



# SGA INFORM

Ausgabe Juli – Dezember 2011 Nr. 2 / 3. Jahrgang

## Die Informationszeitung der Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.

**1175**  
Arheilgen



### Ein Wort zur Sache

Arheilgen steht in diesem Jahr ganz im Zeichen der 1175-Jahr-Feierlichkeiten.

Unser Ortsteil Arheilgen zeichnet sich schon seit längerem durch seine vielseitigen Festlichkeiten aus.

In diesem Jahr konnten wir schon auf viele schöne Feierlichkeiten im Rahmen unseres Jubiläums zurückblicken. Der Blick der Stadt Darmstadt hat sich auf unseren Ortsteil gerichtet und die Resonanz gibt mir recht, dass wir es auch Dank des Jubiläumsvereins, geschafft haben, unser Jubiläum überzeugend zu begehen. Am Sonntag, den 4. September 2011, findet nun der Tag der Sportvereine rund um das SGA-Sportgelände statt. Von 11.00 – 16.00 Uhr werden sich auf unserem Gelände die Arheilger Sportvereine präsentieren.

Jedem ist sicher noch unser SGA „Tag der offenen Tür“ im Gedächtnis. An dieses Ereignis möchten wir gemeinschaftlich mit allen anderen Arheilger Vereinen anknüpfen.

Sie erwartet ein buntes Programm mit zahlreichen unterhaltsamen Programmpunkten. In einem extra dafür eingerichteten Gremium wurden Ideen gesammelt und mit Hilfe des Jubiläumsvereins, mit dem dortigen Vorsitzenden, unserem Ehrenvorsitzenden Alexander Pfeiffer, umgesetzt.

Das Programm erstreckt sich über unser gesamtes SGA-Gelände und reicht von Fitness zu Tanz, Tennis, Fußball und vielem mehr.

Es wird für jeden etwas dabei sein und wir nutzen gemeinsam die Gelegenheit, die Vielfalt der Sportprogramme in den Vereinen darzustellen. Neben vielen Darbietungen an diesem „Sporttag“ wird es auch viele Mitmachangebote geben.

Viele Ehrengäste, wie z.B. die neue kommunale Spitze Darmstadts mit Oberbürgermeister Jochen Partsch, Bürgermeister und Sportdezernent Raffael Reißer, unserer Bundestagsabgeordneten Brigitte Zypries und Daniela Wagner, haben ihr Kommen zugesagt und werden mit besonderem Einsatz an dieser großen Veranstaltung teilnehmen.

Außerdem erwarten wir den aus dem Kinderkanal bekannten Moderator und Kinderliedersänger Alex Huth, der gemeinsam mit Kindern aus Arheilgen ein Bühnenprogramm präsentieren wird.

Lassen sie uns gemeinsam das Jubiläum feiern und einen schönen Tag des Sports erleben.

Mit sportlichen Grüßen  
Ihr Thomas Arnold-Münzberg  
Vorsitzender

### Spaß an rund zwanzig Stationen Sport- und Spielfest der Arheilger Sportvereine

Singen, Tanzen, Toben, Spielen, Sport treiben oder einfach nur bei Kaffee und Kuchen zuschauen.

Für den 4. September 2011 haben sich aus Anlass des 1175-jährigen Stadtteiljubiläums die Arheilger Sportvereine SGA, FCA, CVJM und Orplid etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Rund um das Sportzentrum der SGA, entlang des Woogsweg, auf dem CVJM-Vereinsgelände, an der Rad- und

parcour, Sinnesparcour, Mini-Golf, Boule, Tennis, Volleyball, Zielspritzen, auf der Socceranlage und Fitness-Teststrecke oder beim Handball-Zielwurf zu testen. Für alle, die an diesem Tag lieber in die Rolle des Zuschauers bzw. Zuhörers schlüpfen möchten, ist ebenfalls bestens gesorgt: So treten die Showtanzgruppe „Anaconda“ sowie die Gruppe „Atesh Azhar“ mit ihrem orientalischen Bauchtanz auf.



Der Sinnesparcour ist nur eine von vielen Stationen bei der Familienrallye während des Sport- und Spielfestes. Wer bei der Rallye fleißig Punkte sammelt, hat neben einer Urkunde auch Aussicht auf eine Berlinfahrt als Hauptgewinn.

Rollsportanlage sowie auf dem Mühlen-Sportplatz findet ein großes Spiel- und Sportfest statt. „Wir haben ein buntes Programm zusammengestellt“, verrät der Sportmanager der SGA, Jürgen Röbbecke. „Jede Menge Spaß und Unterhaltung und natürlich ganz viele Sportangebote für Groß und Klein sind garantiert.“

Der Fernsehmoderator und Kinderliedersänger Alex Huth, bekannt aus dem Kinderkanal, wird das Publikum ab 11 Uhr beim „Tanzalarm“ musikalisch unterhalten und zum Mitsingen und Mittanzen animieren. Der Eintritt zum Konzert und zu allen weiteren Veranstaltungen ist frei.

Natürlich kommen aber auch all diejenigen, die sich an diesem Sonntag sportlich betätigen wollen, nicht zu kurz. Ab 12.30 Uhr gibt es für alle großen und kleinen Gäste die Möglichkeit, sich beim Fahrrad-Geschicklichkeits-

Der interessierte Sportfan kann sich die Geräte im SGAktiv-Gesundheitszentrum vorführen lassen und einem Fitnesstest unterziehen.

„Jeder Verein sowie jede Abteilung hat sich für diesen Tag etwas einfallen lassen“, so Röbbecke über die Veranstaltung, „und für das leibliche Wohl ist

**KIKKA**  
VON ARD UND ZDF

**Mach mit!**  
**Vortreffen zum**  
**Tanzalarm**  
**am Sonntag,**  
**21. August 2011,**  
**10.00 – 16.00 Uhr,**  
**SGA-Sportzentrum**

**Wir üben mit Euch (Kinder im Alter ab 5 Jahre)**  
**Tänze und Lieder ein, die wir dann am 4. September**  
**auf der Bühne zusammen mit Alex präsentieren.**  
**Wer Lust hat mitzumachen, meldet sich bitte**  
**vorher bei uns an: Telefon (06151) 376330.**

dank unserer vielen Helfer auch gesorgt.“ Eines steht also fest: Bei Hüpfburg, Familienrallye, Sportaufführungen, Parcours und vielen weiteren Mitmachaktionen kommt jeder auf seine Kosten.

