frischen Luft nicht nur der Fitnessaspekt eine Rolle, sondern auch der Erholungsfaktor für die gestresste Seele. Sport in der Natur sorgt für Entspannung und Ausgleich. Dieser Aspekt wird für die Menschen zukünftig noch bedeutender werden. Schon heute verursachen Stress und Burnout im Berufsleben den größten Ausfall an Arbeitskräften. Dieser Entwicklung trägt die SGA nun mit der Umbenennung der Outdoorfitness-Akademie in „Bewegungs-Froh-Sinn.de“ Rechnung. Mit der Namensänderung geht gleichzeitig die Weiterentwicklung neuer Sportangebote einher. „Wir wollen die Möglichkeit nutzen, als Sportverein nicht



nur etwas gegen das körperliche, sondern verstärkt auch gegen das seelische Ungleichgewicht zu tun“, schildert Jürgen Röbbcke die Beweggründe für die zukünftige Neuausrichtung. Die Strategie für die Umsetzung sieht einen Ausbau des Kursprogramms mit weiteren Angeboten aus dem Bereich der Bewegung und Entspannung vor. Mit Yoga, Indian Balance und Progressive Muskelentspannung hat die SGA schon Sportarten, die das Gleichgewicht und die Harmonie von Körper und Geist fördern. Durch die Weiterqualifizierung der eigenen Mitarbeiter und die Suche nach neuen Übungsleitern sollen der Ausbau und eine hohe Qualität gewährleistet sein. So besitzt Jürgen Röbbcke mit seinen speziellen Ausbildungen zum Präventionscoach, Burnout-Berater und systemischen Coach die Qualifikation, Menschen in Phasen der erhöhten körperlichen und seelischen Belastung

beizustehen und ihnen einen Weg aufzuzeigen, die eigene Widerstandskraft zu stärken. Seinen Coaching-Ansatz stellt er folgendermaßen dar: „Um erfolgreich zu sein, muss ein Sportverein wissen, wohin ihn der Weg führt. Beim Menschen ist es nicht anders. Das Wissen über den Sinn und das Ziel seines Lebens geben ihm Kraft. Diese Kraft macht ihn erfolgreich. Daher gehe ich in meinen Burnout-Kursen mit den Teilnehmern auf die Suche nach diesen Kraftinseln und Wegweisern, unterstützt durch Bewegungs- und Entspannungsphasen, um die Quelle der Lebensfreude am Sprudeln zu halten. In dem neuen Namen „Bewegungs-Froh-Sinn.de“ kommt dieses zum Ausdruck; Bewegungsfreude – Frohsinn – Sinnhaftigkeit“. Ergänzt werden soll das Programm später noch durch Vorträge und Veranstaltungen, um die Vielfalt dieses Themas angemessen zu berücksichtigen.

Ein innovatives Kooperationsprojekt in Darmstadt: Radfahrkurs für Frauen

In Kooperation mit dem Migrantinnenverein Magnolia e.V. und dem Frauenhaus Darmstadt bietet die SGA unter dem Dach der Outdoorfitness-Akademie im September noch einen zweiten Radfahrkurs für Frauen an. Das neue Angebot findet an 12 Kurstagen vom 23.09. bis 10.10.2013 von 9.30 bis 12.00 Uhr im Außenbereich des SGA-Sportzentrums, Auf der Hardt 80, Darmstadt-Arheilgen, statt.

Geleitet wird der Kurs von der Fachfrau und Radfahrlehrerin Nicole Matheis. Seit 2004 leitet sie Radfahrkurse für Migrantinnen und deutsche Frauen und wurde dafür im Jahr 2008 mit dem Hessischen Integrationspreis ausgezeichnet.

Viele Frauen können nicht Radfahren. Manche hatten in ihrer Kindheit nicht die Möglichkeit, es zu lernen, andere trauen sich aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr. Der Wunsch, das nachzuholen, ist groß, die Effekte vielseitig. Das Selbstbewusstsein erfährt einen enormen „Rückenwind“. Der Mobilitätsradius erweitert sich, die neu gefundene Mobilität bedeutet auch ein Stück Freiheit und Selbstbestimmung. Frauen mit Migrationshintergrund berichten, dass Sie nach

der Kursteilnahme mit der deutschen Sprache und den Schlüsselqualifikationen für den Arbeitsmarkt sicherer umzugehen verstanden.

Im Kurs erobern sich die Teilnehmerinnen Schritt für Schritt das Fahrrad als Fortbewegungsmittel. Zunächst wird mit Tretrollern geübt, dann geht es über das Rollen auf dem Fahrrad hin zum „eigentlichen“ Radfahren. Eine Vielfalt an unterschiedlichsten Übungen zur Entfaltung der notwendigen Fähigkeiten bietet Abwechslung und macht Spaß. Das seit 20 Jahren bewährte Ausbildungskonzept „moveo ergo sum“, auf dem der Kurs basiert, ermöglicht es, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen und sich das Fahrrad als Fortbewegungsmittel zu erschließen.

Der Kurs wird finanziell unterstützt von der Sportstiftung Darmstadt, dem Ausländerbeirat der Stadt Darmstadt, der Sportjugend Hessen sowie dem Frauenbüro der Wissenschaftsstadt Darmstadt. Alle Übungsgeräte inklusive der Fahrräder werden für die Ausbildung zur Verfügung gestellt.

(Von Jürgen Röbbcke)

Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.
www.sg-arheilgen.de



Radfahrkurse für Frauen

- Fahrräder werden zur Verfügung gestellt -

Wollen Sie gerne Fahrrad fahren?
Aber Sie können es noch nicht
oder trauen sich nicht mehr?

Dann machen Sie mit
beim Radfahrkurs für Frauen.

Kurs-Nr. 1345
Termin 19.08.-3.09.2013
Mo. - Fr. von 15.00 - 17.30 Uhr

Kurs-Nr. 1346
Termin 23.09.-10.10.2013
Mo. - Fr. von 9.30 - 12.00 Uhr

Wo: SG Arheilgen e.V.
Auf der Hardt 80
Darmstadt-Arheilgen
Kosten: 40 €
(30 € SGA-Mitglieder)
Leitung: Nicole Matheis
Anmeldung: SGA
Tel. 06151/376330
Email juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de



In Kooperation mit



Hier abtrennen

Anmeldekarte

Mit dieser Karte können Sie sich für den Kurs anmelden.
Pro Teilnehmer bitte nur eine Anmeldekarte benutzen.

Kursnummer	Kursname	Kursgebühr
(Bitte ankreuzen)		Vereinsmitglied (Bitte ankreuzen)
1345 <input type="checkbox"/>	Radfahren für Einsteigerinnen	JA <input type="checkbox"/> 30 €
1346 <input type="checkbox"/>		NEIN <input type="checkbox"/> 40 €

Vorname, Nachname

Straße, Nummer

PLZ, Wohnort

Telefon (privat)

E-Mail

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

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich an.

Ort/Datum Unterschrift

Zahlungsweise:
Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn auf folgendes Konto: Sparkasse Darmstadt, Konto 6090540, BLZ 508 501 50. In Ausnahmefällen wird auch eine Barzahlung am Tag des Kursbeginns akzeptiert.

Anmelde- und Teilnahmebedingungen (AGB)
An unseren Veranstaltungen kann jede Person ab 18 Jahre teilnehmen. Für den Kurszeitraum werden Leihräder zur Verfügung gestellt. Das Tragen eines Fahrradhelms wird empfohlen. Mit Eingang der Anmeldung ist der Kursplatz für Sie fest reserviert. Bei einem Rücktritt von der Veranstaltung geben Sie uns bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn Bescheid. Ihnen entstehen dadurch keine Kosten. Beim Radfahren gilt die STVO. Sie nehmen auf eigene Gefahr am Programm teil.

Kursprogramm Sept. - Dez. 2013

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.



Bollyrobics – der neue Tanz-Trend zum Reinschnuppern

Das Dance-Workout, das glücklich macht.
Mit Tanzelementen zu bekannten Bollywood-Filmen.
Vorbeikommen - Mitmachen – Spaß haben – und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun.

Bollyrobics – Tanz dich fit

Keine Lust auf Gymnastik? Dann probieren Sie es mal mit Sirtaki bis Flamenco, Folklore, Bauchtanz und vieles mehr. Das macht Spaß und trainiert von Kopf bis Fuß. Mit vielen Tanzeinlagen aus den Bollywood – Filmen. Sirtaki stärkt die Oberarme, Flamenco sorgt für eine gute Haltung, Bauchtanz macht eine schlanke Taille. Es gibt keine Regeln, keine Gruppen-Choreografie - jeder tanzt nach seinem eigenen Stil.

NEU !!!



Foto: LSB NRW_A.Bowinkelmann

Kurs-Nr. 1347

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 11.30 Uhr, Samstag, 31. August,
1 x 60 min
Leitung: Nursan Baris
Kursgebühr: 00,00 € Nichtmitgl. /
00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1348

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3
Termine: 20.00 Uhr, ab Mittwoch, 4. Sept.,
10 x 60 min
Leitung: Nursan Baris
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. /
27,00 € Vereinsmitgl.

Zumba® Fitness zum Kennenlernen

Für alle, die Zumba® bisher noch nicht kennen, aber diese tolle Trendsportart einmal ausprobieren möchten, bietet sich jetzt die Gelegenheit. Bei einem eineinhalbstündigen Special kann bei fetzigen Rhythmen nach Lust und Laune getanzt werden. Vorbeikommen - Mitmachen – Spaß haben – und gleichzeitig etwas für seine Fitness und Gesundheit tun.

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.

NEU !!!



Kurs-Nr. 1349

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 10.30 Uhr, Sonntag, 25. August,
1 x 90 min
Leitung: Karin Münzberg / Dagmar Klass
(zertifizierte Zumba-Trainerinnen)
Kursgebühr: 00,00 € Nichtmitgl. /
00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1350

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 18.00 Uhr, ab Dienstag, 3. Sept.,
12 x 60 min
Leitung: Karin Münzberg
(zertifizierte Zumba-Trainerin)
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. /
33,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1351

Ort: Sporthalle der Goethe-Schule (Johannesviertel)
Termine: 20.30 Uhr, ab Mittwoch, 4. Sept.,
12 x 60 min
Leitung: Marjan Beutel
(zertifizierte Zumba-Trainerin)
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. /
33,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1352

Ort: Astrid-Lindgren-Schule (Arheilgen)
Termine: 18.00 Uhr, ab Donnerstag, 5. Sept.,
12 x 60 min
Leitung: Dagmar Klass
(zertifizierte Zumba-Trainerin)
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. /
33,00 € Vereinsmitgl.



