



SGA INFORM

Finde Deinen Sport!

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

KURSPROGRAMM 2018

Jumping Fitness Basic

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

Kurs - Nr.: 18101
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 30. Januar
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.
44,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Basic

Jumping Fitness Advanced

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

Kurs - Nr.: 18102
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 31. Januar
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.
44,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Melanie Braun



Advanced

Jumping Fitness XXL

Einfache Schrittfolgen zu aktueller Musik mit gelenkschonenden Bewegungen für den ganzen Körper sind der optimale Ausgleich, um den stressigen Alltag einfach mal zu vergessen. Der Kurs ist für Jedermann - Anfänger wie Fortgeschrittene. „XXL“ spiegelt nicht die „Konfektionsgröße“ der Teilnehmer, sondern bedeutet, dass der Kurs etwas mehr zu bieten hat... Fitnesskurs mit Extrem viel Spaß, sehr viele Teilnehmer ;) und extra lange Kursdauer (80! Minuten). Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 18103
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 01. Februar
8 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr
Kursgebühr: 110,00 € Nichtmitgl.
46,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rilllich



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 Ligaspieldienst nicht vorgesehen.

Kurs - Nr.: 18104
Ort: Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 DA-Arheilgen
Termine: ab Donnerstag, 01. Februar
8 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Uwe Remlinger



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 oder Sturm(warnung), statt.

Kurs - Nr.: 18105
Ort: SGA Sportzentrum, Foyer
Termine: ab Donnerstag, 12. April
6 x 60 Minuten, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
16,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rilllich

BOOT
CAMP

Outdoor-Training

Draußen an der frischen Luft 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: Eine gewisse Grundausdauer sowie Spaß am Auspowern! **Der Kurs findet bei jedem Wetter statt – außer bei Gewitter oder Sturm(warnung).**

Kurs - Nr.: 18106

Ort: Fahrradständer vor dem Eingang zum Nordbad

Termine: ab Samstag, 14. April
6 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr

Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
16,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Christine Willems



Fit im Alltag für die Generation 55+

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

Kurs - Nr.: 18107

Ort: SGA Sport Kita, Kursraum

Termine: ab Donnerstag, 01. Februar
8 x 60 Minuten, 17:15 - 18:15 Uhr

Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Inge Fleck



Fit in den Tag 60+ (für Männer)

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 - Nr.: 18108

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Donnerstag, 01. Februar
8 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr

Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gudrun Holl



Fit in den Tag 60+ (für Frauen)

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 - Nr.: 18109

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Donnerstag, 01. Februar
8 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr

Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gudrun Holl



Gesundheitsgymnastik für jedes Alter

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

Kurs - Nr.: 18110

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Mittwoch, 31. Januar
8 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Brigitte Grasse



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.

Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 18111

Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum

Termine: ab Mittwoch, 31. Januar
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.

16,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.

Kursleiterin: Vivian Reither

Bereits ausgebucht!



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 - Nr.: 18112

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Dienstag, 30. Januar

8 x 60 Minuten, 10:30 - 11:30 Uhr

Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Anita Wolf



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. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

Kurs - Nr.: 18113

Ort: Turnhalle Wilhelm-Busch-Schule,
Wilhelm-Busch-Weg 6, 64291 DA-Arheilgen

Termine: ab Donnerstag, 01. Februar

9 x 90 Minuten, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 77,00 € Nichtmitgl.

26,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl. o.

Yoga-Sonderbeitragszahler

Kursleiterin: Petra Merz



Powerpilates

In diesem Kurs bleibt die ursprüngliche Philosophie Pilates erhalten. Wir trainieren gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur, fördern Kraft, Flexibilität und Koordination. Der Fokus liegt auf der Körpermitte, dem Powerhouse. Im Unterschied zum klassischen Pilates werden die Übungen zu dynamischen Sequenzen zusammengeführt und der Stoffwechsel angeregt.

Kurs - Nr.: 18114

Ort: SGA Sport Kita, Kursraum

Termine: ab Montag, 29. Januar

8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf

Bereits ausgebucht!



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 - Nr.: 18115

Ort: SGA Sport Kita, Kursraum

Termine: ab Dienstag, 30. Januar

8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Christine Willems



PumpUp Langhanteltraining

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. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

Kurs - Nr.: 18116

Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum

Termine: ab Donnerstag, 01. Februar

8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Mathias Altenburg

Bereits ausgebucht!