Und mit ein bisschen Glück gibt es bei der großen Verlosung sogar noch eine

tolle Reise nach Berlin zu gewinnen – vorausgesetzt, man schaut am 4. September beim Sportvereinstag in Arheilgen vorbei.

Eine Übersicht über das komplette Veranstaltungsprogramm steht auf der Seite 3.

## SGA bietet Sport in der Goethe-Schule an Neue Angebote für die Bewohner des Johannesviertels

Es liegt schon längere Zeit zurück, da bot die SGA für die Familien aus dem Johannesviertel noch Kinderturnen an. Als dann die alte Schulsporthalle abgerissen wurde, musste die Goethe-Schule ihren Sportunterricht in andere Schulen verlagern und die SGA ihren Vereinssport dort aufgeben. Doch seit Februar dieses Jahres steht eine na-

gelneue Sporthalle der Schule sowie den Vereinen wieder zur Verfügung. Die SGA hat die Chance genutzt und

bietet bei entsprechender Nachfrage wieder ein Sportprogramm für Kinder und Erwachsene an.

**Folgende Angebote und Trainingszeiten sind geplant:**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
15.00	Vorschulturnen		Vorschulturnen	
16.00	Vorschulturnen		Vorschulturnen	
17.00				Kinder-Yoga
18.00			Hobby-Basketball*	Power-Yoga*
19.00		Pilates*	Hobby-Basketball*	Body-Fitness*
20.00	Hobby-Badminton*	Bauch, Beine, Po*	Hobby-Basketball*	
21.00	Hobby-Badminton*	Rückenfitness*		

\* für Erwachsene

Da es sich um neue Sportangebote handelt, wird um eine vorherige Anmeldung gebeten. Ist eine ausreichende Gruppenstärke erreicht, kann mit dem Training begonnen werden. Interessierte Personen erfahren mehr und melden sich an in der SGA-Geschäftsstelle (Telefon 3763 30).

Jürgen Röbbecke

**Keine Zeit für den eigenen Körper?**

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

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

Erleben Sie folgende Veränderungen:

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

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

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihr Probetraining:

**(0 61 51) 37 65 20**

**Jetzt anmelden und einen Monat kostenlos trainieren.**  
**Sie sparen bis zu 70 €**  
(Nur gültig bei Anmeldung bis 30.09.2011)

**SGAktiv** Besser  
Gesundheitszentrum Gesünder  
Auf der Hadt 80 Leben  
64291 Darmstadt

### Seite 3

Viele Veranstaltungen finden wieder im 2. Halbjahr statt. Als ein Highlight möchten wir Ihnen das Konzert mit Alex Huth vorstellen.

### Seite 4

Das neue Kursprogramm für das 2. Halbjahr 2011 liegt vor und bietet mit Zumba, Drums Alive sowie anderen Neuigkeiten wieder ein umfangreiches Angebot an Indoor- und Outdoorsportarten.

### Seite 7

Satelliten und „Caches“ waren Themen beim Workshop „Geocaching“ der Outdoorfitness-Akademie, auf den eine Teilnehmerin in ihrem Bericht zurückblickt.

### Seite 8

Eine komplette Übersicht über alle unsere Freizeit-, Breiten- und Leistungssportangebote erleichtert Ihnen die Suche nach dem passenden Sportangebot in der SGA.

### Seite 10

Wir stellen Ihnen mit Franz-Rudolf Tham (Rad- u. Rollsport) und Ludwig Traser (Tischtennis) zwei Mitglieder vor, die ihr Tun und Wirken zum Wohle der SGA verrichten.

### Seite 11

Beweglichkeit ist neben Ausdauer und Kraft eine weitere konditionelle Grundeigenschaft. Welchen Nutzen diese Beanspruchungsform genau bietet, erfahren Sie in unserer Gesundheitsserie.

Das Kurskonzept „M.O.B.I.L.I.S light“ geht in eine neue Runde und bietet Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, das eigene Körpergewicht langfristig zu reduzieren.

## Bauchtanz in der SGA

Orientalischer Tanz oder im Volksmund „Bauchtanz“ genannt – die meisten kennen ihn aus dem Urlaub in der Türkei, Marokko, Tunesien oder Ägypten. Dort wird er oft zur Unterhaltung der Touristen im Unterhaltungsprogramm der Hotels gezeigt. Manchmal ist die

keine andere Tanzart. Innerhalb des orientalischen Tanzes gibt es 1001 verschiedene Tänze – folkloristisch, klassisch, modern – und noch mehr. Seit einigen Jahren ist der orientalische Tanz sogar eine anerkannte Sportart im Deutschen Sportbund und



Die Gruppe „Atesh Azhar“ beim 1. Tanzfest 2010

Darbietung sogar so gut, dass man Lust bekommt selber auszuprobieren, ob man die Hüften schwingen kann. Doch der orientalische Tanz ist weit mehr als nur das rhythmische und laszive Wiegen der Hüften zur Musik. Orientalischer Tanz ist vielfältig wie

eingebunden in die Landestanzsportverbände. Er fördert Körper- und Rhythmusgefühl sowie die körperliche und geistige Beweglichkeit. Außerdem ist der orientalische Tanz eine angenehme Möglichkeit sich fit zu halten. Denn Bauchtanz kann jeder lernen,

egal, wie die Figur gebaut ist oder wie alt bzw. jung man ist.

Seit Anfang Mai 2011 gibt es auch in der SGA die Möglichkeit, sich bauchtänzerisch zu betätigen. Montags von 20.30 bis 22.00 Uhr findet ein Training für Mittelstufe bis Fortgeschrittene in der Halle 5 der SGA unter der Leitung von Corinna Jedamzik (Traineein Breitensport C für orientalischen Tanz) statt. Die Gruppe, die sich seit 2009 „Atesh Azhar“ nennt, besteht schon seit vier Jahren und ist altersgemischt. Über weitere Mit tänzer/innen würde man sich aber sehr freuen. Sehen kann man „Atesh Azhar“ am ersten Septemberwochenende im Rahmen des Sportfestes zur 1175-Jahr-Feier in Arheilgen. Gezeigt wird ein kleiner Querschnitt aus dem Tanzrepertoire.