Zumba® Gold

Zumba® Gold ist insbesondere für aktive ältere Personen und für alle, die einen sportlichen (Wieder-) Einstieg suchen, entwickelt worden. Es bietet alle Elemente aus den klassischen Zumba-Stunden, die jedoch eine niedrigere Intensität aufweisen. Dadurch werden, ohne zu überfordern, Kondition und Koordination langsam und gezielt aufgebaut. Mit einfachen Tanzschritten nach mitreißender, lateinamerikanischer Musik erleben Sie ein völlig neues Lebensgefühl und werden ganz nebenbei auch noch fit.



NEU !!!

Kurs-Nr. 1353

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 15.00 Uhr, ab Dienstag, 3. Sept.,
12 x 60 min
Leitung: Elisabeth Pinero
(zertifizierte Zumba-Trainerin)
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. /
33,00 € Vereinsmitgl.

Zumba® Kids für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Zumba® Kids ist speziell für Kinder entwickelt worden. Denn der spielerische Charakter, die fetzige Musik und die energiegeladenen Tanzschritte von Zumba® sprechen auch Kinder sehr stark an. Für sie ist es eine Leichtigkeit, die Tanzschritte und die schnellen Rhythmen zu erlernen. Einmal zusehen und schon geht es los.



NEU !!!

Kurs-Nr. 1354

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
 Termine: 16.00 Uhr, ab Dienstag, 3. Sept.,
 12 x 60 min
 Leitung: Elisabeth Pinero
 (zertifizierte Zumba-Trainerin)
 Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. /
 24,00 € Vereinsmitgl.

Skigymnastik

Die Skigymnastik ist die ideale Vorbereitung auf den Skiurlaub, aber auch geeignet für jeden, der sich fit halten will und Spaß an der Bewegung hat. Die Muskulatur wird gestärkt, der Kreislauf auf die Belastung beim Skifahren vorbereitet. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Kräftigung rund um den Rumpf und der Beine bei gleichzeitigem Konditionsaufbau.



Kurs-Nr. 1355

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3
 Termine: 20.00 Uhr, ab Montag, 4. November,
 7 x 60 min
 Leitung: Meral Sen
 Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl. /
 00,00 € Vereinsmitgl.

Spin Bike 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. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 14 Personen beschränkt.



Wieder da !!

Kurs-Nr. 1356

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
 Termine: 17.00 Uhr, ab Dienstag, 29. Oktober,
 7 x 60 min
 Leitung: Jürgen Röbbcke
 Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl. /
 21,00 € Vereinsmitgl.

AROHA

Beim AROHA werden ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden. Als Basis dienen hierfür Elemente aus dem neuseeländischen 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.



Foto: Aroha-Michael Stephan

NEU !!!

Kurs-Nr. 1357

Ort: Wilhelm-Busch-Schule
 Termine: 18.30 Uhr, Montag, 2. September,
 12 x 60 min
 Leitung: Tanja Zapf
 Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. /
 33,00 € 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 zu Anregung und Entspannung und zur Vorsorge gegen Rückenbeschwerden und Osteoporose.



Kurs-Nr. 1358

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
 Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 4. September,
 12 x 60 min
 Leitung: Brigitte Grasse
 Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. /
 00,00 € 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.



Foto: LSB NRW_A, Bowinkelmann

Kurs-Nr. 1359

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
 Termine: 16.45 Uhr, ab Donnerstag, 5. September,
 12 x 60 min
 Leitung: Inge Fleck
 Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. /
 00,00 € Vereinsmitgl.

Gutes für Schulter und Nacken

Die Anforderungen des Alltags „sitzen uns im Nacken“ und „lasten auf unseren Schultern“. Was der Volksmund sagt, kennen Sie vielleicht auch. 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.



Foto: LSB NRW Lutz Leitmann

NEU !!!

Kurs-Nr. 1360

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
 Termine: 17.00 Uhr, ab Mittwoch, 4. September,
 6 x 60 min
 Leitung: Vivian Reither
 Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. /
 18,00 € Vereinsmitgl.

Hatha-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.



Foto: Bodo_Schmitt_pixelio.de

Kurs-Nr. 1361

Ort: Wilhelm-Busch-Schule
Termine: 17.30 Uhr, ab Donnerstag, 5. September,
10 x 90 min
Leitung: Madhavi Petra Merz

Kursgebühr: 75,00 € Nichtmitgl. /
36,00 € Vereinsmitgl.

Indian Balance®

Im Indian Balance® wird die traditionelle Heilgymnastik der Indianer mit moderner Bewegungslehre kombiniert. Neben den Bewegungen, die geschmeidig ineinander über gehen und den Kreislauf anregen, gehören zu Indian Balance zusätzlich noch Atem- und Kräftigungsübungen. Auch die Dehnung und Koordination kommen nicht zu kurz. Zusammen mit den indianischen Klängen im Hintergrund sorgt so Indian Balance für eine harmonische Grundstimmung, einen straffen Bauch und einen knackigen Po und bringt nebenbei angenehme Entspannung. Ideal für alle, denen Yoga zu ruhig ist oder die Abwechslung zum klassischen Bauch, Beine, Po- oder Rückenkurs suchen.



Kurs-Nr. 1362

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 4. September,
12 x 60 min
Leitung: Jürgen Röbbcke

Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. /
36,00 € Vereinsmitgl.

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

Be Balanced - Aktiv gegen Stress und Burnout

Druck und Anforderungen an jeden einzelnen von uns nehmen stetig zu. In der Folge geraten wir immer mehr an die Grenzen unserer Belastbarkeit und letztendlich in die Burnout-Spirale. Um dem „Ausbrennen“ vorzubeugen, lernen wir in diesem Kurs Verfahrenswissen kennen, um das eigene Stressmanagement und damit unsere Gesundheit zu fördern. Inhaltlich wird es zunächst einige Informationen zum Thema Stress, Stressbewältigung und Burnout geben. Alle von uns sind dann eingeladen, dieses auch im Hinblick auf das eigene Leben zu reflektieren. Dabei erhält jeder eine individuelle Auswertung seines gegenwärtigen Stress-Zustandes, um mit dieser Grundlage den Handlungsbedarf zu bestimmen. Im praktischen Teil wenden wir mit dem ganzheitlichen Übungssystem des Indian Balance® eine bewährte Methode an, um das Bewusstsein für uns selbst und unser inneres Gleichgewicht zu stärken. Zusammen mit Atemübungen sorgen langsame, fließende Bewegungsabfolgen für grundlegende Entspannung, körperliches Training und die Möglichkeit neue Energie zu schöpfen. So werden wir Schritt für Schritt widerstandsfähiger gegen den Stress des Alltags.



Foto: Fotolia_1547948

Kurs-Nr. 1363

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 17.00 Uhr, Dienstag, 3. September,
6 x 60 min
Leitung: Jürgen Röbbcke

Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. /
24,00 € Vereinsmitgl.

„Stress lass nach“ – Bewegen – dehnen – entspannen

In diesem Kurs werden verschiedene, alltagstaugliche Entspannungstechniken vorgestellt und eingeübt. Außerdem werden Möglichkeiten und „Tricks“ zur kurzfristigen Entspannung gezeigt und nach Ruhepunkten im Alltag gesucht. Ein Schwerpunkt wird neben Atem- und Dehnübungen die bewährte und leicht zu erlernende Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME) sein. Das gezielte An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen bei der PME ist der perfekte Einstieg in ein aktives Entspannungs-Training.



Kurs-Nr. 1364

Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum
Termine: 19.00 Uhr, ab Donnerstag, 31. Oktober,
6 x 60 min
Leitung: Vivian Reither

Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. /
24,00 € 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.



Kurs-Nr. 1365

Ort: SGA-Sportzentrum, Foyer
Termine: Fr. 13. September, 16.00-18.00 Uhr,
Sa. 14. September, 9.30-11.30 Uhr,
2 x 2 Std.
Leitung: Vivian Reither

Kursgebühr: 30,00 € Nichtmitgl. /
10,00 € Vereinsmitgl.

XCO® Running

Mit dem XCO-TRAINER® wird Ihr gewöhnliches Lauftraining zu einem Ganzkörpertraining. Denn die kleinen Hanteln mit der beweglichen Masse im Kern werden in den Bewegungsablauf integriert und sorgen so für eine zusätzliche Kräftigung der oberen Körperregionen, die beim Joggen oftmals zu kurz kommen. Durch die Verschmelzung des reinen Laufens mit dem XCO-TRAINER® sowie seinen individuellen Fitnessübungen machen XCO® RUNNING zu einer gesunden und sehr effektiven Sportart.



Kurs-Nr. 1366

Ort: SGA-Sportzentrum, Foyer
Termine: 18.00 Uhr, ab Dienstag, 3. September,
6 x 60 min
Leitung: Gosia Rillich

Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. /
18,00 € Vereinsmitgl.

Speedminton® anywhere, anytime

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



Kurs-Nr. 1367

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 2+3
Termine: 18.00 Uhr, ab Montag, 2. September,
6 x 60 min
Leitung: Florian Zeisig / Jan van Egmond

Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. /
00,00 € Vereinsmitgl.

Capoeira Brasil zum Reinschnuppern
für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Für alle, die diesen dynamischen und athletischen Sport bisher noch nicht kennen, bietet sich jetzt die Gelegenheit. Bei einem eineinhalb-stündigen Special kann bei fetzigen Rhythmen die Kombination aus Tanz- und Kampfsport unverbindlich ausprobiert werden.



NEU !!!

Kurs-Nr. 1368

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 11.30 Uhr, Samstag, 31. August,
1 x 90 min
Leitung: Eleni Dillmann
(Grupo Capoeira Brasil)
Kursgebühr: 00,00 € Nichtmitgl. /
00,00 € Vereinsmitgl.

Capoeira Brasil für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kampfkunst, in der Selbstverteidigung, Musik, Tanz, Akrobatik und Rituale verschmelzen. Capoeira mit seiner Vielfalt an Bewegung fördert sowohl die physischen als auch die geistigen Strukturen, die Motorik, die Koordination, die Geschicklichkeit, das Denkvermögen, die Wahrnehmungsfähigkeit wie auch musikalische Fähigkeiten auf positive Weise. Die Teilnehmer an diesem Kurs entwickeln zusätzlich ein besseres Wissen und Verständnis über die reiche brasilianische Kultur und seine Geschichte. Von der Zeit der Sklaverei bis heute steht dabei das Instrument des Widerstandes und der Sehnsucht nach Freiheit im Zentrum. Aus dieser Kraft wurde Capoeira geboren, durch Kreativität und Naturbeobachtungen in der neuen Umgebung des Urwalds und der Plantagen dann weiterentwickelt.



