

Finde Deinen Sport!

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

KURSPROGRAMM HERBST 2017

Jumping Fitness



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

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

Jumping Fitness Basic

Der Basic-Kurs ist der ideale Kurs für Einsteiger. Im Fokus stehen einfache Schritte, keine Choreographien. Das Training ist weniger intensiv. **Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs: 17301
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4

Termine: Ab Dienstag, 29. August –
19:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Tanja Zapf
Kursgebühr: Mitglieder: 66,- € /
Nichtmitglieder: 144,- €



Basic

Jumping Fitness Basic (vormittags)

Jetzt Jumping Fitness auch vormittags! Der Basic-Kurs ist der ideale Kurs für Einsteiger. Im Fokus stehen einfache Schritte, keine Choreographien. Das Training ist weniger intensiv. **Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs: 17302
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4

Termine: Ab Donnerstag, 31. August –
11:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Melanie Braun
Kursgebühr: Mitglieder: 66,- € /
Nichtmitglieder: 144,- €



Basic

Jumping Fitness Advanced

Für alle Fortgeschrittene, die bereits einen Kurs mitgemacht haben und das nächste Level ansteuern wollen. Intensiver als Jumping Basic. **Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs: 17303
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: Ab Mittwoch, 30. August –
19:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Melanie Braun
Kursgebühr: Mitglieder: 66,- € /
Nichtmitglieder: 144,- €



Advanced

Jumping Fitness XXL

Für „schwerere“ Menschen, die trotzdem aktiv sein wollen. Als Maßstab kann ein BMI (Body Mass Index) von mehr als 25 herangezogen werden. Sprechen Sie uns an, wenn Sie sich unsicher sind. **Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs: 17304
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: Ab Donnerstag, 31. August –
20:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Gosia Rillich
Kursgebühr: Mitglieder: 66,- € /
Nichtmitglieder: 144,- €



XXL

Basketball für Jedermann

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

Kurs: 17310
Ort: Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 Darmstadt Arheilgen

Termine: Ab Donnerstag, 31. August –
19:30 Uhr, 12 x 90 Minuten

Leitung: Uwe Remlinger
Kursgebühr: Mitglieder: 0,- € /
Nichtmitglieder: 76,- €



Bootcamp

Lerne neue Herausforderungen anzunehmen und diese im Fitness-Gruppentraining zu bewältigen. Im Bootcamp werden Elemente aus Laufen, Ausdauertraining und Krafttraining zu einem effektiven Ausdauerfitnessprogramm vereint. Dieses Functional Training – draußen an der frischen Luft – macht deinen ganzen Körper fit und stärkt dein Immunsystem. **Das Training findet bei jedem Wetter, außer bei Gewitter, statt.**

Kurs: 17333
Ort: SGA Sportzentrum Foyer

Termine: Ab Donnerstag, 31. August –
18:30 Uhr, 6 x 60 Minuten

Leitung: Gosia Rillich
Kursgebühr: Mitglieder: 16,- € /
Nichtmitglieder: 38,- €



BOOT
CAMP

Faszientraining

Faszientraining ist ein modernes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Straffung des Bindegewebes und Förderung des Muskelwachstums. In diesem Kurs wird gezielt das Bindegewebe mit Hilfe verschiedener Bälle und Rollen massiert und gelockert. Ob zur Vorbereitung eines Skiurlaubs, in Kombination mit einem Muskelaufbautraining oder zur Lockerung von Verspannungen, eignet sich das Faszientraining ideal für jedes Fitnesslevel.

Kurs: 17311
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: Ab Montag, 28. August –
20:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: Mitglieder: 0,- € /
Nichtmitglieder: 76,- €



Fit im Alltag für die Generation 55+

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

Kurs: 17312
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: Ab Donnerstag, 31. August – 16:45 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Inge Fleck
Kursgebühr: Mitglieder: 0,- € / Nichtmitglieder: 42,- €



Fit in den Tag 60+

Leichtes Fitnesstraining, welches Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht schult. Entweder wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, oder es kommen Kleingeräte zum Einsatz – alles was die Sporthalle zu bieten hat. Abwechslung und Spaß sind wichtige Trainingsbestandteile, ein idealer Start in den Tag.