Sling Training

Beim Sling Training (Schlingentraining) arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht effektiv und funktionell. Durch die Instabilität der Gurte wird die tiefliegende, gelenksnahe Muskulatur angesprochen, was es gleichzeitig zu einem hocheffektiven Core Training macht. Egal ob Soldat, Profisportler, Fitnessliebhaber oder Anfänger - das Sling Training ist individuell steuerbar und somit etwas für jeden. Es wird in einer Kleingruppe trainiert. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

Kurs - Nr.: 18117

Ort: SGA Sport Kita, Kursraum

Termine: ab Donnerstag, 15. Februar

6 x 45 Minuten, 19:15 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl.

20,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf

Bereits ausgebucht!



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 - Nr.: 18118

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Samstag, 03. Februar

8 x 60 Minuten, 15:45 - 16:45 Uhr

Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Beachten: Am 10. und 24. Februar findet der Kurs von 13:35 - 14:45 Uhr statt.

Kursleiterin: Dagmar Klass

Bereits ausgebucht!



Selbstverteidigung Krav Maga Fortgeschrittene

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 einfacher 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. [Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse \(bereits Teilnahme an einem Krav Maga Kurs\) erforderlich.](#) Bitte Hallensportschuhe und bequeme ALTE Sportkleidung mitbringen.

Kurs - Nr.: 18119

Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein

Termine: ab Freitag, 02. Februar

8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.

21,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann



Selbstverteidigung Krav Maga Einsteiger

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 einfacher Techniken in die Lage zu versetzen, jegliche aggressive Bedrohung abwehren zu können. Ziel ist es, innerhalb kürzester Zeit, verteidigungsfähig zu werden. Kraft und Schnelligkeit werden geschult, das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Ausdauer kann durch gezielte Übungen gesteigert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Hallensportschuhe und bequeme ALTE Sportkleidung mitbringen.

Kurs - Nr.: 18120

Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein

Termine: ab Freitag, 02. Februar

8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.

21,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann



Indoor Cycling Kurs für (Wieder-)Einstieger

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 Zwischenstarts 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 Pulsuhr wird zur Verfügung gestellt.

[Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

Kurs - Nr.: 18121

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Dienstag, 06. Februar

6 x 60 Minuten, 17:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.

16,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl. o.

Spinning-Sonderbeitragszahler

Kursleiter: Melanie Braun, André Kaiwi,

Claudia Schwinn



Sling Training 2

Beim Sling Training (Schlingentraining) arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht effektiv und funktionell. Durch die Instabilität der Gurte wird die tiefliegende, gelenksnahe Muskulatur angesprochen, was es gleichzeitig zu einem hocheffektiven Core Training macht. Egal ob Soldat, Profisportler, Fitnessliebhaber oder Anfänger - das Sling Training ist individuell steuerbar und somit etwas für jeden. Es wird in einer Kleingruppe trainiert. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

Kurs - Nr.: 18122

Ort: SGA Sport Kita, Kursraum

Termine: ab Donnerstag, 15. Februar

6 x 45 Minuten, 18:20 - 19:05 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl.

20,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Tanja Zapf



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.



Ersatzplan der Abteilung Fit & Gesund

voraussichtlich gültig bis 08.04.2018

Fitness- und Gesundheitssport

| | | | |
|--|------------|-------------------|----------------------------|
| Bodyshape | Samstag | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H5 |
| Cardio Fit | Montag | 09.00 – 10.00 Uhr | SGA, H5 |
| Crossfitness | Samstag | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H5 |
| Fit im Alltag 55+ | Donnerstag | 17.15 – 18.15 Uhr | SGA, Kita |
| Gymnastik und Entspannung für Senioren | Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr | SGA, H5 |
| Indoor Cycling | Dienstag | 17.30 – 19.00 Uhr | SGA, JR |
| Mama Fit | Donnerstag | 09.00 – 10.00 Uhr | SGA, JR |
| Osteoporose-Gymnastik | Montag | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, Kita |
| Pilates (Fortgeschritten) | Freitag | 11.00 – 12.00 Uhr | SGA, H5 |
| Pilates (Einsteiger) | Freitag | 12.00 – 13.00 Uhr | SGA, H5 |
| Power Workout | Donnerstag | 18.15 – 19.15 Uhr | SGA, JR |
| Rücken- + Wohlfühlgymnastik | Montag | 13.45 – 14.45 Uhr | SGA, H5 |
| Schongymnastik | Dienstag | 08.00 – 09.00 Uhr | SGA, H5 |
| | | Mittwoch | 17.00 – 18.00 Uhr |
| Seniorensport + Geselligkeit | Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr | SGA, H5 |
| Step Fit | Mittwoch | 19.00 – 20.00 Uhr | SGA, H5 |
| Yoga | Dienstag | 09.00 – 10.00 Uhr | SGA, H5 |
| Zumba | Dienstag | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H5 |
| | | Freitag | fällt bis auf weiteres aus |