NEU !!!

Kurs-Nr. 1369

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 15.45 Uhr, ab Donnerstag, 5. September,
12 x 60 min
Leitung: Eleni Dillmann
(Grupo Capoeira Brasil)
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. /
24,00 € Vereinsmitgl.

SAFARIKIDS - Übergewicht bei Kindern vorbeugen
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Jeder weiß: Wer abnehmen will, muss sich mehr bewegen und zugleich gesünder essen. Wir bieten einen Kurs zur Stabilisierung des Gewichts von übergewichtigen Kindern an, der durch die Zusammenarbeit zwischen der DAK, der Universität Kaiserslautern und dem Deutschen Turnerbund entstanden ist. Das vorrangige Ziel des Programms „SAFARIKIDS“ ist es, dass die Kinder aus dem Übergewicht mit Hilfe von Spaß machenden Sport- und Spielangeboten sowie veränderten Ernährungs- und Verhaltensmustern herauswachsen. Ein Zuschuss ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



Foto: LSB NRW_A, Bowinkelmann

NEU !!!

Kurs-Nr. 1370

(SAFARI-Turnkids Bewegungsprogramm)
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3
Termine: 17.00 Uhr, ab Freitag, 27. September,
12 x 60 min
Leitung: Aleksandra Paschke (Dipl.-Sportlehrerin)
Andre Kaiwi (Sportlehrer)
Kursgebühr: 90,00 € (Krankenkassenzuschuss
bis 75 € möglich)

Kurs-Nr. 1371

SAFARIKIDS FitFood Ernährungsprogramm)
Ort: Familienzentrum, Frankfurter
straße 71, 64293 Darmstadt
Termine: 16.00 Uhr, ab Dienstag, 1. Oktober,
12 x 60 min
Leitung: Silke Bergmann-Kunz
(Ernährungswissenschaftlerin)
Kursgebühr: 240,00 € (Krankenkassenzuschuss
bis 180 € möglich)

Bitte vormerken !!!

INFO-ABEND SAFARIKIDS

für Interessierte:

Donnerstag, 5. September, 19.00 Uhr, Jugendraum

ELTERNABEND SAFARIKIDS

für Teilnehmer:

Donnerstag, 19. September, 19.00 Uhr, Jugendraum

Nicht vergessen: Vorher schriftlich anmelden!

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

Anmelde- und Teilnahmebedingungen (AGB)

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.



Kurs-
Anmeldekarte

Pro Teilnehmer bitte nur eine Anmeldekarte benutzen.

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

Vorname, Nachname

Straße, Nummer

PLZ, Wohnort

Telefon (privat) E-Mail

Krankenkasse

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

Hiermit melde ich mich verbindlich an und akzeptiere die AGB.

Ort/Datum Unterschrift

Lastschriftermächtigung zum einmaligen Einzug der Kursgebühr

Name des Bankinstitutes BLZ

KontoNr. Name des Kontoinhabers

Ort/Datum Unterschrift



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



Abteilung Fit & Gesund

Fitness- und Gesundheitssport				
Arobic, Low Impact	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
Arobic, Low Impact	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5	
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	
Bodyshape	Montag	19.00 – 20.00 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	wird angeboten von April bis Oktober			
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3	
Gesundheitsgymnastik für jedes Alter	Mittwoch	18.00 – 19.00 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	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule	
	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
Rücken- und Wohlfühlgymnastik	Montag	13.45 – 14.45 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	
	Mittwoch	18.00 – 19.00 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	
	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5	
	Freitag	19.45 – 20.45 Uhr	SGA, H5	
(Oktober – April)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
Step Aerobic (Mittelst.)	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5	
Wirbelsäulengymnastik	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4	
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5	
Seniorensport und Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	AL-Schule	
Fit im Alter (Gymnastik 55plus)	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4	
Hockergymnastik 70 plus	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5	
3.000 Schritte, Sommer	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldner Löwe	
Senioren +60, Winter	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	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule	
	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H5	
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5	
	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	WBS	
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	
Lauftreff	Sommer	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Winter	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Zeughaus

Goetheschule SGA-Sportprogramm

Eltern-Kind-Turnen (2 - 4 J.)	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule
	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule
Vorschulturnen (3,5 - 6 J.)	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule
Spielertreff für Gundschulkinder	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	Goetheschule
Rückenfitness Erwachsene	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
Fitness-Yoga Erwachsene	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Goetheschule

ENTEKA Kindersportclub

ENTEKA Jazz-Dance und Hip-Hop			
4 – 6 Jahre	Montag	14.15 – 15.00 Uhr	SGA, H5
4 – 6 Jahre	Montag	15.00 – 15.45 Uhr	SGA, H5
7 – 9 Jahre	Montag	15.45 – 16.30 Uhr	SGA, H5
10 – 13 Jahre	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H5
17 – 30 Jahre	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, 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

ENTEKA Leichtathletik		Sommer:		
ab 9 Jahre	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	BPS	
5 – 7 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Mühlchen	
8 – 9 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen	
ENTEKA Leichtathletik		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	

ENTEKA Purzelturnen			
3,5 – 6 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
4,5 – 6 Jahre	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 5 Jahre	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	WBS
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 5 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4

ENTEKA 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

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

ENTEKA Sportakrobatik			
7 – 12 Jahre	Mittwoch	14.30 – 15.30 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3

SGAktiv - Gesundheitszentrum

Fitness-Studio			
	Montag	08.00 – 21.30 Uhr	
	Dienstag	08.00 – 21.30 Uhr	
	Mittwoch	08.00 – 21.30 Uhr	
	Donnerstag	08.00 – 21.30 Uhr	
	Freitag	08.00 – 21.30 Uhr	
	Samstag	11.00 – 18.00 Uhr	
	Sonntag	09.00 – 13.30 Uhr	
	Feiertag	09.00 – 13.30 Uhr	

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

Abteilung Bahngolf

Bahngolf			
	Werktags	14.00 – 22.00 Uhr	Minigolfanlage
	Sonntags	10.00 – 22.00 Uhr	Minigolfanlage

Abteilung Boule

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

Abteilung Fußball

1. + 2. Mannschaft			
	Dienstag	ab 19.30	Sportplatz
	Donnerstag	ab 19.00	Sportplatz
	Freitag	ab 18.30	Sportplatz
Jugend-Mannschaften:		(KR) = Kunstrasen (KFR) = Rasenkleinfeld	
A-I-Jugend (KR)	Montag	19.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
B-I-Jugend (KR)	Montag	19.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
C-I-Jugend (KR)	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
D-I-Jugend (KR)	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	Sportplatz
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
D-2-Jugend (KR)	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	Sportplatz
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
E-I-Jugend (KR)	Montag	16.00 – 17.30 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	Sportplatz
E-2-Jugend (KFR)	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
E-3-Jugend (KR)	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	Sportplatz
	Freitag	15.30 – 17.00 Uhr	Sportplatz
E-4-Jugend (KFR)	Montag	16.00 – 17.30 Uhr	Sportplatz
	Freitag	15.30 – 17.00 Uhr	Sportplatz
F-I-Jugend (KR)	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz

F-2-Jugend (KR)	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	Sportplatz
F-3-Jugend (KR)	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
G-I-Jugend (KFR)	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Sportplatz
Kindertreff (KR)	Dienstag	15.00 – 16.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Sportplatz
Fußball-Neuanfänger Altherren-Mannschaft			
März – Ende Oktober	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
Nov. – Ende Februar	Mittwoch	20.30 – 22.00 Uhr	SGA

Abteilung Handball

Herren 1 ab 1994	Dienstag	20.30 - 22.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr	Bürgerpark
Herren 2 ab 1994	Dienstag	19.00 - 20.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr	Merckhalle
Damen ab 1994	Donnerstag	20.30 - 22.00 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr	SGA
A-männl., Jahrg. 1951/1996	Montag	18.30 - 20.00 Uhr	Egelsbach
	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Bürgerpark
B-männl., Jahrg. 1997/1998	Dienstag	17.45 - 19.15 Uhr	SGA
	Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr	SGA
C1-männl., Jahrg. 1999/2000	Dienstag	17.45 - 19.15 Uhr	SGA
	Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr	SGA
C2-männl., Jahrg. 1999/2000	Dienstag	17.00 - 18.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr	Kasinohalle
C1-weibl., Jahrg. 1999/2000	Montag	16.30 - 18.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.00 - 18.30 Uhr	SGA
C2-weibl., Jahrg. 1999/2000	Montag	16.30 - 18.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr	SGA
D-männl., Jahrg. 2001/2002	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	SGA
	Freitag	18.15 - 19.30 Uhr	Stadtteilschule
E-männl./weibl. 2003/2004	Mittwoch	16.00 - 17.30 Uhr	SGA
	Freitag	17.00 - 18.15 Uhr	Stadtteilschule
Minis Jahrg. 2005 u. jünger	Montag	17.00 - 18.30 Uhr	Stadtteilschule
	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Stadtteilschule
Torhütertraining	Montag	18.30 - 19.30 Uhr	Stadtteilschule

Abteilung Herzsport

Übungsleiter m. Herzsport-	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H3
lizenz und ärztl. Betreuung	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	SGA, H3

Abteilung Rad- und Rollsport

Radball			
Nachwuchs, ab 6 Jahre	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	RRZ
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	RRZ
Erwachsene	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	RRZ
	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	RRZ
Rollkunstlauf			
Anfänger, ab 4 Jahre	Dienstag	15.00 – 16.00 Uhr	RRZ
	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	RRZ

Abteilung Ringen

Aktive	Montag	19.30 – 21.00 Uhr	SGA, H1
	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	SGA, H4
bis 14 Jahre	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H1
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H4

Abteilung Sportkegeln

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

Abteilung Tanzen

Breitensport 1	Mittwoch	20.00 – 21.20 Uhr	SGA, H4
Breitensport 2	Sonntag	18.20 – 19.40 Uhr	SGA, H4
Breitensport 3	Sonntag	19.40 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Technik	Sonntag	17.00 – 18.20 Uhr	SGA, H4
Gesellschaftstanz nach Vereinb.	Samstag	18.00 – 19.20 Uhr	SGA, H4
Orientalischer Tanz	Montag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA, H5



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

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



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

* Jeweils Gesamtzahl bezogen auf die Sparkassen-Finanzgruppe.