Kurs: 17316 (für Männer)
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: Ab Donnerstag, 31. August – 8:00 Uhr, 12 x 60 Minuten
Leitung: Gudrun Holl
Kursgebühr: Mitglieder: 0,- € / Nichtmitglieder: 42,- €

Kurs: 17317 (für Frauen)
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: Ab Donnerstag, 31. August – 9:00 Uhr, 12 x 60 Minuten
Leitung: Gudrun Holl
Kursgebühr: Mitglieder: 0,- € / Nichtmitglieder: 42,- €



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 wieder zu gewinnen. Gesundheitsgymnastik dient zu Anregung und Entspannung und zur Vorsorge gegen Rückenbeschwerden und Osteoporose.

Kurs: 17314
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: Ab Mittwoch, 30. August – 18:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Brigitte Grasse
Kursgebühr: Mitglieder: 0,- € / Nichtmitglieder: 42,- €



Gutes für Schulter und Nacken

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

Kurs: 17306
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: Ab Mittwoch, 30. August – 19:00 Uhr, 6 x 60 Minuten
Leitung: Vivian Reither
Kursgebühr: Studiomitglieder: 0,- € / Mitglieder: 16,- € / Nichtmitglieder: 38,- €

Kurs: 17307
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: Ab Freitag, 15. September – 18:30 Uhr, 6 x 60 Minuten
Leitung: Vivian Reither
Kursgebühr: Studiomitglieder: 0,- € / Mitglieder: 16,- € / Nichtmitglieder: 38,- €

Kurs: 17308
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: Ab Mittwoch, 11. Oktober – 19:00 Uhr, 6 x 60 Minuten
Leitung: Vivian Reither
Kursgebühr: Studiomitglieder: 0,- € / Mitglieder: 16,- € / Nichtmitglieder: 38,- €



Gymnastik und Entspannung für Senioren

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

Kurs: 17315
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: Ab Dienstag, 29. August – 10:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Anita Wolf
Kursgebühr: Mitglieder: 0,- € / Nichtmitglieder: 42,- €



Hatha Yoga

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

Kurs: 17324 (für Fortgeschrittene)
Ort: Turnhalle Wilhelm-Busch Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, 64291 Darmstadt Arheilgen
Termine: Ab Donnerstag, 21. September – 17:30 Uhr, 9 x 90 Minuten
Leitung: Petra Merz
Kursgebühr: Studiomitglieder + Yoga-Sonderbeitragszahler: 0,- € Mitglieder: 26,- € / Nichtmitglieder: 77,- €

Kurs: 17325
Ort: Turnhalle Wilhelm-Busch Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, 64291 Darmstadt Arheilgen
Termine: Ab Donnerstag, 21. September – 19:15 Uhr, 9 x 90 Minuten
Leitung: Petra Merz
Kursgebühr: Studiomitglieder + Yoga-Sonderbeitragszahler: 0,- € Mitglieder: 26,- € / Nichtmitglieder: 77,- €



Outdoor Training

Draußen an der frischen Lust führen wir ein abwechslungsreiches intensives Ganzkörper-Training durch: Ausdauer-Übungen wechseln sich mit Kraft- und Koordinationsübungen ab: Viel Spaß und super Fettverbrennung sind garantiert! Voraussetzungen: Ihr seid gerne draußen und habt Spaß am Auspowern! **Der Kurs findet bei jedem Wetter statt – außer bei Gewitter oder Sturm(warnung).**

Kurs: 17318
Ort: Fahrradständer vor dem Eingang zum Nordbad

Termine: Ab Samstag, 2. September – 10:00 Uhr, 6 x 60 Minuten

Leitung: Christine Willems
Kursgebühr: Mitglieder: 16,- € / Nichtmitglieder: 38,- €



Pilates²

In diesem Kurs erlebst du Pilates in einer neuen Dimension. Wir verlegen die Stunde mal vom Boden in den Stand, kombinieren die Pilates Übungen mit tänzerischen Elementen, fügen sie zu Flows zusammen oder erweitern sie durch Yoga. Pilates, aber eben hoch 2.

Kurs: 17329
Ort: SGA Kita, Kursraum

Termine: Ab Montag, 28. August – 20:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Tanja Zapf
Kursgebühr: Mitglieder: 0,- € / Nichtmitglieder: 76,- €



Pilates & More

Neben den klassischen Pilates-Übungen mit der Betonung auf Atmung, Zentrierung, fließender Bewegung und präziser Ausführung werden wir in diesem Kurs auch viele Übungen aus der normalen Fitnessgymnastik machen: Ein intensives und abwechslungsreiches, teilweise herausforderndes Ganzkörper-Training, wobei wir die Übungen immer ruhig und fließend und nicht hektisch ausführen. Wir arbeiten mit unserem eigenen Körpergewicht oder mit verschiedenen Kleingeräten wie Thera-Band, Pilates-Rolle, Hanteln, Fußmanschetten, Bällen etc.