Im zweiten Halbjahr 2011 sind außerdem noch Workshops (Spanisch-Arabischer Tanz, Bühnen-Make-up und mehr) in Planung. Weiterhin ist eine Haf la (orientalische Party) angedacht, wo man gut essen, sich unterhalten, Tanz sehen und auch selber tanzen kann. Im Frühjahr 2012 wird eine Tanzshow geplant mit Tänzerinnen und Gruppen aus dem Rhein-Main- und Rhein-Neckar-Gebiet.

Nähere Infos dazu gibt es bei Corinna Jedamzik, Tel.: 06155-6870, E-mail: chiara-naurelen@web.de. Dort kann sich auch angemeldet werden.

Corinna Jedamzik

## Veranstaltungskalender 2. Halbjahr 2011

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

- |               |   |
|---------------|---|
| 01. September | <b>Mitglieder- und Delegiertenversammlung der SGA</b>                     |
| 04. September | <b>Sportvereinstag</b><br>anlässlich des 1175-jährigen Stadtteiljubiläums |
| 10. September | <b>Entega-Kindersportclub-Fest</b><br>im Bürgerpark                       |
| 26. November  | <b>Tanzgala</b><br>unter der Regie der Jazzformation „Anaconda“           |

## Einfach fahren – Einrad fahren lernen bei der SGA

Es ist schon so weit: der erste Einradkurs in der SGA ist vorüber.

16 Kinder nahmen an dem Kurs teil – alle erfolgreich. Anfangs gab es einige kleine Probleme: Der Sattel hält nicht, das Rad ist platt und vor allem ist zu wenig Platz da. Nach und nach kam dann gute Struktur in das Hallendrittel und jeder hatte den Raum, den er zum Üben brauchte.



Einradfahren zu zweit bringt beim Üben mehr Standfestigkeit.

Nach drei Wochen schon sah man deutliche Erfolge: einige Neueinsteiger schafften kurze Strecken alleine zu fahren, Kurven werden fleißig geübt und einige Mädchen fahren zu zweit.

Nach den Osterferien kam dann die große Überraschung: wir haben die ganze Halle für uns. Unter diesen Bedingungen konnten wir mehr ausprobieren, wie zum Beispiel das Fahren in einer Kette. So konnten auch die Jüngeren, die sich noch nicht freihändig fortbewegen konnten, zusammen mit den anderen Teilnehmern durch die Halle fahren. Außerdem wurden mit Hilfe von Matten lange Slalomstrecken und andere Hindernisse aufgebaut.

Die Einradfahrer konnten in Gruppen trainieren und die Parcours immer wieder so verändern, dass sie neue Herausforderungen fanden. Auch die Wenigen, die das freie Fahren noch übten, bekamen Vorteile: Zwei Barren dienten für sie zum Festhalten und Losfahren.

Innerhalb der nächsten drei Wochen konnten nun alle Kinder mehr oder weniger lange Strecken alleine fahren. Die Jüngsten holten auf und wurden von den Größeren in den Kleingruppen herzlich aufgenommen.

Mir hat dieser Kurs sehr viel Spaß gemacht und ich freue mich jetzt schon auf den nächsten Kurs, der hoffentlich genauso erfolgreich wird.

Miriam Herberth

## Ringer mit Verstärkung in die Oberliga



Freude über den Aufstieg und Anspannung vor der neuen Saison: Die SGA Ringer starten wieder in der höchsten hessischen Liga.

Die SGA Ringer starten nach mehr als 20 Jahren in der kommenden Saison wieder in der höchsten hessischen Klasse, der Oberliga.

Nach einem spannenden Kopf-an-Kopf Rennen mit dem Nachbarn ASV Dieburg belegten die Arheilger am Ende der vergangenen Saison den 3. Platz in der Hessenliga.

Zwar berechnete diese Platzierung nicht zum direkten Aufstieg, doch bot sich nach dem Rückzug des AV Groß-Zimmern aus der Oberliga die Chance, 2011 eine Klasse höher starten zu können. Wenn man sich sportlich weiterentwickeln will, müssen die sich bietende Chancen genutzt werden, wenn auch ein mögliches Risiko des Scheiterns damit verbunden ist.



Neuzugang und Routinier Michael Al-Samman verstärkt den SGA-Kader in der neuen Saison.

So war es denn auch für Vorstand und Trainer klar, dass der Aufstieg in die Oberliga gewagt werden soll.

Auch Dank der geduligen Unterstützung aus der Arheilger Geschäftswelt, konnte das Ziel Oberliga nach kontinuierlicher Aufbauarbeit erreicht werden. Vom bewährten Grundsatz, sich im Wesentlichen auf die Ergebnisse der eigenen Arbeit zu stützen und die verfügbaren finanziellen Mittel nachhaltig in die Stärkung des eigenen Nachwuchses zu investieren, wird auch nach dem Aufstieg nicht abgewichen. Hierin unterscheidet sich die SGA von vielen ihrer Konkurrenten.

Dennoch steht mit dem Neuzugang Michael Al-Samman ein erfahrener Ringer für Arheilgen auf der Matte, der eine Bereicherung für die Mannschaft darstellt.

Michael Al-Samman konnte mit seinen 31 Jahren schon mehrere Jahre erfolgreich Oberliga-Erfahrung sammeln. Der Freistilspezialist rang zuletzt fünf Jahre für den FSV Münster und zuvor für Immenhausen und Dieburg. Neben dem Sport verbindet Al-Samman auch der Beruf mit Darmstadt und Arheilgen. Der Wahl-Darmstädter absolvierte ein Chemiestudium an der TU Darmstadt und betreibt im Arheilger Gewerbegebiet eine Firma zur Instandsetzung von Mobilfunkgeräten.

Abteilung Ringen

## Drahtseilakt über dem Boden: Erstmalig fand ein Slackline-Kurs bei der SGA statt

Der reinste Drahtseilakt im Sportzentrum: Einen halben Meter über dem Hallenboden hängt eine Art Spanngurt zwischen zwei Pfosten.