SGA-Geschäftsführer, Kampfrichter und Vize-Präsident Karl Rothmer

Karl Rothmer ist aus der SGA-Geschäftsstelle eigentlich nicht mehr wegzudenken. Denn seit 35 Jahren führt er die Geschäfte der SGA. Angefangen hat alles, als Karl mit 10 Jahren in die SGA kam, aktiv beim Fußball mitspielte und seine Liebe zum Ringer-Sport entdeckte. Nach einigen Verletzungen und den nicht eingetretenen erhofften Erfolgen beendete er mit 27 Jahren den aktiven Ringer-Sport. Doch untreu wurde er den Ringern nie: 1972 wurde Karl zum Schriftführer der SGA-Ringer gewählt. Man fand, dass er als Postbeamter die notwendigen Kenntnisse mitbrachte, nämlich gutes Deutsch und Schreiben im 10-Finger-System. Als neues Vorstandsmitglied musste Karl dann auch Bezirksversammlungen besuchen. Dazu erklärte er: „Und wenn man sich mal zu Wort meldet und gute Vorschläge bringt, wird man auch bemerkt.“ Bereits nach zwei Sitzungen erkannte man sein Talent und förderte seine „Ausbildung“ zum Funktionär. Wenig später folgten das Amt des Jugendwarts im Bezirk und später auch das Amt des 2. Vorsitzenden. In den nächsten Jahren wurde er von führenden Bezirks-Funktionären motiviert, Kampfrichter zu werden. 1975 erfolgte die Bezirks-Schiedsrichter-Ausbildung, 1976 die Beförderung in den Landesverband/Hessischer Ringer-Verband bis zur Oberliga und 1981 der Aufstieg zur Bundeslizenz mit Einsätzen bei Deutschen Meisterschaften und in der Bundesliga. Auch mitten in der Planung des neuen SGA-Zentrums im Jahre 1977 wurde man auf Karl Rothmer aufmerksam und engagierte den noch berufstätigen Postbeamten als nebenberuflichen Geschäftsführer. Die noch fehlenden unternehmerischen Kenntnisse, wie Marketing, Kommunikation und Personalplanung wurden ihm in einer Ausbildung beim LSBH vermittelt. Daraufhin begann Karl als neuer Organisationsleiter damit, das alte Sportzentrum in der Frankfurter Straße aufzulösen und die neue Geschäftsstelle aufzubauen. Seither leitet Karl Rothmer die Geschicke

der SGA auf Minijob-Basis. Doch wer denkt, dies wäre ein lockerer Aushilfsjob gewesen, der hat keine Ahnung. Die große Menge an Arbeitsstunden ging weit über das Minijob-Niveau hinaus und musste mit vielen ehrenamtlichen Arbeiten ergänzt werden. Auch den Fachausschuss für die Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Darmstadt unterstützte er als Vertreter des Sportkreises als Ausschussmitglied 25 Jahre lang. Neben seinen zwei beruflichen Beschäftigungen wuchs auch sein Dienst für die Ringer ständig. Deutschlandweit und sogar weltweit wurde er als Schiedsrichter angefordert. Dafür erwarb er 1987 die internationale Lizenz und 1992 in Ungarn die Olympia-Lizenz. Nun kam die dritte Beschäftigung dazu, die auch noch die freien Wochenenden kostete. Im Gegenzug beendete er seine ehrenamtlichen Aufgaben in der Ringer-Abteilung. Von 1997 bis 2000 war Karl, wie er sagt, „dick im Geschäft“. Er gehörte zu den TOP 50 des Weltverbandes. Einsätze weltweit führten ihn mindestens dreimal im Jahr zur EM oder WM an interessante Orte. Für die Vorbereitung der Olympiade 2000 in Sidney war Karl Rothmer als Schiedsrichter Nummer 11 in die Toskana angereist. Als er dann im Olympia-Qualifikations-Turnier sogar die Nummer 1 erhielt, hat er wohl – nach eigenen Angaben – ein wenig zu sehr auf sein Glück

vertraut. Denn er vergaß, die obligatorischen Geschenke zu kaufen und sie auch zu verteilen. Jedenfalls denkt er, dass es daran lag, denn bei der zweiten Qualifizierung in Finnland war er weit nach hinten gerutscht. Das Turnier in Sidney wäre die Krönung seiner Kampfleiter-Laufbahn geworden. Dadurch war er auch verärgert und fühlte sich regelrecht „verarscht“. 2001 legte er deshalb bei der WM in Sofia sein Amt international nieder. Mit seiner Olympia-Lizenz war er auf 10 Weltmeisterschaften und 9 Europa-Meisterschaften. 21 internationale Turniere gehörten dazu, zweimal war er als Delegationsleiter der Nationalmannschaft bei einer WM. In 4 Einsätzen war er als Veranstaltungsleiter für den Internationalen Verband FILA im Einsatz und kam dabei nach Budapest, Paris, Oklahoma und Tel Aviv. Ab 1993 war Karl auch noch stellvertretender Chef der Kampfrichter beim Deutschen Ringer-Bund. Dort war er unter anderem für die Bewertung der Kampfrichter und deren Ausbildung zuständig. Bei seinen Deutschland-Einsätzen von 2002 bis 2005 befürchtete er zuerst eine mangelnde Akzeptanz, da er nicht mehr international tätig war. Doch diese Befürchtung ist nicht eingetreten. Im Darmstädter Echo konnte man damals einen Artikel mit der Überschrift „Karl Rothmer ist einer der besten deutschen Kampfrichter“ finden.



Deutsche Jugendmeisterschaften im Bahnengolfsportzentrum der SG Arheilgen

Freizeitsport für die ganze Familie professionell präsentiert – dass im Minigolfsport auch mehr als nur Familiensport steckt, haben in der Zeit vom 11. bis 13. Juli insgesamt 102 Jugendliche aus dem gesamten Bundesgebiet bewiesen: Im Bahnengolfsportzentrum der SG Arheilgen haben die Aktiven bei den Deutschen Jugendmeisterschaften der Minigolfer in insgesamt sechs Kategorien ihre Meister in den Einzel- und Mannschaftskategorien ermittelt. Über eine Woche tummelten sich über einhundert Jugendliche sowie rund sechzig Betreuer auf den Arheilger Anlagen am Sportzentrum, um sich auf das wichtigste nationale Jugendturnier der Minigolfer vorzubereiten. Akribisch wurden die insgesamt sechshundredreißig Bahnen austariert, Spuren in den Bahnen gesucht und dutzende Minigolfbälle getestet, bevor die über drei Tage andauernden Meisterschaften am 11. Juli begonnen haben. Doch zuvor erfolgte am 9. Juli die offizielle Eröffnung der Meisterschaften, zu denen Herr Dirk Sulzmann als Vertreter der Firma Merck sowie Thomas Arnold-Münzberg in seiner neuen Funktion des Präsidenten der SGA als Ehrengäste geladen waren. Nach der Begrüßung durch die Ehrengäste sowie einigen einleitenden Worten der Vertreter der Deutschen Minigolfsportjugend bewies die bei der Ausrüstung von sportlichen Großereignissen als routiniert geltende Bahnengolfabteilung, dass sie immer für eine Überraschung gut ist: Die obligatorische Nationalhymne schallte nicht etwa aus dem MP3-Player, sondern wurde durch den für die SGA an den Start gehenden Nachwuchsspieler Ingmar Heipel auf der Geige

live dargeboten. Neben den erst kürzlich renovierten Bahnen im Sportzentrum sorgte nicht zuletzt auch das hervorragende Wetter dafür, den Aktiven über die drei Turniertage beste Voraussetzungen auf den Turnieranlagen der SGA bieten zu können, was von den teilnehmenden Jugendlichen auch mit hervorragenden Leistungen gewürdigt wurde. Nicht ganz konnten die sportlichen Erwartungen aus Arheilger Sicht erfüllt werden: Nachdem der noch amtierende Jugend-Weltmeister Andreas Schneider aus Gründen des Wechsels in den Herrenbereich an den Meisterschaften nicht mehr teilnehmen konnte, ist es der Jugendmannschaft der SG Arheilgen nicht gelungen, eine Platzierung auf dem Siegerpodest zu erreichen. Eine hervorragende Platzierung konnte jedoch Laura Heckel für

die Bahnengolfabteilung der SG Arheilgen sichern: Sie erreichte in der Kombinationswertung über jeweils sechs Runden auf den Systemen Beton und Eternit einen aussichtsreichen fünften Platz. Einen besonderen Grund zum Jubeln gab es für die Bahnengolfabteilung in den vergangenen Tagen: Durch eine Jury der Commerzbank und des Deutschen Olympischen Sportbundes wurden die Minigolfer der SG Arheilgen mit dem „Grünen Band“ für die vorbildliche Talentförderung ausgezeichnet. Die Preisübergabe erfolgt am 11. September in der Commerzbankzentrale in Frankfurt durch die „Grüne-Band“-Botschafter Ariane Friedrich, Bronzemedailiengewinnerin im Hochsprung 2009 und Moritz Fürste, Olympiasieger im Hockey 2008/2012.

(Abteilung Bahnengolf)



Ludwig Traser und Wolfgang Gebauer beenden Karrieren



Zwei Personen, die die SGA-Tischtennisabteilung über Jahrzehnte begleitet und ganz entscheidend geprägt haben, haben mit Abschluss der gerade beendeten Saison ihre (völlig unterschiedlichen) Karrieren beendet. Zum einen ist das Ludwig „Lui“ Traser, der nach 64 Jahren aktiven Spielens und 1271 Spielen für die SGA seinen Schläger an den Nagel hängt und zum anderen Wolfgang Gebauer, seines Zeichens Jugendleiter der Abteilung in den letzten 39 (!) Jahren, der aus diesem Amt und damit aus dem Abteilungsvorstand ausscheidet. Ludwig wurde bereits als Neunjähriger 1948 Mitglied der SGA, zuerst beim Fußball, kurz darauf dann aber auch beim Tischtennis. Nach ein paar Jahren in Jugendmannschaften startete Ludwig in der 3. Herrenmannschaft, spielte und arbeitete sich aber schnell über die 2. in die 1. Herrenmannschaft hoch, mit der er fast ein Jahrzehnt lang in der Gruppenliga, der damals vierthöchsten deutschen Spielklasse, antrat. Erst 1969 kehrte Ludwig in die 2. Mannschaft zurück, in der er fast ununterbrochen weitere 14 Jahre mitwirkte. Nach und nach machte er dann dem Nachwuchs Platz und spielte zuletzt in der 6. Mannschaft in der 2. Kreisklasse. Auch sonst ist seine lange Karriere mit zahlreichen Turniersiegen, Vereins- und Kreismeistertiteln gepflastert. Aber nicht nur der sportliche Erfolg von Ludwig, der 2009 mit der Spielervordienstnadel „Gold 60“ ausgezeichnet wurde, ist erwähnenswert, sondern auch sein ehrenamtliches Engagement in