Kurs: 17319
Ort: SGA Sportzentrum Halle 4

Termine: Ab Dienstag, 29. August – 20:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Christine Willems
Kursgebühr: Mitglieder: 0,- € / Nichtmitglieder: 76,- €



PumpUp Langhanteltraining – Für wenig Trainierte und Einsteiger

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

Kurs: 17320
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: Ab Donnerstag, 31. August – 19:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Mathias Altenburg
Kursgebühr: Mitglieder: 0,- € / Nichtmitglieder: 76,- €

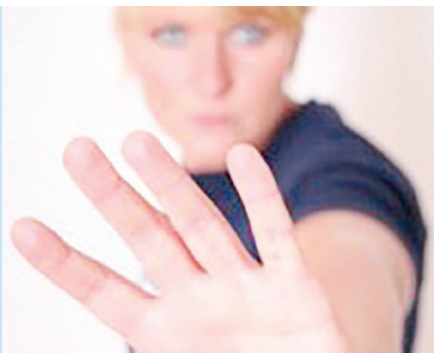


Selbstverteidigung KRAV MAGA

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

Kurs: 17322 – Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse erforderlich. d. h. Sie sollten bereits an einem Krav Maga Kurs teilgenommen haben.
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64291 Darmstadt Kranichstein
Termine: Ab Freitag, 1. September – 19:00 Uhr, 12 x 60 Minuten
Leitung: Andreas Faßmann
Kursgebühr: Mitglieder: 31,- € / Nichtmitglieder: 76,- €

Kurs: 17323 – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64291 Darmstadt Kranichstein
Termine: Ab Freitag, 1. September – 20:00 Uhr, 12 x 60 Minuten
Leitung: Andreas Faßmann
Kursgebühr: Mitglieder: 31,- € / Nichtmitglieder: 76,- €



Swing and Shake

Dieses Workout geht tief unter die Haut... Mit Flexibar und XCO entsteht ein funktionelles Ganzkörper Training das auch die tiefliegende Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stärkt. In diesem Kurs verbessern wir unsere Haltung, festigen das Bindegewebe, stärken unsere Muskulatur und fördern unser Herz-Kreislauf-System. Das alles mit jeder Menge Spaß. Also let’s Swing and Shake!

Kurs: 17331
Ort: SGA Kita, Kursraum

Termine: Ab Donnerstag, 31. August – 19:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Tanja Zapf
Kursgebühr: Mitglieder: 25,- € / Nichtmitglieder: 76,- €



Zirkeltraining

In verschiedenen Kraft-Zirkeln wird zu motivierender Musik der ganze Körper trainiert. Dabei werden die wichtigsten Kräftigungs- und Dehnübungen vermittelt. Dieses Angebot richtet sich sowohl an Sportler die ihre sportartspezifische Leistung verbessern möchten und durch ein Ganzkörpertraining muskulären Dysbalancen vorbeugen oder entgegen wirken wollen, als auch an fitnessorientierte Freizeit- und Breitensportler. Das Training eignet sich jedoch auch als eigenständiges Fitnesstraining. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein.

Kurs: 17328
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4

Termine: Ab Freitag, 1. September – 19:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Florian Edelmann
Kursgebühr: Mitglieder: 25,- € / Nichtmitglieder: 76,- €



Zumba® Basic

In diesem Zumba Workout sind schnelle und langsame lateinamerikanisch inspirierte Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und –definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln, sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern. Egal welches Fitnessniveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen. Zumbas einfache Schritte machen es jedem leicht. Der ideale Einstieg in die Zumba-Welt.

Kurs: 17326
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4

Termine: Ab Mittwoch, 30. August – 18:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Dagmar Klass
Kursgebühr: Mitglieder: 0,- € / Nichtmitglieder: 76,- €



Zumba® Fitness

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

Kurs: 17327
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4

Termine: Ab Freitag, 1. September – 19:00 Uhr, 12 x 60 Minuten

Leitung: Katharina Dümler
Kursgebühr: Mitglieder: 0,- € / Nichtmitglieder: 76,- €



Für alle Kurse gilt: Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich, auch wenn ein Kursangebot für Vereinsmitglieder kostenlos ist. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.