GANZ LEICHT DAS KLIMA SCHÜTZEN.
GEMEINSAM & GÜNSTIG.

Es kann so einfach sein, etwas für die Umwelt zu tun. Wechseln Sie jetzt zu ENTEGA Ökoenergie und werden Sie zum Klimaschützer.
Jetzt beraten lassen auf entega.de, in allen ENTEGA Points oder unter 0800 7800 222 88.
EINFACH KLIMA FREUNDLICH FÜR ALLE.

entega

Kindersportclub

| | | | |
|-----------------------------------|------------|-------------------|-------------------|
| Purzelturnen | | | |
| 3,5 – 6 Jahre | Montag | 16.30 – 17.30 Uhr | SGA, H5 |
| 2 – 6 Jahre (mit Eltern-Kind) | Dienstag | 16.00 – 17.30 Uhr | SGA, H3 |
| 3,5 – 6 Jahre | Mittwoch | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H5 |
| 3,5 – 6 Jahre | Donnerstag | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H5 |
| Eltern-Kind-Turnen | | | |
| 1 – 2 Jahre | Montag | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, H2 |
| 2 – 4 Jahre | Montag | 15.30 – 16.30 Uhr | SGA, H3 |
| 2 – 6 Jahre (mit Purzelturnen) | Dienstag | 16.00 – 17.30 Uhr | SGA, H3 |
| 1 – 2 Jahre | Mittwoch | 10.15 – 11.15 Uhr | SGA, H5 |
| 2 – 4 Jahre | Donnerstag | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H2 |
| 1 – 4 Jahre | Freitag | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, H5 |
| Kinderturnen | | | |
| 5 – 7 Jahre | Montag | 14.30 – 15.30 Uhr | SGA, H3 |
| 8 – 10 Jahre (mit Leichtathletik) | Donnerstag | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H3 |
| Leichtathletik | | | |
| 5 – 8 Jahre (mit Kindertrunen) | Winter: | Donnerstag | 16.00 – 17.00 Uhr |
| | | | SGA, H3 |

Modern-Dance

| | | | |
|------------------------|----------|-------------------|------------|
| Jazz-Dance und Hip-Hop | | | |
| 4 – 6 Jahre | Freitag | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H5/JR |
| 6 – 8 Jahre | Freitag | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H5/JR |
| 8 – 11 Jahre | Freitag | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H5/JR |
| 11 – 14 Jahre | Freitag | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H5/JR |
| ab 15 Jahre | Dienstag | 19.00 – 20.30 Uhr | SGA, JR |
| | Freitag | 18.00 – 19.30 Uhr | SGA, JR |

EIN STARKES TEAM.

Zurich ist Partner des Sports. Wir versichern nicht nur die Deutsche Olympiamannschaft – vielmehr engagieren wir uns auch für den regionalen Leistungs- und Breitensport. Davon profitieren auch Ihr Verein und Ihre Mitglieder.

Gerne beraten wir Sie:
FILIALDIREKTION
HORN & WEBER
STEPHAN WEBER e.K.
Ober-Ramstädter
Straße 80a
64367 Mühlthal
Telefon 06151 667990



ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.