der Abteilung. Er war Jugendtrainer, Jugendleiter, Rechner, Sportwart, stellvertretender Abteilungsleiter, Zeugwart und Mitglied des Veranstaltungsausschusses. Wolfgang dagegen hat selbst gar nicht so viele Einsätze als Spieler für die SGA geleistet (161, um genau zu sein), dafür aber seine Spuren - oder sollte man besser sagen Furchen bzw. gar Gräben - in der Jugendarbeit der Abteilung hinterlassen. Wie bereits oben erwähnt, leitete er satte 39 Jahre die Geschicke im Jugendbereich und kann in dieser Zeit auch auf viele Erfolge seiner Schützlinge zurück blicken. Sein Organisations-talent blieb aber auch dem Kreis, Bezirk und letztlich auch dem HTTV nicht verborgen und so hat er auch dort bereits seit Jahren diverse Funktionen im Jugendbereich inne. Da somit die zeitliche Belastung immer mehr stieg, bat Wolfgang den Vorstand darum, sich Gedanken um einen Nachfolger zu machen, der mittlerweile mit Rüdiger Tischer gefunden wurde. Ohne solch aktive Mitglieder wie Lui und Wolfgang, die eine nicht zu beziffernde Zahl an Stunden für die SGA ehrenamtlich eingesetzt haben, könnte eine Abteilung praktisch nicht bestehen. Von daher wurden beide gebührend und verbunden mit unendlich großem Dank sowie einem Geschenk verabschiedet, verbunden aber mit der Hoffnung, dass man beide weiterhin ab und zu in der SGA-Halle sieht. Die ganze Abteilung wünscht beiden alles Gute für die Zukunft.

(Abteilung Tischtennis)

(Von Andrea Knittel)

Der Frisbee-Sommer

Auch dieses Jahr nimmt sich die SGA wieder einer neuen Trend-Sportart an. Alles steht im Zeichen der Frisbee. Ein wenig in die Jahre gekommen ist sie ja schon, die gute alte Wurfscheibe. Ursprünglich im Jahr 1886 als Kuchenform der amerikanischen Firma „Frisbie Pie Company“ produziert, entdeckten Mitte des 20. Jahrhunderts ein paar Kinder die Flugeigenschaften des Schwebedeckels. Nach weiteren Jahren der Entwicklung war dann 1957 endlich die erste kommerzielle Frisbee geboren, die es dann Anfang der 80er auch über den großen Teich nach Deutschland schaffte. Anfänglich ein Freizeitspaß, haben sich bis heute über 10 verschiedene Frisbeesportarten etabliert. Einige darunter auch als Wettkampfsportarten. Zwei dieser „Flying Disc Sportarten“ kommen nun auch bei der SGA unter den Prüfstand und dürfen über die nächsten Monate auf ihre Beliebtheit hin erprobt werden: Ultimate ist ein wettkampforientierter, weitgehend berührungsloser Mannschaftssport, der mit einer 175 g schweren Kunststoffwurfscheibe (Frisbee) gespielt wird. Ursprünglich von

amerikanischen Studenten erfunden, erfreut sich Ultimate heute auch international zunehmender Beliebtheit. Es wird in mehr als 40 Ländern gespielt und es dürfte weltweit mehr als 5 Millionen Spieler geben. Ziel des Spiels ist, die von einem Mitspieler geworfene Frisbeescheibe in der gegnerischen Endzone am Ende des Feldes zu fangen, wofür die 7-Spieler starke Mannschaft des Fängers einen Punkt erhält. Verschiedene Spielelemente aus dem Basketball und dem American Football sind beim Ultimate enthalten, jedoch bedeutet jeder Körperkontakt (theoretisch) ein Foul. Die angreifende (in Scheibenbesitz befindliche) Mannschaft versucht, sich Freiräume zu erlauben; die verteidigende Mannschaft versucht, durch Decken und Blocken in Scheibenbesitz zu gelangen. Das Spiel ist dadurch sehr lauffintensiv, allerdings darf sich der Spieler mit der Scheibe nicht von der Stelle bewegen. Der Sport wird ohne Schiedsrichter gespielt, alle Entscheidungen werden von den beteiligten Spielern auf dem Feld getroffen. Discgolf ist eine junge Sportart, die in den 70er Jahren in den USA entwickelt wurde. 1979/80

bildeten sich in Deutschland erste Disc Golf-Gruppen. Die Frisbeesportart zählt im weitesten Sinne zu den Golfsportarten und wird daher nach ähnlichem Muster gespielt. Allerdings benötigt man bei dieser Wurfart nicht wie beim Golfen eigene Plätze; sie wird üblicherweise in vorhandene öffentliche Grün- oder Sportanlagen integriert. Der Abwurf oder Drive auf einer Bahn wird von einem bestimmten Ort vorgenommen, alle weiteren Würfe erfolgen von dem Punkt, an dem die vorher geworfene Scheibe zum Liegen kam. Für jeden Wurf kann ein anderes Frisbee verwendet werden. Die für einen Kurs mit mehreren Bahnen benötigten Würfe werden zum abschließenden Ergebnis addiert. Die Länge der Bahnen beträgt, je nach Parcours und Schwierigkeitsgrad zwischen 40 und 250 Metern. Es gibt sowohl feste Kurse mit eigens installierten Ziel-Körben als auch Naturkurse, bei denen zum Beispiel auf Bäume oder Laternenpfähle geworfen wird. Disc Golf ist ein Sport für jede Generation, vom Grundschulkind bis ins hohe Seniorenalter. Spannende Bewegung in der freien Natur, Spielspaß vom ersten Augenblick an und das soziale Miteinander machen Disc Golf zu einem Spitzen-Erlebnis für Familien und Gruppen. Wer sich für diesen Sport interessiert, kann mithilfe, dass dieses Angebot auch Einzug in die SGA hält. Melde dich in der Geschäftsstelle bei Jürgen Röbbecke (juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de oder Tel. 376330) und lass dich auf die Interessentenliste setzen. Bei einer ausreichend großen Anzahl an Personen kann es unverzüglich losgehen.

(Von Jens Kratz)



Kegelabteilung sucht Kids

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

(Abteilung Kegeln)

Sportkegeln bei der SG Arheilgen

Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt

für Kinder ab 8 Jahren

altersgerechte Kugeln

kein zusätzlicher Sonderbeitrag

lizenzierte Übungsleiter

Trainingszeit: Do, ab 17.00 Uhr

Schnuppertraining 1 Monat kostenlos

weitere Infos unter:
www.sg-sportkegeln.de

entega MERCK Sparkasse Darmstadt ZURICH

Kegeln, ...einfach umwerfend!

Wisst ihr eigentlich, dass man ganz in Eurer Nähe Rollschuhlaufen kann?

Die Abteilung Rad- und Rollsport bietet Kindern ab 4 Jahren zweimal wöchentlich Unterricht im Rollkunstlauf an. Das Training findet auf der Rad- und Rollsportanlage in der Jakob-Jung-Straße 81 in Arheilgen (Freibahn und Halle) statt. Geübt werden Figuren, Sprünge und Pirouetten. Im Frühjahr startet die Meisterschaftssaison. Rollschuhe für die ersten

Schritte verleiht euch die Abteilung. Unsere Anfängert Trainingszeiten sind dienstags von 15 bis 16h und freitags von 16 bis 17h. Wir freuen uns auf euch! Mehr über Radball, Rollkunstlauf und Inline-Skating-Kurse erfahrt ihr auf unserer Homepage www.sga-radundrollsport.de

(Abteilung Rad- & Rollsport)



Ende August geht mein FSJ-Jahr bei der SGA zu Ende. Es war wirklich eine sehr schöne, aber vor allem eine sehr lehrreiche Zeit für mich. Ich habe viele Erfahrungen in verschiedenen Bereichen sammeln können, bevor das Berufsleben für mich beginnt. Hier habe ich einen Einblick in die Tätigkeiten im Büro, im Fitnessstudio oder in die Jugendarbeit (Kinderturnen, AGs an Kindergarten und Schulen) bei der SGA bekommen. So ähnlich habe ich es mir auch vorgestellt,

als ich das FSJ bei der SGA angetreten habe. Deswegen war das FSJ bei der SGA genau das Richtige, wenn man sich – so wie ich vor einem Jahr – noch nicht entschieden hat, was man beruflich werden möchte. Die gesammelten Erfahrungen wirken sich auf jeden Fall positiv auf das Berufsleben aus. Man lernt Verantwortung zu übernehmen und selbstständiges Arbeiten, was sich nur positiv auf das spätere Leben auswirken wird.



Dennis Doerrsieb

Ich heiße Florian Zeising und bin 18 Jahre alt. Ich war schon immer sehr sportlich und bin, seit ich denken kann, Mitglied bei der Sportgemeinschaft Arheilgen. Angefangen mit Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Fußball und Tennis spiele ich seit 11 Jahren erfolgreich Handball. Mit meiner Jugendmannschaft, in der wir eine Spielgemeinschaft mit der SG Egelsbach haben, spielen wir unsere letzte Saison in der Oberliga, der höchsten hessischen Spielklasse. In dem kommenden freiwilligen sozialen Jahr möchte ich mich gerne mit Kindern und Jugendlichen zusammensetzen und ihnen mein gesammeltes Knowhow weitergeben. Außerdem möchte ich das Angebot „den Übungsleiterschein zu erwerben gerne, annehmen. Alles in allem freue ich mich auf das kommende Jahr und hoffe, dass ich viele neue Erfahrungen sammeln kann.



Florian Zeising



SGA Jugendfußball und der Entega Kindersportsclub



Die F-Jugendfußballer der SGA hatten die besondere Gelegenheit, als Einlaufkinder beim Bundesliga Spiel Mainz05 gegen Borussia Mönchengladbach dabei zu sein. Es war für die junge Truppe eine tolles Erlebnis, mal mit auf den Rasen zu laufen und echte ‚Bundesliga-Luft‘ mit Profispielern zu schnuppern. Vor Ort wurden die Kinder mit Trikots ausgestattet, die sie anschließend mit nach Hause nehmen konnten. Mit den ‚05er Profis‘ ging es dann vor 34000 Zuschauern auf den ‚heiligen Rasen‘.