Kurs-Anmeldekarte

Gläubiger-ID: DE64ZZZ0000371297

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

Vorname, Nachname

Straße, Nummer

PLZ, Wohnort

Telefon (privat)	E-Mail
Geburtsdatum	Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor?

Ja ☐ Nein ☐

Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Ort/Datum Unterschrift

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

Kontoinhaber

Konto-Nr. (IBAN)

Bank Code (BIC)

____ DE _____

Geldinstitut

Ort/Datum Unterschrift des Kontoinhabers

Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.
Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt-Arheilgen
Telefon: 06151 376330
Telefax: 06151 351212
E-Mail: sga@sg-arheilgen.de

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

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

IMPRESSUM
Herausgeber: Sportgemeinschaft Arheilgen e.V., Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt, Telefon 06151 376330
Verantwortlich: Eric Kappes
Gestaltung: Nadja Büttner
Druck: printdesign24 GmbH, Röntgenstraße 15, 64291 Darmstadt
Copyright & Urheberrecht: Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Alle Urheberrechte vorbehalten.
Anmerkung: Für eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich Kürzungen von Beiträgen vor.
Bildnachweis: Die Bilder entstammen teilweise der Internetplattform www.pixello.de sowie der Bilddatenbank des LSB NRW. Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

Jetzt anmelden und einen Monat kostenlos trainieren

Sie sparen bis zu **70€**
Nur gültig bei Anmeldung bis 31. Oktober 2017

In nur 2 x 40 min. zum Erfolg!

Keine Zeit für den eigenen Körper?

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

Erleben Sie folgende Veränderungen:

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

2 x 40 Minuten Training pro Woche!

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



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

Abteilung Fit & Gesund Fitness- und Gesundheitssport

Bauch-Beine-Po	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H3
	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
Beckenbodengymnastik	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Cardio Fit	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
Mama Fit	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
Power Workout	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Crossfit	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
PumpUp Langhantel	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Osteoporose-Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Pilates (Fortg.)	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Pilates (Einsteiger)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, Kita
	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	SGA, H5
Bodyshape	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Rücken- + Wohlfühlgymnastik	Montag	20.30 – 21.30 Uhr	ALS
	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	WBS
	Donnerstag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H5
Schongymnastik	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
Rückenfitness	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr	SGA, H5
Männergymnastik für Senioren	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr	SGA, H5
Frauengymnastik für Senioren	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
Gesundheitsgymnastik für jedes Alter	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Line Dance	Freitag	08.30 – 09.30 Uhr	SGA, H5
Faszientraining	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
Skigymnasik	wird angeboten von November-März		
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
	Montag	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H5
Indoor Cycling	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	19.15 – 20.15 Uhr	SGA, H5
Wirbelsäulenfitness	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H3
Seniorensport + Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	ALS
	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Seniorensport - 3000 Schritte	Winter:		
	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uh	SGA
Seniorensport - 3000 Schritte	Sommer:		
	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	SGA
Fit im Alltag 55+	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5
Funktionelle Gymnastik	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck-Sporthalle
Hockergymnastik, 70+	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldner Löwe
Yoga	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Goetheschule
	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	WBS
	Donnerstag	19.15 – 20.45 Uhr	WBS
	Donnerstag	19.15 – 20.45 Uhr	WBS
Zumba	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Mitwoch	20.15 – 21.15 Uhr	Goetheschule
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Nordic-Walking	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, Foyer
Walking			
Sommerzeit	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	Zeughaus
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA Foyer
Winterzeit	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA Foyer
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA Foyer
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA Foyer
Lauftreff			
Sommerzeit	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
Winterzeit	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Zeughaus
Basketball	Mittwoch	19.45 – 21.15 Uhr	SGA, H3
für Jedermann	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	ALS
Volley- u. Basketball f. Jederm.	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	GBS

Gesundheits- und Rehasport

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

Modern-Dance

Jazz-Dance und Hip-Hop			
4 – 6 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H5
6 – 8 Jahre	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H5
8 – 11 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
11 – 14 Jahre	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
ab 15 Jahre	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H4/H5
Cheerleading			
10 – 16 Jahre	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H5