Eine junge Slackline-Kursteilnehmerin bewegt sich balancierend über das Seil und erfährt Anerkennung durch die anderen zuschauenden Teilnehmer. Einen Fuß vor den anderen setzt sie auf den schmalen Gurt. Dann plötzlich pendelt das Seil, wackelt die junge Sportlerin immer heftiger – sie ver-

sucht das Gleichgewicht zu halten, bis sie sich nicht mehr halten kann und abspringt. „Ganz schön schwierig“, stellt sie fest, als sie wieder festen Boden unter den Füßen hat. Bei dem Spanngurt handelt es sich um eine „Slackline“, ein mittlerweile nicht mehr ganz so neues Trendsportgerät.

Miriam Herberth, die ein freiwilliges soziales Jahr bei der SGA ableistet, hat diesen Kurs initiiert und leitet ihn an. „Im Sommer finden die Jugendli-



Beim Einsteiger-Kurs kann jeder für sich die Trendsportart Slackline ausprobieren und erste Schritte auf dem Seil erlernen.

chen in den Parks genügend Möglichkeiten, um ihre Slackline aufzuspannen. Doch in der kälteren Jahreszeit ist es schon schwieriger. Deshalb haben wir im Frühjahr diesen Kurs erstmalig gestartet“, erläutert sie ihre Beweggründe für das neue Kursangebot. Unterstützung findet die Übungsleiterin durch zwei erfahrene Studenten, die sich im Umfeld des Sportzentrums schon länger spontan treffen, um die Slackline an den dortigen Bäumen zu befestigen und zu trainieren. Sie machen vor, was auf der Slackline möglich ist. Spontan steigt einer der beiden jungen Männer auf das Seil. Ganz sicher agiert er darauf. Er geht in die Knie, bringt die Slackline in Schwung, dreht sich um, lässt sich in die Höhe schießen. Das sind die ersten einfachen Kunststücke, die das „Slacken“ erst interessant machen. Inzwischen gibt es in der Slackline-Szene richtige Festivals, bei denen die Jugendlichen ihre Kunststücke und Tricks perfektionieren und ihr Können unter Beweis stellen.

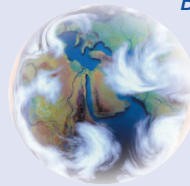
Wenn das Interesse entsprechend groß ist, könnte es eventuell wieder einen Einsteiger-Kurs geben.

Oder die fortgeschrittenen Slackliner treffen sich in der kälteren Jahreszeit wieder im Sportzentrum zum gemeinsamen Üben.

Weitere Informationen in der SGA-Geschäftsstelle: Telefon 37 63 30.

Jürgen Röbbcke

Zurich HelpPoint®  
Because change happenz



Wir sind immer für Sie da,  
wenn Sie unsere Hilfe brauchen...



Heinz Hergert

Filialdirektion Horn & Weber  
Ober-Ramstädter-Str. 80a · 64367 Mühltal  
Telefon 06151/6 679916 · Mobil 0176/62 199781  
Mail: heinz.hergert@zuerich.de

**Z**  
**ZURICH**  
Filialdirektion  
Horn & Weber

## KI.KA.-Moderator Alex Huth zu Gast in Arheilgen



Alex Huth ist eine Stimmungskanone. Wo er auftaucht, herrscht gute Laune. Der Moderator des KI.KA ist bekannt aus dem „KI.KA Tanzalarm“, wo er gemeinsam mit Volker, Singa, Tom, Juri und den Tanzalarm-Kids den Arbeitsalltag der Erwachsenen aufpeppt. Darüber hinaus leiht Alex schon seit sechs Jahren Kai, dem frechen Forellenkugelhai im KI.KA seine Stimme und sorgt so dafür, dass es in Kai-Shows spritzig zur Sache geht. Wie vielseitig er ist, zeigte Alex in der Moderation von „Team KI.KA“, „Ein Platz für Helden“ und „Cosmic Quantum Ray – die Show“. Bei seinen heißen Tanzalarm-Songs schlüpft Alex in verschiedene Rollen und lädt die Kinder ein, mitzusingen und zu tanzen. Und wenn es den Erwachsenen auch im Tanzbein juckt, bitteschön, nur keine Hemmungen.

## 1. Platz bei der Hessenmeisterschaft SGA-Tanzformation „Anaconda“



Die SGA-Tanzformation „Anaconda“ war in diesem Jahr schon sehr viel unterwegs. Nach Ihrem erfolgreichem 1. Platz bei der Hessenmeisterschaft waren sie z.B. auf dem Frankfurter Flughafen beim „Happy Landing“ und in der Darmstädter „Centralstation“ zu sehen. Neben den zahlreichen Auftrit-

ten sind die Tänzerinnen hoch motiviert für ihr großes Event am 26. November 2011, der SGA-Tanzgala. Wer Interesse hat bei der Formation mitzumachen meldet sich unter der Tel.-Nr. 0176/63 291982 oder über die Homepage der SGA: sg-anaconda.de. Wir freuen uns auf Euch! Anaconda

## Tanzalarm in der SGA!!!!

A E I O U... diese 5 Buchstaben stehen bei den Kindern für gute Laune, Spaß und Tanz.

Jedes Kind kennt den „Tanzalarm“-Kindersong und schon bei den ersten Tönen wird gemeinsam getanzt, gesungen und gelacht.

So auch am 4. September 2011 in der SGA. Gemeinsam mit dem aus dem Kinderkanal KI.KA bekannten Moderator und Kinderliedersänger Alex Huth, aber auch mit Dir, wenn Du zwischen fünf und 15 Jahren alt bist, egal ob SGA Mitglied oder nicht, hast Du die Möglichkeit, zu den aktuellen KI.KA Hits auf einer großen Bühne zu stehen und vor einem großen Publikum mit vielen anderen zu tanzen.

Natürlich wird auch professionell geprobt. Dafür treffen wir uns am Sonntag, 21. August um 10.00 Uhr, im SGA Sportzentrum und lernen eine kleine Choreografie.