Jetzt anmelden und einen Monat kostenlos trainieren

Sie sparen bis zu

70€

Nur gültig bei Anmeldung
bis 28.02.2018

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

| Kurs-Anmeldekarte | | |
|---|--------------------------------|---|
| Gläubiger-ID: DE64ZZZ00000371297 | | |
| 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 | Liegen gesundheitliche Ja <input type="checkbox"/> Einschränkungen vor? Nein <input type="checkbox"/> |
| 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 | |



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

Abteilung Fit & Gesund Fitness- und Gesundheitssport

Achtung!
Bitte Ersatzplan beachten!

| Fitness- und Gesundheitssport | | Bitte Ersatzplan | | |
|--|------------|--|-----------------|----------------------------------|
| Ballsport/Basketball für Jedermann | Mittwoch | 19.45 – 21.15 Uhr | SGA, H3 | |
| | Donnerstag | 19.30 – 21.00 Uhr | ALS | |
| | Freitag | 18.00 – 20.00 Uhr | GBS | |
| 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 | |
| Bodyshape | Montag | 19.00 – 20.00 Uhr | SGA, H4 | |
| Cardio Fit | Montag | 09.00 – 10.00 Uhr | SGA, H4 | |
| Crossfitness | Montag | 20.00 – 21.00 Uhr | SGA, H4 | |
| Fit im Alltag 55+ | Donnerstag | 16.45 – 17.45 Uhr | SGA, H5 | |
| Funktionelle Gymnastik | Freitag | 16.30 – 17.30 Uhr | Merck-Sporthall | |
| Gesundheitsgymnastik für jedes Alter | Mittwoch | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H5 | |
| Gymnastik und Entspannung für Senioren | Dienstag | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, H5 | |
| Gymnastik für Senioren | Donnerstag | 08.00 – 09.00 Uhr | SGA, H5 | |
| Gymnastik für Seniorinnen | Donnerstag | 09.00 – 10.00 Uhr | SGA, H5 | |
| Hockergymnastik, 70+ | Dienstag | 10.00 – 11.00 Uhr | Goldner Löwe | |
| Indoor Cycling | Montag | 17.30 – 18.30 Uhr | SGA, H5 | |
| | Dienstag | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H5 | |
| | Mittwoch | 20.00 – 21.00 Uhr | SGA, H5 | |
| | Donnerstag | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, H5 | wird angeboten von Oktober-April |
| | Freitag | 19.15 – 20.15 Uhr | SGA, H5 | |
| Lauftreff | | | | |
| bis 20.03.2018 | Dienstag | 16.30 – 17.30 Uhr | Zeughaus | |
| ab 27.03.2018 | Dienstag | 18.00 – 19.00 Uhr | Zeughaus | |
| Line Dance | Freitag | 08.30 – 09.30 Uhr | SGA, H5 | |
| Mama Fit | Donnerstag | 09.00 – 10.00 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 | |
| Osteoporose-Gymnastik | Montag | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H5 | |
| Pilates (Einsteiger) | Dienstag | 19.00 – 20.00 Uhr | SGA, Kita | |
| | Freitag | 11.00 – 12.00 Uhr | SGA, H5 | |
| Pilates (Fortgeschrittene) | Freitag | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, H5 | |
| Power Workout | Donnerstag | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H5 | |
| PumpUp Langhantel | Montag | 19.00 – 20.00 Uhr | SGA, H5 | |
| Rücken- + Wohlfühlgymnastik | Montag | 13.45 – 14.45 Uhr | SGA, H4 | |
| | Montag | 20.30 – 21.30 Uhr | ALS | |
| | Dienstag | 19.30 – 20.30 Uhr | WBS | |
| | Donnerstag | 13.45 – 14.45 Uhr | SGA, H5 | |
| Rückenfitness | Montag | 18.00 – 19.00 Uhr | Goetheschule | |
| Schongymnastik | Dienstag | 09.00 – 10.00 Uhr | SGA, H4 | |
| | Mittwoch | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H4 | |
| Skigymnasik | | wird angeboten von November-März | | |
| | Montag | 20.00 – 21.00 Uhr | SGA, H3 | |
| SeniorenSport + Geselligkeit | Montag | 19.30 – 20.30 Uhr | ALS | |
| | Dienstag | 10.00 – 11.00 Uhr | SGA, H5 | |
| Step Fit | Mittwoch | 19.00 – 20.00 Uhr | SGA, H4 | |
| Walking | | | | |
| bis 20.03.2018 | Dienstag | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA Foyer | |
| bis 22.03.2018 | Donnerstag | 18.30 – 19.30 Uhr | SGA Foyer | |
| ab 27.03.2018 | Dienstag | 18.00 – 19.00 Uhr | Zeughaus | |
| ab 29.03.2018 | Donnerstag | 18.30 – 19.30 Uhr | Zeughaus | |
| Wirbelsäulenfitness | Montag | 18.00 – 19.00 Uhr | Goetheschule | |
| | Montag | 19.00 – 20.00 Uhr | SGA, H3 | |
| Workout | | wird angeboten von April-Oktober | | |
| | Montag | 20.00 – 21.00 Uhr | SGA, H3/H5 | |
| 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 | 19.00 – 20.30 Uhr | WBS | |
| Zumba | Dienstag | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H4 | |
| | Mittwoch | 20.15 – 21.15 Uhr | Goetheschule | |
| | Donnerstag | 18.00 – 19.00 Uhr | ALS | |
| | Freitag | 18.00 – 19.00 Uhr | SGA, H4 | |
| 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 | Dienstag | 19.00 – 20.30 Uhr | SGA, H4/H5 | |
| | Freitag | 18.00 – 19.30 Uhr | SGA, H5 | |
| Kindersportclub | | | | |
| Purzelturnen | | | | |
| 3,5 – 6 Jahre | Montag | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H4 | |
| 3,5 – 6 Jahre | Dienstag | 14.30 – 15.30 Uhr | WBS | |