Kindersportclub

Purzeltürmen			
3,5 – 6 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
4,5 – 6 Jahre	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 5 Jahre	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	WBS
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule
Eltern-Kind-Turnen			
1-2 Jahre mit Kinderbetreuung	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	WBS
1 – 2 Jahre	Mittwoch	10.15 – 11.15 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr	SGA, H4
1 – 2 Jahre	Freitag	10.30 – 11.30 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule
2 – 4 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule
2 – 4 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule
Kinderturnen			
5 – 7 Jahre	Montag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3 + Goethesch.
8 – 10 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3
Sportakrobatik			
7 – 12 Jahre	Mittwoch	15.30 – 18.00 Uhr	SGA, H5
7 – 12 Jahre	Freitag	16.00 – 18.00 Uhr	SGA, H3
Spieletreff für Grundschulkinder			
Leichtathletik	Sommer:		
ab 9 Jahre	Montag	18.30 – 20.30 Uhr	Bürgerpark
5 – 8 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen
Leichtathletik	Winter:		
ab 9 Jahre	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA, H2
5 – 8 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H1+2
Parkour (ab 12 Jahre)	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	LGG
	Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr	EHK Schule
Sportabzeichen			
	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Mühlchen

SGAktiv - Gesundheitszentrum

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

Sauna

gemischt	Montag	08.30 – 15.00 Uhr	SGA Sportzentrum
Herren	Montag	15.00 – 21.15 Uhr	SGA Sportzentrum
Damen	Dienstag	08.30 – 13.00 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Dienstag	13.00 – 21.15 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Mittwoch	08.30 – 16.00 Uhr	SGA Sportzentrum
Damen	Mittwoch	16.00 – 21.15 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Donnerstag	08.30 – 21.15 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Freitag	08.30 – 21.15 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Samstag	11.30 – 17.45 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Sonntag	09.30 – 13.15 Uhr	SGA Sportzentrum
gemischt	Feiertag	09.30 – 13.15 Uhr	SGA Sportzentrum

Abteilung Bahnengolf

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

Abteilung Boule

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

Abteilung Fußball (nur männlich)

1. und 2. Mannschaft	Dienstag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 1&2
	Donnerstag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 1&2
Alte Herren	Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 2
A-Jugend	Montag	19.30 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr	Hauptfeld 1
	Freitag	19.30 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 1
B-Jugend	Montag 1	9.30 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr	Hauptfeld 2
	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Hauptfeld 1
C1-Jugend	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld 1
C2-Jugend	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen 2
	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Rasen Kleinfeld
	Freitag	19.00 – 21.30 Uhr	Hauptfeld 1
C3-Jugend	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld 2
	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld 2
	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld 2
C4-Jugend	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld 2
	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld 2
	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen 1
D1-Jugend	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	Rasen Kleinfeld
	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen 2
	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld 2
D2-Jugend	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Hauptfeld 1
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Hauptfeld 2
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen 2

D3-Jugend	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld 1
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
D4-Jugend	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld 2
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
D5-Jugend	Dienstag	15.00 – 16.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Donnerstag	15.00 – 16.30 Uhr	Hauptfeld 1
E1-Jugend	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Rasen Kleinfeld
	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld 1
E2-Jugend	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr	Hauptfeld 1
	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	Hauptfeld 2
E3-Jugend	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Hauptfeld 2
	Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr	Rasen Kleinfeld
E4-Jugend	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr	Hauptfeld 1
E5-Jugend	Montag	16.00 – 17.30 Uhr	Hauptfeld 2
	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	Rasen Kleinfeld
F1-Jugend	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Freitag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen 1
F2-Jugend	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld 1
	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	Kunstrasen 2
F3-Jugend	Donnerstag	16.00 – 17.30 Uhr	Hauptfeld 2
	Noch offen		
G1-Jugend	Dienstag	16.00 – 17.30 Uhr	Hauptfeld 1
	Donnerstag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen 2
	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Kunstrasen 1
Fußballkindergarten			

Abteilung Handball

Herren 1	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA
Herren 2	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr	Bürgerparkhalle
	Montag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA
Damen	Mittwoch	20.30 – 22.00 Uhr	Merckhalle
	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA
A-Männlich	Donnerstag	19.00 – 20.15 Uhr	Bürgerparkhalle
	Montag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA
A-Weiblich	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA
	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA
B-Männlich	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinohalle
D-Männlich	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA
E-Männlich	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	SGA
	Mittwoch	16.30 – 17.30 Uhr	SGA
E-Weiblich	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA
	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA
Minis	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA
Handballkindergarten			

Abteilung Rad- & Rollsport

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

Abteilung Ringen

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

Abteilung Sportkegeln