(Abteilung Fußball)

FJSler

Jan van Egmond

Mein Name ist Jan van Egmond und ich bin 21 Jahre alt. Diesen September fange ich mein FSJ bei der SGA an. Seit meiner Kindheit bin ich Mitglied der SGA und seit 2012 bin ich als Handballjugendtrainer, Aushilfe beim Kinderturnen und im

Fitnessstudio aktiv und dies hat mir bisher große Freude bereitet. Von dem FSJ erhoffe ich mir, neue Erfahrungen im sozialen Bereich zu sammeln. Da ich selbst sportlich aktiv bin, sprach mich das FSJ bei der SGA sehr an.



Meine Zeit als FSJ-lerin bei der SG-Arheilgen neigt sich dem Ende zu. Deshalb möchte ich noch einmal über meine Erfahrungen berichten. Ich hatte überwiegend positive Erfahrungen. Zum Beispiel war es schön zu sehen, wie sich die Kinder veränderten und sich an mich gewöhnten. Nicht meinen Erwartungen entsprechend war das Sport und Spielfest am 30.06.13. Es kamen kaum Kinder an unsere Speedmintonstation, doch wenn welche kamen, waren es unsere Kids aus den Turn- und Übungsstunden. Was mich sehr überraschte war, dass sich nicht nur meine Handballmädels C-Jugend in diesem Jahr verbessert und entwickelt hatten, sondern auch ich viel dazu lernte. Rückblickend hat es mir sehr viel Freude bereitet Kinder zu trainieren und zu betreuen. Vor allem weil ich mich super mit den Übungs-

leitern verstanden habe sowie mit meinem FSJ Partner Dennis Dörrsieb. Ich würde jedem empfehlen, der sein Fachabitur nach dem 12. Schuljahr machen möchte oder noch nicht weiß, was er/sie nach dem Abitur machen möchte, ein FSJ im Bereich Sport oder sogar bei der SGA zu machen. Jedoch fällt mir die Entscheidung schwer, die Kinder zu verlassen und deshalb habe ich mich dazu entschlossen, aktiv im Handball-Bereich weiter zu arbeiten. Dieses Jahr in der SGA war für mich eine absolute Bereicherung und hat mir eine gute Grundlage für mein weiteres Leben gegeben. Ich habe gelernt, auch Schritte zu tun, die un bequem und herausfordernd sind. Ende August werde ich mein FSJ beenden und voraussichtlich ein Studium in Sportwissenschaft und Soziologie an der TU Darmstadt beginnen. Sollte dies nicht klappen,

werde ich eine Ausbildung zur Physiotherapeutin in Betracht ziehen. An dieser Stelle möchte ich mich auch nochmals bei Jürgen Röbbecke, Anni van Egmond, Karl Rothmer, meinen Kids, den Eltern sowie der Sportjugend Hessen bedanken, die mich immer unterstützt haben.



Nicki Schüttler

Die Tennisabteilung im Jahr 2013

Die SGA-Tennisabteilung hat im Vergleich zu 2012 weiter zugelegt, und zwar in der Qualität als auch in der Quantität. So stellen wir in diesem Jahr zwei Mannschaften in der Hessenliga, eine Mannschaft in der Verbandsliga, drei Mannschaften in der Gruppenliga und zwei weitere Mannschaften in der Bezirksoberliga. Insgesamt treten nun 16 Mannschaften bei den Aktiven und in den Altersklassen für die SGA an, wobei die aus der Juniorinnen-Mannschaft entstandenen 3.Damen und die Herren 70 zum ersten Mal auflaufen und damit die Breite der Abteilung noch einmal vergrößern. Die Herren 40 treten erneut in der Hessenliga an und können nach erfolgreichem Start trotz einiger Verletzungssorgen auf den Klassenerhalt hoffen. MF Kai Burkhardt könnte zumindest nach den Ferien auch auf Markus Jäger als Neu-Vierziger zurückgreifen. Neu in der Hessenliga sind nach ihrem nachträglichen Aufstieg die Herren 30. Da nun auch Oli Göttlich und Mats Bernow den Schritt von den Herren zu den 30ern vollzogen, dürfte man gespannt sein, wie sich diese Truppe in Hessens höchster Klasse schlagen würde. Nach einer Reihe von meist knappen Niederlagen sind die Chancen auf den Klassenerhalt allerdings schon gesunken. Die Breite, über die Chefplaner Markus Jäger nun verfügt, ermöglicht auch ein spielstarkes Team für die Herren 30 II in der Bezirksoberliga, in der Lorsch als Hauptgegner anzusehen ist. Auch ohne die Abgänge zu den Herren 30 hoffen die I.Herren aufgrund einer günstigen Gruppeneinteilung darauf, um den Aufstieg mitspielen zu können, was durch sichere Siege in den ersten Spielen untermauert werden konnte. Bei den 2.Herren werden Ronny Werk und Christoph Dominiak (beide aus Gernsheim), Jan Frischmann (aus Bickenbach) und der aus Niedersachsen zugezogene Oleg Lusan versuchen, die in die ersten Herren Gewechselten zu ersetzen und die Gruppenliga zu erhalten. Nahezu unverändert gehen die 3.Herren in die Runde. Sören Deußner und Johannes Wiederhold sind dazugestoßen. Mit den Neuzugängen Marie-Kristin Leder aus Niedersachsen und Jasmin Amirzadeh Asl (im Vorjahr WB Aschaffenburg) gehen die I.Damen nach ihrem nachträglichen Aufstieg die große Herausforderung Verbandsliga an und nach drei Auftaktsiegen haben MF Ina Alber zusammen mit den Vorjahreskräften Daniela Kreutz, Verena Jäger, Nadia Grüttner, Hanna Behrendt, Anja Kühnert und Steffi Ahly ihr Traumziel Klassenerhalt bereits erreicht. Die 2.Damen gehen davon aus, die aus erfreulichen Gründen Verhinderten unter anderem durch die Neuzugänge Katharina Göls (vom TEC Darmstadt), Annika Gru-

ehn (aus Gräfenhausen) und Dalia Tadros ersetzen zu können. Da die Anzahl der 6er-Mannschaften bei den Damen immer mehr abnimmt, haben sie leider nur 5 Spiele in ihrer 6er-Gruppe. Nachdem die ersten Spiele sicher gewonnen wurden, kann sogar der Aufstieg in die Bezirksoberliga klappen. Die neu gemeldeten 3.Damen werden sich aus erfahrenen Kräften und aus der Jugend aufgerückten Spielerinnen zusammensetzen. Die Damen 40 spielen wieder in der Bezirksklasse A und MF Birgit Ansorge kann außer dem Spielerinnenkreis des Vorjahres dieses Jahr auch Zenona Choderny-Löw einsetzen. Bei den Herren 40 II hofft Björn Pertoft, dass es gelingt, aus den Kräften des Vorjahres, Verstärkungen aus dem Bereich 30 II



Hanna Behrendt (I.Damen)

und Neuzugängen aus dem letzten Sommer bzw. dem Wintertraining eine spielstarke Mannschaft zu bilden, die sich für die kommenden Jahre etablieren möchte. Die Herren 50 treten wieder in der Gruppenliga an, mussten allerdings ihren MF Martin Heinrich gen Münster ziehen lassen, dem wir noch einmal viel Freude bei seinem neuen Verein wünschen. Neu ist Clemens Guenther (früher TSG 46 Darmstadt), der nach einem Hessenliga 55-Jahr in Riedstadt die Nähe der SGA zu seinem Wohnort Kranichstein vorgezogen hat. Ansonsten kann MF Manfred Diehl auf die letztjährige Mannschaft zurückgreifen, die sich darauf freut, nach Auflösung der Regionalisierung auch wieder auf Gegner außerhalb Südhessens zu treffen. Ein letztes Mal treten MF Bernhard Mävers und die Herren 55 an, da diese Altersklasse nach dieser Saison aufgelöst wird. Man muss sich dann zwischen 50 und 60 entscheiden, aber dieses Mal soll es noch einmal eine schöne Saison werden, auch wenn Vladi Kedzierski wohl leider ausfällt. Vor einer schweren Aufgabe stehen die Herren 65 I nach dem Aufstieg in die Bezirksoberliga, da in der zweigeteilten Klasse drei der sechs Mannschaften absteigen müssen, um wieder

zu einer eingleisigen Bezirksoberliga ohne Aufstiegsspiel zu kommen. MF Bernd Frühbrodt kann sich mit seiner breitaufgestellten Truppe aber durchaus Hoffnungen machen, in dieser Klasse zu bestehen. Auch Gert Grabo kann bei den Herren 65 II auf eine große Anzahl bewährter Kräfte zugreifen, allerdings wird man hier sehen müssen, dass die Abstimmung mit den neu gemeldeten Herren 70, die ihre Punktspiele am Montag austragen, gut gelingt. Die große Gemeinschaft, aus der sich die beiden Mannschaften zusammensetzen, wird es sicher schaffen, die auch bisher schon traditionellen Spiel- und Trainingstage Montag und Mittwoch in gewohnter Manier zu sportlichen und gesellschaftlichen Höhepunkten zu gestalten.

Die Jugend geht mit 7 Mannschaften in die diesjährige Team-Tennis-Saison. Auf die Juniorinnen U12 warten in der Kreisliga A 6 spannende Spiele. Das Team um Mannschaftsführerin Sinona Dörrsieb kennt sich bereits aus den vergangenen zwei Spielzeiten und ist bestens eingepiegt. Bei den Junioren U12 ist die SGA mit zwei Mannschaften vertreten. Die I. Mannschaft schlägt in der Kreisliga A auf, die 2. Mannschaft spielt in der Kreisliga B. Dort kommen vorrangig jüngere Spieler zum Einsatz, die zum großen Teil auch noch U10 hätten spielen können. Die U12-Jungs freuen sich auf die Saison und haben die Spielstunden in der Tennishalle bestens zur Vorbereitung genutzt. Besonders gespannt darf man auf den Auftritt der beiden U14-Mannschaften sein. Beide Mannschaften sind 2012 verdient aufgestiegen und spielen dieses Jahr in der Bezirksliga A bzw. Kreisliga A. Zum Kader zählen Niklas Kern, Sebastian Pies, Niklas Gerhard (MF), Niki Frey sowie Kai Schmidt, David Adamson, (MF), Nicolas Frank, Lukas Frey, Nick Stoffregen und Yanick Adamson. -Ebenfalls zwei Mannschaften stellt die SGA bei den Junioren U18. Nach dem sensationellen Klassenerhalt letztes Jahr dürfen sich die Jungs auch diese Saison wieder mit spielstarken Gegnern in der Bezirksliga A messen. Die 2. U18-Mannschaft wurde neu gemeldet und greift in der Kreisliga B zum Schläger. Wer genauere Informationen zu Mannschaften, Terminen und Veranstaltungen sucht, findet diese auf der Homepage der Tennisabteilung unter www.sga-tennis.de. Schnuppertraining und Breitensport finden immer mittwochs um 18 Uhr statt. Ansonsten verwöhnt Sie gerne die neue Pächterfamilie Lombardi bei einem Besuch der Tennisanlage oder beim Zuschauen bei den vielen interessanten und auch hochklassigen Spielen.

