

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

Kursleiterin: Tanja Zapf

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.



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

Kursleiterin: Melanie Braun

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.



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, seXY Teilnehmer ;) und extra Lange Kursdauer (80! Minuten). **Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 18103

Kursleiterin: Gosia Rillich

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.



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 - Nr.: 18104

Kursleiter: Uwe Remlinger

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.



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

Kursleiterin: Gosia Rillich

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.


**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




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

Kurs - Nr.: 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-)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. **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.

Kursleiterin: 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.

04 Ausgabe Januar-Juni 2018 Nr. 1 / 10. Jahrgang

SGA **INFORM**

Es kann zu Änderungen kommen. Den aktuellen Stand entnehmen Sie bitte unserer Abteilungshompage: www.sg-arheiligen.de/sportangebot/fit-und-gesund/

Fitness- und Gesundheitssport

Bodyshape	Samstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H5
Cardio Fit	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
Crossfit	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 (Fortgeschrittene)	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	SGA, H5
Seniorenport + 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	

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 Kinderturnen)	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	

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 KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

entega

TEAM WORK
sponsored by Merck

Wir mögen's beweglich! Darum freuen wir uns, dass wir so viele tolle Projekte in der Region unterstützen dürfen: in den Bereichen Kultur, Nachbarschaft, Schulbildung – und Sport.

MERCK.de

EIN STARKES TEAM.

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

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

DSB
Olympia Partner
DEUTSCHLAND

Offizieller Versicherer

ZURICH VERSICHERUNG. FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.

ZURICH

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 _____

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 Arheiligen
1876/1945 e.V.
Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt-Arheiligen
Telefon: 06151 376330
Telefax: 06151 351212
E-Mail: sga@sg-arheiligen.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 Arheiligen 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.pixelio.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 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



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

Abteilung Fit & Gesund

Fitness- und Gesundheitssport

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-Sporthalle
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
	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
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4

Step Fit			
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
	Mitwoch	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
3,5 – 6 Jahre	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4

Achtung!
Bitte Ersatzplan beachten!

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 (Einsteiger)	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
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
C3-Junioren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
D1-Junioren	Montag	18.00 – 19.30Uhr	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	17.00 – 18.00 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	ALS
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen 1
E3-Junioren	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
E4-Junioren	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	EKS
	Freitag	16.00 – 17.30 Uhr	SGA, H1&2
E5-Junioren	Montag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	15.30 – 17.20 Uhr	SGA, H1&2
F1-Junioren	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
F2-Junioren	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	SGA, H1&2
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	ALS
F3-Junioren	Dienstag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	ALS
F4-Junioren	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	SGA, H1&2
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	ALS
G1-Junioren	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H1&2
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H1&2
G2-Junioren	Montag	15.00 – 16.30 Uhr	SGA, H1&2
	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H2
Fußball-Kindergarten	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H1

Abteilung Handball

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

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

Abteilung Tanzsport

Breitensport „Mittwochsgruppe“	Mittwoch	20.00 – 21.20 Uhr	SGA, H4
Breitensport Gruppe 1 (Anfänger)	Sonntag	17.00 – 18.20 Uhr	SGA, H4
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.	Samstag	18.00 – 19.20 Uhr	SGA, H4
Orientalischer Tanz (Anfänger)	Montag	20.00 – 21.30 Uhr	SGA, JR/H5
Orientalischer Tanz (Fortg.)	Freitag	20.15 – 21.45 Uhr	SGA, H5

Abteilung Tennis

Jugendliche und Erwachsene:	nach Vereinbarung	SGA Tennisplätze
-----------------------------	-------------------	------------------

Abteilung Tischtennis