| | | | |
|---|------------------------------|-------------------|-------------------|
| 2 - 7 Jahre | Dienstag | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H4 |
| 3,5 - 6 Jahre | Mittwoch | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H4 |
| 3,5 - 6 Jahre | Mittwoch | 17.00 – 18.00 Uhr | Goetheschule |
| 3,5 - 6 Jahre | Donnerstag | 17.00 – 18.00 Uhr | SGA, H4 |
| 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 | Montag | 16.00 – 17.00 Uhr | Goetheschule |
| 2 - 4 Jahre | Montag | 17.00 – 18.00 Uhr | Goetheschule |
| 2 - 4 Jahre | Dienstag | 15.30 – 16.30 Uhr | WBS |
| 2 - 4 Jahre | Dienstag | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H3 |
| 1 - 2 Jahre | Mittwoch | 10.15 – 11.15 Uhr | SGA, H4 |
| 2 - 4 Jahre | Mittwoch | 15.00 – 16.00 Uhr | Goetheschule |
| 2 - 4 Jahre | Mittwoch | 16.00 – 17.00 Uhr | Goetheschule |
| 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 |
| Kinderturnen | | | |
| 5 - 7 Jahre | Montag | 15.00 – 16.00 Uhr | SGA, H3 |
| 8 - 10 Jahre | Donnerstag | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H3 |
| Sportakrobatik | | | |
| 7 - 12 Jahre (Einstieger) | Mittwoch | 15.30 – 16.30 Uhr | SGA, H3 |
| 7 - 12 Jahre (Fortgeschrittene) | Mittwoch | 15.30 – 17.30 Uhr | SGA, H3 |
| 7 - 12 Jahre (Fortgeschrittene) | Freitag | 16.00 – 18.00 Uhr | SGA, H3 |
| 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 | 18.30 – 20.00 Uhr | SGA, H2 |
| 5 - 8 Jahre | Donnerstag | 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H2 |
| Parkour (ab 12 Jahre) | | | |
| | Montag | 18.00 – 20.00 Uhr | LGG |
| | Mittwoch | 18.30 – 20.30 Uhr | EHK Schule |
| Sportabzeichen | | | |
| | nur im Sommerhalbjahr | | |
| | Donnerstag | 17.30 – 18.30 Uhr | Mühlchen |
| SGAktiv - Gesundheitszentrum | | | |
| | Montag | 08.00 – 21.30 Uhr | SGA Sportzentrum |
| | Dienstag | 08.00 – 21.30 Uhr | SGA Sportzentrum |
| | Mittwoch | 08.00 – 21.30 Uhr | SGA Sportzentrum |
| | Donnerstag | 08.00 – 21.30 Uhr | SGA Sportzentrum |
| | Freitag | 08.00 – 21.30 Uhr | SGA Sportzentrum |
| | Samstag | 11.00 – 18.00 Uhr | SGA Sportzentrum |
| | Sonntag | 09.00 – 13.30 Uhr | SGA Sportzentrum |
| | Feiertag | 09.00 – 13.30 Uhr | SGA Sportzentrum |
| Sauna | | | |
| gemischt | Montag | 08.30 – 15.00 Uhr | SGA Sportzentrum |
| Herren | Montag | 15.00 – 21.15 Uhr | SGA Sportzentrum |
| Damen | Dienstag | 08.30 – 13.00 Uhr | SGA Sportzentrum |
| gemischt | Dienstag | 13.00 – 21.15 Uhr | SGA Sportzentrum |
| gemischt | Mittwoch | 08.30 – 16.00 Uhr | SGA Sportzentrum |
| Damen | Mittwoch | 16.00 – 21.15 Uhr | SGA Sportzentrum |
| gemischt | Donnerstag | 08.30 – 21.15 Uhr | SGA Sportzentrum |
| gemischt | Freitag | 08.30 – 21.15 Uhr | SGA Sportzentrum |
| gemischt | Samstag | 13.30 – 17.45 Uhr | SGA Sportzentrum |
| gemischt | Sonntag | 09.30 – 13.15 Uhr | SGA Sportzentrum |
| gemischt | Feiertag | 09.30 – 13.15 Uhr | SGA Sportzentrum |
| Abteilung Bahnengolf | | | |
| Bahnengolf | werktags | 14.00 – 22.00 Uhr | SGAMinigolfanlage |
| | sonntags | 10.00 – 22.00 Uhr | SGAMinigolfanlage |
| 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 |
| A1-Junioren | Montag | 19.00 – 20.30 Uhr | Kunstrasen 1 |
| | Mittwoch | 19.00 – 20.30 Uhr | Kunstrasen 1 |
| | Freitag | 19.00 – 20.30 Uhr | Kunstrasen 1 |
| B-Junioren | Montag | 18.00 – 19.30 Uhr | Kunstrasen 1 |
| | Mittwoch | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 |
| C1-Junioren | Montag | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 |
| | Mittwoch | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 |
| | Freitag | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 |
| C2-Junioren: | Montag | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 |
| C3-Junioren | Mittwoch | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 |
| | Montag | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 |
| | Mittwoch | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 |
| | Freitag | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 |
| D1-Junioren | Montag | 18.00 – 19.30 Uhr | ALS |
| | Mittwoch | 18.00 – 19.30 Uhr | Rasenkleinfeld |
| | Freitag | 18.00 – 19.30 Uhr | Kunstrasen 2 |
| D2-Junioren | Dienstag | 19.00 – 20.00 Uhr | EKS |
| | Donnerstag | 17.00 – 18.30 Uhr | Kunstrasen 2 |
| D3-Junioren | Dienstag | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 |
| | Donnerstag | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 |
| D4-Junioren | Montag | 17.30 – 19.00 Uhr | Rasenkleinfeld |
| | Mittwoch | 18.00 – 19.00 Uhr | ALS |
| | Freitag | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 |
| E1-Junioren | Dienstag | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 2 |
| | Donnerstag | 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 2 |

| | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|---|--|
| E2-Junioren | Dienstag Donnerstag Freitag | 17.00 – 18.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 17.00 – 18.30 Uhr | Stadtteilschule ALS Kunstrasen 1 |
| E3-Junioren | Dienstag Donnerstag | 17.30 – 19.00 Uhr 17.30 – 19.00 Uhr | Kunstrasen 1 Kunstrasen 1 |
| E4-Junioren | Dienstag Freitag | 18.00 – 19.00 Uhr 16.00 – 17.30 Uhr | EKS SGA, H1&2 |
| E5-Junioren | Montag Mittwoch | 16.00 – 17.30 Uhr 15.30 – 17.20 Uhr | Kunstrasen 1 SGA, H1&2 |
| F1-Junioren | Dienstag Freitag | 17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr | ALS ALS |
| F2-Junioren | Dienstag Donnerstag | 15.30 – 16.30 Uhr 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H1&2 ALS |
| F3-Junioren | Dienstag Freitag | 16.00 – 17.30 Uhr 15.00 – 17.00 Uhr | Kunstrasen 1 ALS |
| F4-Junioren | Dienstag Donnerstag | 15.30 – 16.30 Uhr 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H1&2 ALS |
| G1-Junioren | Dienstag Donnerstag | 16.30 – 17.30 Uhr 16.00 – 17.00 Uhr | SGA, H1&2 SGA, H1&2 |
| G2-Junioren | Montag Freitag | 15.00 – 16.30 Uhr 15.00 – 16.00 Uhr | SGA, H1&2 SGA, H2 |
| Fußball-Kindergarten | Freitag | 15.00 – 16.00 Uhr | SGA, H1 |
| Abteilung Handball | | | |
| Herren 1 | Dienstag Donnerstag | 20.30 – 22.00 Uhr 20.00 – 22.00 Uhr | SGA Sportzentrum SGA Sportzentrum |
| Herren 2 | Dienstag Donnerstag | 19.00 – 20.30 Uhr 20.00 – 21.30 Uhr | SGA Sportzentrum Bürgerparkhalle |
| Damen | Montag Mittwoch | 20.30 – 22.00 Uhr 20.30 – 22.00 Uhr | SGA Sportzentrum Merckhalle |
| A-Jugend männlich | Montag Donnerstag | 20.00 – 21.30 Uhr 19.00 – 20.15 Uhr | Stadtteilschule Bürgerparkhalle |
| B-Jugend männlich | Montag Donnerstag | 20.00 – 21.30 Uhr 17.30 – 19.00 Uhr | Stadtteilschule Kasinohalle |
| A-/B-Jugend weiblich | Dienstag Donnerstag | 17.30 – 19.00 Uhr 18.30 – 20.00 Uhr | SGA Sportzentrum SGA Sportzentrum |
| C-Jugend männlich | Montag Donnerstag | 18.30 – 20.00 Uhr 18.30 – 20.00 Uhr | SGA Sportzentrum SGA Sportzentrum |
| D-/E-Jugend männlich | Montag Freitag | 17.30 – 19.00 Uhr 16.00 – 17.30 Uhr | SGA Sportzentrum SGA Sportzentrum |
| E-Jugend weiblich | Montag Donnerstag | 17.30 – 19.00 Uhr 16.00 – 17.30 Uhr | SGA Sportzentrum SGA Sportzentrum |
| Minis | Montag Donnerstag | 16.30 – 18.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr | SGA Sportzentrum SGA Sportzentrum |
| Handballkindergarten | Montag | 16.30 – 18.00 Uhr | SGA Sportzentrum |