(Abteilung Tennis)

Abteilung Boule in der SGA

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 der Hessenliga gibt es vier Spieltage im Jahr; jeweils der erste Samstag im Mai, Juni, Juli und September. In diesem Jahr wird die SGA für die 3. Liga Süd A den letzten Spieltag am 7. September ausrichten. In dieser Gruppe sind 10 Mannschaften aus dem südlichen Teil Hessens. Es werden zwei Begegnungen an diesem Tag ausgespielt. Wer den Turnierbetrieb einmal erleben will, ist herzlich eingeladen, als Zuschauer bei uns auf dem Platz dabei zu sein.

Sportkegler der SGA nahmen an den Deutschen Meisterschaften teil

Die Senioren A-Mannschaft der Sportkegler sorgte in diesem Jahr für ein Novum. Erstmals seit ihrer Abteilungsgründung 1979 trat eine Mannschaft der SGA für das Bundesland Hessen auf den Deutschen Meisterschaften an. Bislang konnte man nur in den Einzeldisziplinen Starter zum höchsten deutschen Wettbewerb entsenden. Den Grundstein für die Teilnahme legte die Mannschaft im April mit der erfolgreichen Qualifikation zu den Endläufen um die Hessische Mannschaftsmeisterschaft. Hierfür qualifizierte man sich gemeinsam mit Frankfurt, Wiesbaden und Aschaffenburg. Zwar musste man sich den drei Mannschaften um die Hessische Krone der Seniorenmannschaften (Ü50) geschlagen geben, bekam jedoch als Nachrücker zumindest die Möglichkeit, bei den Deutschen Meisterschaften am 23.06. in Sandhausen an den Start zu gehen. Unterstützt von zahlreichen Fans wollte man eine ordentliche Leistung abliefern. Von einer vorderen Platzierung bei ihrer ersten Teilnahme war für die Mannschaft nicht zu denken. Zu stark präsentierten sich die Mannschaften etablierter Bundesligavereine in der Vergangenheit. Obwohl die Anlage des amtierenden Deutschen Meisters gut für die Veranstaltung präpariert worden war, zeigte sich aber, dass die modernen Segmentbahnen nicht ganz einfach zu spielen sind. Die Spieler der SGA, die seit 2011 selber über eine hochmoderne Segmentbahn verfügt, kamen offensichtlich deutlich besser zurecht, als viele andere Starter. Mit einer sehr konstanten Mannschaftsleistung konnte die Mannschaft um Mannschaftsführer



Erfolgreiche SGA Sportkegler bei den Deutschen Meisterschaften 2013

Jörg Hettinger ein gutes Ergebnis von 2619 Kegeln erzielen. Ein sehr solides Ergebnis trotz einer kurzen Vorbereitungszeit, hatte man doch von der Nachnominierung erst eine Woche im Vorfeld erfahren. Im einzelnen erzielten Jörg Hettinger 430 Kegel, Heinz Kauc 432 Kegel, Gerhard Hochbaum 448 Kegel, Roland Christmann 424 Kegel, Harald Kauc 449 Kegel und Alois Lauer 436 Kegel. Günter Hauck kam als Einwechselspieler nicht zum Einsatz, fieberte aber mit den übrigen Zuschauern bei jeder Kugel mit. Die Arheilger trugen mit ihren Schlachtgesängen maßgeblich zu der sehr guten Atmosphäre bei. Mit ihrem Ergebnis konnte die Mannschaft den 7. Platz in dem 12 Mannschaften umfassenden Starterfeld erreichen. Deutscher Meister 2013 wurde der KV Aschaffenburg (2741 Kegel), der bereits 2011 diesen

Titel erreichen konnte. Auf den Plätzen folgten der KV Hemsbach aus Baden und TuS Gerolshausen aus Rheinland-Pfalz (je 2716 Kegeln). Die beiden anderen Hessischen Vereine Frankfurt und Wiesbaden belegten die Plätze 10 und 12. Für die SGA war jedoch bereits die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft ein großer Erfolg, die gute Platzierung das i-Tüpfelchen auf ein erfolgreiches Sportjahr. In der kommenden Saison wird man versuchen, an die Erfolge anzuknüpfen und auch im Saisonspielbetrieb, im Pokal und mit der Jugend neue Erfolge zu feiern. Wenn Sie Interesse am Sportkegeln haben sollten, besuchen Sie uns doch einmal. Unsere Trainingszeiten mit zertifizierten Trainern finden Sie auf der Homepage der SGA. Bis dahin: Gut Holz!

(Abteilung Sportkegeln)

Hessen wartet auf die SGA-Tischtennis-Damen

Ein Platz im vorderen Drittel der Verbandsliga war das Ziel der I. Damenmannschaft der SGA - ein erster Platz und der damit verbundene Aufstieg in die Hessenliga wurde daraus. Und es war letztlich schon fast ein Durchmarsch, den die SGA Mädels da präsentierten. Erst am letzten Spieltag der Hinrunde gab es gegen Angstgegner BSC Einhausen die Premieren-Niederlage der Saison 2012/13. Das knappste Spiel der Hinrunde gab es gegen den SV Darmstadt 98 II, der „nur“ mit 8:5 geschlagen werden konnte, alle anderen Siege verliefen noch deutlicher. Der Knackpunkt in jenem Spiel war sicherlich, dass es Andrea Tischer in diesem Spiel schaffte die frühere Zweitligaspielerin Suzan Okur zu bezwingen - die beste Spielerin der Liga (53:4 Siege). Mit 18:2 Punkten wurde die Hinrunde beendet und schon da gab es eigentlich nur noch einen richtigen Verfolger, RW Walldorf, die nur zwei Zähler weniger auf dem Konto hatten. Auf Platz 3 hatten sich unsere Damen bereits ein Polster von sechs Punkten erspielt.

In gleicher Aufstellung (Magdalena Wache, Andrea Tischer, Anke Gottschling und Elfi Hettinger) hieß es, in der Rückrunde den Vorsprung zu verteidigen und auch das gelang prächtig. Als am dritten Spieltag mit den Lilien-Damen in deren Halle die erste harte Prüfung der zweiten Saisonhälfte mit 8:6 gemeistert worden war - und diesmal brachte Magdalena Wache das Kunststück fertig, Okur zu besiegen - wuchs so langsam die Zuversicht, den Platz an der Sonne bis zum Schluss behalten zu können. Als dann auch die Verfolge-

rinnen aus Walldorf mit 8:5 geschlagen wurden, war vielleicht sogar ein bisschen die Luft raus und es kam in der ersten Märzhälfte zu zwei winzigen Schönheitsfleckchen auf der bis dahin weißen Rückrundeweste. Gegen den späteren Absteiger Ginsheim reichte es nur zu einem 7:7 und gegen Ober-Kainsbach (allerdings auch die zweitstärkste Mannschaft der Rückrunde) ging man sogar nach einem 6:8 als Verlierer von der Platte. Danach waren die Sinne aber wieder geschärft und bereits im drittletzten Spiel wurde der Meistertitel in Hählein unter Dach und Fach gebracht. Die beiden bedeutungslos gewordenen Partien gingen ebenfalls noch deutlich an die SGA, so dass ein finales Ergebnis von 35:5 Punkten und 6 Zähler Vorsprung auf Platz 2 in die Annalen eingeht.

Für diesen tollen Erfolg war neben der mannschaftlichen Geschlossenheit und Harmonie sicherlich auch mitentscheidend, dass nur dreimal Ersatz benötigt wurde, der in Person von Susanne Koine (2x) sowie Sylvia Möser auch prompt bereit stand und mit punktete. Überraschend und absolut erwähnenswert ist noch die Einzelbilanz von der erst im Laufe der Rückrunde volljährig gewordenen Magdalena Wache, die mit 47:4

Siegen zweitbeste Spielerin der Runde wurde. Doch auch die Bilanzen von Andrea Tischer (28:14), Anke Gottschling (28:20) und Elfi Hettinger (16:20) sind vorzeigenswert.

Das Einzige, wo es nicht ganz zum Glück reichte, war der Verbandspokal. Nach Siegen gegen Kelkheim und Ober-Kainsbach (jeweils 4:2) war die Endrunde erreicht, im Halbfinale trat Einhausen nicht an, so dass es im Finale gegen Mittel-Gründau um den Pott ging. Doch reichte es am Ende in einem engen Match ganz knapp nicht und man zog mit 3:4 den Kürzeren.

Nichtsdestotrotz war es für die I. Damenmannschaft jedoch eine überragende Saison, zu der man wahrlich nur gratulieren kann. Es wird spannend zu sehen sein, wie sich die Vier nächste Runde in der Hessenliga schlagen werden.

(Abteilung Tischtennis)

I. Damenmannschaft: Andrea Tischer, Elfi Hettinger (oben von links) Magdalena Wache, Anke Gottschling (unten von links)



Tobias Zimmermann (I.Herren)

Ringer starten mit 3 Mannschaften in die Saison

Die intensive Nachwuchsarbeit der SGA Ringer trägt weiter Früchte. Erstmals seit mehr als zwei Jahrzehnten gehen in der kommenden Saison drei Arheilger Mannschaften auf die Matte. Die erste Mannschaft tritt erneut in der hessischen Oberliga an. Die junge Mannschaft stellt sich einer großen Herausforderung, die sich nach zahlreichen Rückzügen renommierter Vereine aus der zweiten Liga ergeben hat. Die zweite Mannschaft tritt in der Gruppenliga an. Sie wird überwiegend aus Nachwuchsringern bestehen, die in der neu organisierten Gruppenliga die Chance erhalten, erste Erfahrungen im Ligabetrieb der Aktiven zu sammeln. Als Drittes nimmt eine Mannschaft an der hessischen Jugendliga teil. Die Jugendliga ermöglicht es

jungen Ringern, die besondere Atmosphäre von Mannschaftskämpfen kennenzulernen. Durch die Teilnahme dreier Mannschaften am Ligabetrieb wird es an einem Heimkampftag bis zu drei Mannschaftskämpfe geben. Neuerungen wird es auch im Regelwerk und somit im Ablauf eines Kampfes geben. Bedingt durch die drohende Verbannung aus dem olympischen Programm war die Ringer-Weltorganisation zum Handeln gezwungen und hat das Regelwerk überarbeitet. Die bedeutendsten Änderungen dabei sind die Beschränkung auf zwei Kampfrunden sowie die Bewertung der erzielten Punkte am Ende der Kampfzeit.