Hast Du Lust bekommen, dann melde Dich für diese Aufführung kostenlos im SGA Büro an und trage dazu bei, dass unser Jubiläumsfest ein großer Erfolg wird. Tel.: 06151/376330. Hier brauchen wir nur ein paar kleine Informationen, um besser planen zu können. Ich freue mich auf Euch und alle Eure Freunde!

Karin Münzberg



## Unsere neue FSJ'lerin stellt sich vor

Mein Name ist Melanie Heckel und ich bin 19 Jahre alt. Ich habe im Sommer die Schule verlassen und werde ab September ein Freiwilliges Soziales Jahr bei der SGA absolvieren. Schon seit meiner Kindheit treibe ich Sport in der SGA. Seit einigen Jahren bin ich in der Handball-Abteilung als Trainerin tätig.

Es macht mir sehr viel Spaß, meine Erfahrungen an den Nachwuchs weiter zu geben und zu sehen, mit wie viel Freude die kleinen Ballkünstler bei der Sache sind.

Aus diesem Grund habe ich mich für ein FSJ im Sportbereich entschieden und natürlich am liebsten bei der Sportgemeinschaft Arheilgen.

Denn ich möchte gerne einen Einblick in die anderen Abteilungen des weitgefächerten Angebots bekommen und neue Erfahrungen sammeln.

Ich hoffe, dass meine Tätigkeiten hier sehr abwechslungsreich sein werden und ich aus diesem Jahr für mich persönlich etwas mitnehmen kann.

Melanie Heckel



# 1175 Jahre 2011 Arheilgen



## Einladung zur geführten Wanderung im Pfungstädter Moor



**Die Natur erkunden auf Schusters Rappen, hoffentlich geht Dir das nicht durch die Lappen. Wenn Du Zeit hast, bist Du herzlich willkommen, zum Abschluss wird noch ein Imbiss genommen!**

Am Sonntag, den 18. September '11 laden wir alle wanderfreudigen Naturliebhaber zu einem Rundgang im Pfungstädter Moor ein. Wer sich über die Landschaft und die Entstehung des Moors in Pfungstadt mit dem mittlerweile höchsten Berg (21m) informieren möchte, ist herzlich eingeladen, sich uns anzuschließen. Wir treffen uns um 10.30 Uhr auf dem Parkplatz des Pfungstädter Moorhauses. Wer nicht mit dem PKW anreisen möchte, hat die Möglichkeit, sich mit anderen um 10.00 Uhr im SGA-Sportzentrum zu treffen und gemeinsam

mit einem Bus zum Treffpunkt zu fahren. Von dort geht es auf einen circa 2-stündigen Rundgang, bei dem wir von Frau Herta Brand begleitet werden, die uns die Besonderheiten dieser Landschaft näher bringen wird. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, noch im Pfungstädter Moorhaus einzukehren und die Wanderung in gemütlicher Runde ausklingen zu lassen. Wer nun Lust bekommen hat, mit uns diese Landschaft zu erkunden, meldet seine Teilnahme in der SGA-Geschäftsstelle an (Tel. 376330).

Jürgen Röbbcke

## Programm beim Sportvereinstag am 4. Sept. 2011

Durchgeführt von den Arheilger Vereinen: SGA, FCA, CVJM, Orplid

### Rahmenprogramm ab 11.00 Uhr

#### ... im Indoorbereich

- 11:00 Uhr Halle 1, 2 und 3:  
Konzert mit dem KIKA-Moderator und Kinderliedersänger Alex Huth, zusammen mit unseren „Tanzalarm“-Kindern
- 12:00 Uhr Start der Luftballons zum Weitflugwettbewerb
- 15:30 Uhr Halle 1, 2 und 3:  
Auftritt mehrerer SGA-Tanzgruppen u.a. Anaconda
- 15:50 Uhr Halle 1, 2 und 3:  
Verlosung der Berlin-Fahrt und weiterer Gewinne

ab **Spiel und Sport**  
12.30 Uhr **an allen Stationen**

#### ... im Außenbereich

- Jedermann-Minigolf-Turnier
- Rettungswagen DRK/JRK
- SportsFun-Mobil d. Sportjugend Hessen
- Zielspritzen mit der Feuerwehr
- Roller- und Fahrradparcour

- Socceranlage
- Torwandschießen
- Kindertennis
- Schnuppertennis für Erwachsene
- Tennis-Schleifchenturnier SGA-FCA
- Tischtennis-Rundlauf und freies Spiel
- Hüpfburg
- Vorführungen und Mitmachangebot im Rollkunstlaufen
- Schnupperangebot Inlineskating
- Mitmachangebot Radball
- Handballzielwurf
- Boule-Freundschaftsturnier
- Sportkegeln Jugendturnier und Rallye
- Sinnesparcour
- Slackline-Vorführung
- Fitness-Strecke für Klein und Groß
- Volleyball Beach + Sand für Kinder und Jugendliche
- Indiacas
- Cafeteria
- Imbiss- und Getränkestände

#### ... im Fitnessstudio

Fitnessstest und Gerätevorführung

## Viel Spass und gute Unterhaltung ...



# August – Dezember 2011



## NEU! Mehr Fitness durch Walking im Doppelpack Nordic-Walking für Einsteiger

Ziel des Kurses ist es, mit Spaß und Freude die Nordic-Walking-Technik zu erlernen und über einen längeren Zeitraum ein gesundes Herz-Kreislauf-Training zu absolvieren. Als ideale Ergänzung zum Nordic-Walking lockern einzelne Übungseinheiten mit den XCO's das Training auf. Der XCO ist ein kleines Handgerät, das ein gleichzeitiges Anspannen verschiedener Muskelgruppen, z.B. des Bizeps (Armbeuger) und Trizeps (Armstrecker) erzeugt. Hierbei werden Bauch-, Rücken- und Schultergürtel-muskulatur intensiv angesprochen und trainiert. Somit wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch der Stütz- und Bewegungsapparat optimal gestärkt. Nordic-Walking-Stöcke und XCO's werden zur Verfügung gestellt. **Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen beschränkt.**

*Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.*

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



**Kurs-Nr. 1131**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum  
**Leitung:** Vivian Reither  
**Termine:** 17.00 Uhr,  
 ab Freitag, 16. September 2011  
**Dauer:** 8 x 90 Min.  
**Kursgebühr:** 72,00 € Nichtmitglieder  
 36,00 € Vereinsmitglieder

## Spin Bike für 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, Trainingspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger.

**Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 14 Personen beschränkt.**

*Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.*



**Kurs-Nr. 1132**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Leitung:** Jürgen Röbbcke  
**Termine:** 17.30 Uhr,  
 ab Montag, 5. September 2011  
**Dauer:** 8 x 60 Min.  
**Kursgebühr:** 48,00 € Nichtmitglieder  
 24,00 € Vereinsmitglieder

## Das „Bauch weg“-Powerprogramm

Bei diesem Workout für Frauen und Männer jeden Alters formen Sie gezielt Bauch, Rumpf und Taille und kräftigen dabei außerdem den Rücken. Es hilft, in kurzer Zeit die Bauchmuskeln aufzubauen und sich fit zu halten. **Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Personen beschränkt.**

*Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.*



**Kurs-Nr. 1133**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Leitung:** Martina Bednarova  
**Termine:** 18.30 Uhr,  
 ab Montag, 5. September 2011  
**Dauer:** 10 x 30 Min.  
**Kursgebühr:** 30,00 € Nichtmitglieder  
 15,00 € Vereinsmitglieder

## NEU! MediFitness Rücken-Kombi

Rückengymnastik auf der Matte und Krafttraining am Milon-Zirkel. Diese unschlagbare Kombination bieten wir allen von Rückenschmerzen geplagten Hilfesuchenden. Und auch für die, die sich vor Rückenproblemen schützen wollen. Aufwärmen und funktionelle Gymnastik findet in der Halle statt. Eine halbe Stunde später erfolgt der Wechsel an unseren modernen und hocheffektiven Milon-Kraft-Gerätezirkel, der den neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen entspricht. Einzelne Muskelgruppen werden gezielt gestärkt und das Herzkreislaufsystem wird aktiviert. Mit Power und Spaß an der Bewegung wird die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. Sowohl der moderne Kraftraum als auch die Gymnastikhalle bieten beste Bedingungen für dieses Kombinationstraining.

*Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.*

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



**Kurs-Nr. 1134**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum,  
 Halle 5 und SGAAktiv  
**Leitung:** Ingo Röder, Gerald Heinrich  
**Termine:** 17.00 Uhr,  
 ab Mittwoch, 14. September 2011  
**Dauer:** 8 x 60 Min.  
**Kursgebühr:** 72,00 € Nichtmitglieder  
 36,00 € Vereinsmitglieder

## Core-Training für Bauch, Beine, Po und einen starken Rücken

Das Power-Workout für Bauch, Beine und Po. Dieses neuartige Programm spricht nicht nur wie sonst üblich die großen Muskelgruppen an, sondern trainiert auch die kleinen, tief liegenden Core-Muskeln im Bauch- und Rückenbereich. Erreicht wird dieser Zusatzeffekt durch bestimmte Trainingsprinzipien, zum Beispiel durch Gymnastikübungen mit instabilem Untergrund, wodurch die Core-Muskeln noch mehr arbeiten müssen. Durch diese wirkungsvollen Übungen ist es möglich, wirklich gezielt Problemzonen anzugehen und Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. zu mindern. Dieses Core-Training ist für jedes Alter und für Anfänger und Trainierte gleichermaßen geeignet.

*Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.*

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



**Kurs-Nr. 1135**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 17.00 Uhr,  
 ab Dienstag, 30. August 2011  
**Dauer:** 8 x 60 Min.  
**Leitung:** Jürgen Röbbcke  
**Kursgebühr:** 48,00 € Nichtmitglieder  
 24,00 € Vereinsmitglieder

### NEU! Core-Fitness-Zirkel – Aus der Mitte entspringt die Kraft

Zirkeltraining ist wieder in. Weil es abwechslungsreich ist und nie langweilig wird. Core-Training ist super effektiv, weil durch die speziellen Balance- und Kraftübungen die Tiefenmuskulatur gestärkt und in kürzester Zeit die Figur geformt wird. Beides zusammen ergibt ein hocheffektives und einfallsreiches Powertraining an verschiedenen Stationen mit unterschiedlichen Übungen. Mal zählt die Anzahl der Wiederholungen, mal die Zeit. Schlag auf Schlag geht das, ohne große Pausen. Und nach der Runde ist vor der Runde: Am Ende des Übungszirkels geht's wieder von vorn los. Dieses Programm ist für Fitness-Fans jeden Alters geeignet, die schon leicht trainiert sind. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.

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



**Kurs-Nr. 1136**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 18.00 Uhr,  
ab Mittwoch, 14. September 2011  
**Dauer:** 8 x 60 Min.  
**Leitung:** Jürgen Röbbcke  
**Kursgebühr:** 48,00 € Nichtmitglieder  
24,00 € Vereinsmitglieder

### NEU! Drums Alive®

Erlebt ein faszinierendes Workout der besonderen Art. Zur mitreißenden Musik werden verschiedenste Schrittkombinationen mit dem energiegeladenen Trommelrhythmus auf einen Pezziball verbunden. Es ist ein ganz-heitliches Workout für Körper, Geist und Seele. Fettverbrennung, Muskelaufbau, Kreislauf- und Gedächnistraining: Wer bei Drums alive® mit macht, wird begeistert seine Gesundheit auf vielen Ebenen fördern. Ein Workout für alle Altersklassen – und leicht zu erlernen.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.

Sollten Sie sich im Anschluss an die Schnupperstunde für den 10-stündigen Komplettkurs anmelden, wird Ihnen die Teilnahmegebühr für die Schnupperstunde angerechnet.