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 |
| Elterngruppe/Späteinsteiger | Mittwoch | 20.00 – 22.00 Uhr | SGA RRZ |
| Rollkunstlauf | | | |

Anfänger, ab 4 Jahre

| 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

| | | | |
|--------|----------|-------------------|-----------|
| Herren | Dienstag | 16.00 – 21.00 Uhr | Kegelbahn |
| Damen | Mittwoch | 16.00 – 20.00 Uhr | Kegelbahn |

Jugend

Abteilung Tanzsport
Breitensport, Mittenschwunggruppe – Mittwoch 20.00 – 21.30 Uhr – SCA H4

Breitensport Gruppe 1 (Anfän
Breitensport Gruppe 2

| | | | |
|-----------------------|---------|-------------------|---------|
| Breitensport Gruppe 2 | Sonntag | 18.20 - 19.40 Uhr | SGA, H4 |
| Breitensport Gruppe 3 | Sonntag | 19.40 - 21.00 Uhr | SGA H4 |

Gesellschaftstanz n. Ankünd.
Orientalischer Tanz (Anfänger)

| | | | |
|--------------------------------|---------|-------------------|-------------|
| Orientalischer Tanz (Anfänger) | Montag | 20.00 - 21.30 Uhr | SGA, JR/H15 |
| Orientalischer Tanz (Fortq.) | Freitag | 20.15 - 21.45 Uhr | SGA, H5 |

Abteilung Tennis

Jugendliche und Erwachsene: nach Vereinbarung SGA Tennisplätze

Abteilung Tischtennis

| | | | |
|--------------------|----------|-------------------|-----------|
| Nachwuchs | Mittwoch | 17.30 – 19.30 Uhr | SGA, H1+2 |
| Alle Altersklassen | Freitag | 17.30 – 19.30 Uhr | SGA, H1+2 |
| Damen und Herren | Mittwoch | 19.30 – 22.00 Uhr | SGA, H1+2 |
| Damen und Herren | Freitag | 19.30 – 22.00 Uhr | SGA, H1+2 |

Ablistung Mathe

Die wechselnden Trainings

SGA-Website unter der Abteilung Triathlon zu finden.