(Abteilung Ringen)



Das SGAktiv-Gesundheitszentrum sucht 50 Probanden für die GESUNDHEITSSTUDIE 2013

Wie fit sind wir wirklich? Eine Frage die wir uns doch ab und zu mal selbst stellen sollten. Oder insgeheim schon ständig stellen? Sei es der Treppenaufstieg, der uns heute das Herz bis zum Hals schlagen lässt, das eigene Spiegelbild, das unsere Silhouette in ausgesprochen schlechtes Licht stellt, oder wieder eine dieser „dummen“ Bewegungen, die uns für Tage außer Gefecht setzt. Es kommt schon das ein oder andere Mal vor, dass sich unser Körper zu Wort meldet und uns das dolce vita der letzten Tage, Wochen oder sogar Monate zu spüren gibt. Da ist es nun wieder dieses Gefühl aus: ich will, ich sollte, ich könnte, ich muss. „Aber immer dieser mühsame Anfang“ und „ob man ihn dann wirklich durchhält, diesen Sport? Am Ende bläst man ja doch nur das Geld zum Fenster raus und geht nicht hin!“ Wie also einen Anfang finden? Weg von der Couch, mit ihrer magischen Anziehungskraft und ab in den Sport. Tja - wenn das so einfach wäre? Vielleicht geht es aber doch leichter und schneller als gedacht, einen Anfang zu finden. Und eventuell sind die Aufwendungen geringer als befürchtet. Am Ende gelingt es womöglich noch mit Spaß fit zu werden. Für Deinen Anfang nimmt sich das Team des SGAktiv-



Gesundheitszentrums die Zeit, die Du brauchst, um zu erfahren, welcher Weg Dein Weg ist fit zu werden. Ausgehend von deinem Ziel wirst Du von geschulten Fitnesstrainern beraten und betreut. Interessierte haben ab sofort die Möglichkeit sich einen der 50 Teilnehmerplätze zu sichern. In einem kostenfreien Testzeitraum von 6 Wochen kann jeder Proband das volle Angebot aus Gesundheitsstudio, Groupfitness, Saunabesuch und Kinderbetreuung nutzen. Das Training im Gesundheitsstudio findet hauptsächlich an individuell programmierbaren Geräten statt (Milon Zirkel): die Vorteile dieses Trainings sind ein messbarer Erfolg über ein Computergestütztes System, Kraft- und Ausdauerwirkung durch optimale Trainings- und

Pausenzeiten, und ein bestmögliches Zusammenspiel der wichtigsten Halmuskulaturen des Körpers. Des Weiteren hat jeder Proband im Bereich der Gruppenfitness die Möglichkeit, aus über 60 Fitnessstunden pro Woche das Passende für sich auszusuchen. Ziel der Studie soll neben einer bleibenden Motivation eine Steigerung der eigenen körperlichen Fitness sein. Aus diesem Grund werden innerhalb der Studie drei Leistungstests und ein Motivationstreffen der Probanden stattfinden. Das SGAktiv-Gesundheitszentrum sucht für die Studie 50 Probanden. Melde Dich ab sofort unter 06151/376520 oder 06151/376330 an!

(Von Jens Kratz)

SGA Jugendfußball geht in die neue Saison 13/14

Erstmals seit langem wird in der Saison 13/14 am Mühlchen eine A-Jugend-Mannschaft spielen. Dieses ist das erklärte Ziel einer kontinuierlichen Jugendarbeit, die mittel- und langfristig alle Altersklassen im Jugendbereich besetzt haben möchte. 22 ehrenamtliche Trainer kümmern sich um den Spielbetrieb: von den Bambinis aufwärts bis zum jahrgangsgerechten Training für jedes Alter. Die Jugendfußballer starten in die neue Saison mit einem Fussballkindergarten, einer

G-Jugend, drei F-Jugenden, vier E-Jugenden, zwei D-Jugenden, einer C-Jugend, zwei B-Jugenden und einer A-Jugend. Ein spezieller Torwartkurs wird in der ersten Saisonhälfte wieder angeboten. Auch organisatorisch steht man jetzt auf breiteren Füßen. Ein Jugendfußballkonzept sowie sportliche Richtlinien für die Jugendmannschaften wurden erarbeitet. Einige Koordinatorenstellen konnten besetzt werden. Der Bereich Veranstaltungen/Turnie-

re wird von Stephan Schwab, Mitgliederpflege von Katka Karakas, das Passwesen von Norbert Rick sowie der Elternbeirat von Katrin Kreiser betreut. Als sportlichen Leiter Jugend konnte Mosti Sharaf gewonnen werden. Die Jugendabteilung würde sich auch weiter über zusätzliche Unterstützer freuen - sei es im Koordinatoren- Team oder als Trainer der jungen „Mühlchenkicker“. Ein Gesamtelternabend ist für die neue Saison geplant. (Abteilung Fußball)

Im Wohnpark
das Leben genießen



IN CURA
WOHN-PARK-KRANICHSTEIN
SENIOREN-WOHNSTIFT

Wir bieten Ihnen:

- Kultur, Bildung und Unterhaltung
- Persönlicher Service nach Wahl
- Individuelle Betreuung und Pflege
- Restaurant, Weinstube, Musik-Café
- Bewegungsbad, Krankengymnastik und Massage
- Bequeme Ladenpassage mit Friseur im Haus
- 170 Apartments im Wohnstift
- Gästeapartements
- Ambulanter Pflegedienst
- Tagespflege
- 120 stationäre Pflegeplätze

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin mit Herrn Axel Dürrwang.

Wohnpark Kranichstein
Borsdorffstraße 40, 64289 Darmstadt
06151 / 739 - 600
www.wohnpark-kranichstein.de

Wohnen - Leben - Sicherheit

„Ballett ist typisch Mädchen!“ - Klischees im Sport -

Dass Sport gesund ist, weiß jeder. Dass der Körper dabei das Immunsystem stärkt und Stresshormone abbaut, scheint auch unumstritten. Dennoch: Nicht alle Sportarten scheinen das Privileg zu besitzen, sich als „echten Sport“ bezeichnen zu dürfen. Melanie, 30 Jahre alt, erinnert sich: „Wir wurden im Sportunterricht in der achten Klasse mal gefragt, wer von uns alles Sport treibe. Als ich mich meldete, rief mich der Lehrer auf und wollte wissen, welchen Sport ich mache. Ich sagte: 'Tischtennis!' Und er erwiderte abwinkend: 'Ach so, na, das ist ja kein Sport!'“

Erlebnisse wie Melanies sind keine Seltenheit. Noch heute halten sich Vorbehalte und Klischees im Sport hartnäckig und scheinen bereits bei den jüngsten Sportlern äußerst verbreitet, wie eine Umfrage in einer siebten Gymnasialklasse, in der alle Schülerinnen und Schüler Leistungssportler sind, ergab: „Golf sehe ich nicht wirklich als Sport an, da schwitzt man maximal durch die Sonne!“, erklärte ein Junge, während ein anderer betonte, Leichtathletik sei besonders einfach, denn da müsse „man ja nur im Kreis laufen“. Ungeachtet der Tatsache, dass wir in Deutschland mit Fabian Hambüchen inzwischen einen männlichen Weltklasseturner aufweisen können und die Fußballnationalmannschaft der Frauen mit sieben Europameister- und zwei Weltmeistertiteln mindestens genauso erfolgreich ist wie die der Herren, halten sich vor allem geschlechtsspezifische Rollenklischees im Sport. So gelten Tanzen, Reiten und Turnen nach wie vor als „Mädchen- und Frauensportarten“, Fußball hingegen als der Sport für das männliche Geschlecht. Die Begründungen liegen auf der Hand: „Ballett ist sanft, ruhig und locker und man muss nur ein bisschen merkwürdig tanzen. Das ist typisch Mädchen.“ weiß Joel, 13. „Außerdem tragen nur Mädchen solche Klamotten und hüpfen in komischen Outfits herum!“ Und sein Klassenkamerad Henry ergänzt: „Bei Sportarten wie Ballett oder Reiten gibt es keinen richtigen Ansporn für Jungs, denn da fehlt der Zweikampf!“ Dahingegen sei Fußball eindeutig ein Jungensport, weil – so Sascha – „die meisten Mädchen nicht mal mit den Regeln klarkommen und nur harte Jungs die regelmäßigen Knochenbrüche verkraften können“. Sophie sieht den Grund, dass so viele Jungen Fußball spielen, vielmehr darin, dass „sie ihre Hyperaktivität abbauen und sich mal so rich-

tig aufregen können!“ Einig sind sich Mädchen wie Jungen darin, dass Mädchen oft gelenkiger seien als Jungen und Sportarten wie Turnen und Tanzen auch deshalb besser ausüben könnten, weil man „dort eine gute Haltung haben muss“. „Das hat einfach etwas mit Ästhetik und Grazie zu tun!“, unterstreicht ein Oberstufenschüler. Dass sich solche und ähnliche Klischees, die teilweise mehr, teilweise weniger Wahrheit beinhalten, auch in den nächsten Jahren im Sport halten werden, scheint ohne Zweifel. Entscheidend ist letztlich, wie wir damit umgehen. Julius bringt es auf den Punkt: „Jeder soll das machen, wozu er Lust hat- egal, was die anderen darüber denken!“

(Von Susanne Benz)

Impressum

Herausgeber:
Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.,
Auf der Hardt 80,
64291 Darmstadt,
Telefon 0 6151 / 37 63 30.
Verantwortlich: Jürgen Röbbecke
Redaktion: Susanne Benz, Andrea Knittel, Jens Kratz.
Druck und Gestaltung:
DSA Druck & Service Augustin UG,
Erzhausen
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.pixello.de sowie der Bilddatenbank
des LSB NRW.
Die Lizenzbedingungen sind
dort abrufbar. Bei den restlichen
Bildern handelt es sich um eigene
Fotos.

**DAFÜR SIND WIR AOK:
320 EURO FÜR
MEINE FITNESS**

Jetzt zur AOK Hessen wechseln, von den Ermäßigungen im AOK-Partner-Studio profitieren und bis zu 320 Euro für sportliche Aktivitäten sichern.

Ob Ihr Studio dabei ist und wie einfach alles funktioniert, sage ich Ihnen gern:

Heinrich Hergert

06151 - 393 1545

Gesundheit in besten Händen

AOK
Die Gesundheitskasse.