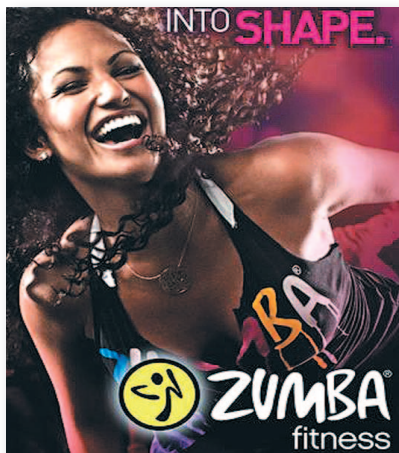
**Kurs-Nr. 1137 Schnupperstunde**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 11.00 Uhr,  
Samstag, 27. August 2011  
**Dauer:** 1 x 60 Min.  
**Kursgebühr:** 8,00 € Nichtmitglieder,  
5,00 € Vereinsmitglieder  
**Kurs-Nr. 1138 Komplettkurs**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 10.00 Uhr,  
ab Mittw., 31. August 2011  
**Dauer:** 10 x 60 Min.  
**Kursgebühr:** 78,00 € Nichtmitglieder  
40,00 € Vereinsmitglieder  
**Leitung:** Maria Schiffer  
zertifizierte Drums alive®-Trainerin

### NEU! Zumba

„Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, ist ein riesiger Erfolg in den US-Studios. 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.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.

Sollten Sie sich im Anschluss an die Schnupperstunde für den 10-stündigen Komplettkurs anmelden, wird Ihnen die Teilnahmegebühr für die Schnupperstunde angerechnet.



**Kurs-Nr. 1139 Schnupperstunde**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 9.30 Uhr,  
Samstag, 27. August 2011  
**Dauer:** 1 x 60 Min.  
**Kursgebühr:** 8,00 € Nichtmitglieder,  
5,00 € Vereinsmitglieder  
**Kurs-Nr. 1140 Komplettkurs**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 16.00 Uhr,  
ab Di., 13. September 2011  
**Dauer:** 10 x 60 Min.  
**Kursgebühr:** 78,00 € Nichtmitglieder  
40,00 € Vereinsmitglieder  
**Leitung:** Veronika Hartmann  
(zertifizierte Zumba-Trainerin)

### NEU! Fitness-Yoga

Die Verbindung von Yogahaltungen, speziellen Atemtechniken und einer abschließenden Entspannung schafft die ideale Balance zwischen Körper und Geist. Ruhe, Gelassenheit, Vitalität und Gesundheit sind die langfristigen Erfolge dieses auch für Anfänger gut geeigneten Kursangebotes. Zusätzlich werden dabei Verspannungen gelöst und der Körper gekräftigt.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.



**Kurs-Nr. 1141**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 20.00 Uhr,  
ab Dienstag, 23. August 2011  
**Dauer:** 10 x 60 Min.  
**Leitung:** Jens Kratz  
**Kursgebühr:** 52,00 € Nichtmitglieder  
26,00 € Vereinsmitglieder

### M.O.B.I.L.I.S. light für Erwachsene

Jeder weiß: Wer abnehmen will, muss sich mehr bewegen und zugleich gesünder essen. Einen Erfolg versprechenden Weg haben Wissenschaftler verschiedenster Disziplinen jetzt endlich gemeinsam erarbeitet und in dem Kursprogramm M.O.B.I.L.I.S. light umgesetzt. Kernstück von M.O.B.I.L.I.S. light ist das einzigartige 50+50-Punkteprogramm (Bewegung + Ernährung). Es befähigt die Teilnehmer, ihr Gewicht auf gesunde Weise langfristig zu managen und macht sie damit zu eigenen Schlankheitsmanagern. Ziel ist der eigenverantwortliche Umgang mit dem Gewicht.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.

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



**Kurs-Nr. 1142**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 3  
**Termine:** 17.00 Uhr,  
ab Montag, 5. September 2011  
**Dauer:** 14 x 90 Min.  
**Leitung:** Vivian Reither (Bewegung)  
Dr. Elisabeth Malzfeld (Ernährung)  
**Kursgebühr:** 126,00 € Nichtmitglieder  
96,00 € Vereinsmitglieder

### M.O.B.I.L.I.S. light für Kinder und Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 17 Jahre

In Zusammenarbeit mit der Barmer Ersatzkasse, dem Deutschen Turnerbund und den Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret bieten wir ein Konzept zur Stabilisierung des Gewichts von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen an. Das vorrangige Ziel des Programms ist es, dass die Kinder und Jugendlichen aus dem Übergewicht mit Hilfe von Spaß machenden Sport- und Spielangeboten sowie veränderten Ernährungs- und Verhaltensmustern herauswachsen.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.

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



**Kurs-Nr. 1143**  
**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 3  
**Termine:** Ernährung  
17.00 Uhr,  
ab Dienstag, 20. September 2011  
**Dauer:** 6 x 60 Min.  
**Termine:** Bewegung  
17.00 Uhr,  
ab Freitag, 23. September 2011  
**Dauer:** 10 x 90 Min.  
**Leitung:** Aleksandra Dominiak (Bewegung),  
Vivian Reither (Bewegung),  
Dr. Elisabeth Malzfeld (Ernährung)  
**Kursgebühr:** 126,00 € Nichtmitglieder  
96,00 € Vereinsmitglieder

## NEU! Einradfahren für Sattelfeste

### Für Kinder und Jugendliche ab 10 bis 14 Jahre

Du kannst schon freihändig Kurven fahren? Niedrige Bordsteine sind auch kein Hindernis mehr für dich? Dann ist dieser Einradkurs genau das Richtige. Das erwartet dich: Auf schwierigem Boden fahren, rückwärts fahren, auf einer Stelle fahren, freihändig aufsteigen und was du selbst noch so lernen willst.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.



#### Kurs-Nr. 1144

**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 3  
**Termine:** 16.00 Uhr,  
ab Dienstag, 30. August 2011  
**Dauer:** 8 x 60 Min.  
**Leitung:** Miriam Herberth  
**Kursgebühr:** 48,00 € Nichtmitglieder  
24,00 € Vereinsmitglieder

## Einradfahren Einführung

### Für Kinder und Jugendliche ab 10 bis 14 Jahre

In dem Kurs lernt ihr die Grundlagen des Einradfahrens kennen, von den ersten Metern bis hin zu Kurven, Slalom und Rückwärtsfahren. Mit kleinen Schritten kommt ihr zu einem schnellen Erfolgserlebnis – aber Vorsicht, Einradfahren macht süchtig!

Die Inhalte des Kurses: Aufsteigen, Freihändig fahren, Balance, auf der Stelle „Pendeln“, Kurven und Slalom, Rückwärtsfahren. Bitte eigene Einräder mitbringen, falls vorhanden.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.



#### Kurs-Nr. 1145

**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 3  
**Termine:** 16.00 Uhr,  
ab Donnerstag, 1. September 2011  
**Dauer:** 8 x 60 Min.  
**Leitung:** Miriam Herberth  
**Kursgebühr:** 48,00 € Nichtmitglieder  
24,00 € Vereinsmitglieder

## NEU! Musikalische Früherziehung und Rhythmik

### Für Kinder und Jugendliche ab 1½ bis 3 Jahren

Eine Förderung im musisch-rhythmischen Bereich fördert die Bewegung sowie Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Durch gemeinsames Singen, Hören und Tanzen bekommen Kinder schon früh ein Gefühl für die Schönheit der Musik. Nebenbei werden auch Vorstellungen von musikalischen Grundstrukturen, wie Melodien, Rhythmen und Harmonien entwickelt. Musik wird Bestandteil des Familienlebens. **Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 Kinder begrenzt.**

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.



#### Kurs-Nr. 1146

**Ort:** SGA-Sportzentrum, Jugendraum  
**Termine:** 10.00 Uhr,  
ab Dienstag, 6. September 2011  
**Dauer:** 10 x 40 Min.  
**Leitung:** Irene Sallwey (staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, lizenzierte Musikgartenlehrerin)  
**Kursgebühr:** 40,00 € Nichtmitglieder  
20,00 € Vereinsmitglieder

## NEU! Stärken stärken – von Anfang an!

### Selbstbehauptungskurs für Kinder von 6 – 8 Jahren

Wir wollen unsere Kinder schützen, doch viele Schritte gehen sie alleine. Gefahrensituationen lassen sich nicht ganz vermeiden, aber wir können unsere Kinder unterstützen, selbstbewusster zu werden und mutig „Nein“ zu sagen. Dieser Selbstbehauptungskurs nimmt Angst und macht Mut. Er leistet wirksame Prävention vor allgemeiner (z.B. Schulhof) und besonderer (sexueller) Gewaltproblematik. Wie wir alle wissen gibt es viele Situationen, in denen Kinder sich behaupten müssen. Sei es selbstbewusst aufzutreten gegenüber dem Mitschüler, der die Hausaufgaben oder Taschengeld erpressen will. Sei es das „Nein“ sagen zu einem „Freund“ oder Fremden, der einen „komisch“ anfasst. Die Erfahrung zeigt, dass unsicher wirkende Kinder oder Jugendliche oft als Opfer ausgesucht werden. Ein selbstbewusstes Auftreten wirkt dagegen wie ein Schutzschild.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.



#### Kurs-Nr. 1147

**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 4  
**Termine:** 10.00 – 15.00 Uhr,  
Samstag, 22. Oktober 2011  
**Dauer:** 5 Stunden  
**Leitung:** Maria Schiffer  
(Dipl.-Sozialpädagogin)  
**Kursgebühr:** 30,00 € Nichtmitglieder  
20,00 € Vereinsmitglieder

## NEU! Functional Training - Ehrlich - Hart - Funktionell

### Spezielles Angebot für ambitionierte Sportler

Ihr trainiert mit Eisen, an Ringen oder Klimmzugstangen. Schult eure Bewegungsfähigkeit in der Koordination – lernt die Auge-Hand-Koordination, springt auf Kästen und arbeitet mit dem eigenen Körpergewicht. Lernt Euren Körper neu kennen. Dieser Kurs zielt auf eine breit angelegte Basis Fitness ab. Schnelligkeit – Kraft – Ausdauer – Beweglichkeit – Koordination werden zu fast gleichen Teilen trainiert. Auf einer Tafel steht euer „Workout of the day“ – das Ziel immer vor Augen! Ihr werdet für ehrlichen Schweiß kämpfen und euch danach wie Leistungssportler fühlen.

- Das bringt:
- für Frauen: fitter, schlanker, beweglicher
  - für Männer: stärker, muskulöser, athletischer
  - für Sportler: schneller, dynamischer, erfolgreicher

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.



#### Kurs-Nr. 1148

**Ort:** SGA-Sportzentrum, Halle 3  
**Termine:** 19.30 Uhr,  
ab Mittwoch, 7. September 2011  
**Dauer:** 10 x 60 Min.  
**Leitung:** Ingo Röder  
**Kursgebühr:** 60,00 € Nichtmitglieder  
30,00 € Vereinsmitglieder

# Themen- und Vortragsreihe der SGA-Outdoorfitness-Akademie

Die Natur ist ein wunderbarer Gegenpol zum schnelllebigen Alltag, ein Ruhepol, bei dem Stress und Hektik außen vor bleiben. Dieser gesellschaftlichen Entwicklung hin zu einer bewussten Lebensqualität durch Bewegung an der frischen Luft trägt die SGA mit ihrer Outdoorfitness-Akademie Rechnung. Bei der Outdoorfitness-Akademie kann auf der einen Seite jeder Interessent Sportangebote, die in der freien Natur stattfinden, ausprobieren und erlernen, wie z.B. Walken, Nordic-Walking oder richtig und gesund Radfahren. Auf der anderen Seite finden regelmäßig Vorträge aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Sicherheit und Technik statt. Die Referenten sind erfahrene Praktiker, die aktuelle Themen aus den entsprechenden Fachgebieten aufgreifen und den Teilnehmern während der eineinhalbstündigen Vortragsabenden zugänglich machen.

Für das 2. Halbjahr 2011 sind wieder mehrere verschiedene Vorträge zu aktuellen Fitness- und Gesundheitsthemen wie Stress und Burnout, Sturzprophylaxe, Trainingssteuerung und Gewaltprävention geplant. Die jeweiligen Veranstaltungstermine werden frühzeitig über die Presse bekannt gegeben (Darmstädter Echo, Arheilger Post) sowie im SGA-Sportzentrum ausgehängt. Die Teilnahme an unseren Vorträgen ist kostenlos. Es wird allerdings aufgrund der begrenzten Raumkapazität um eine Voranmeldung gebeten.

## Eine Idee mit Pfiff: Der SGA-Geschenkgutschein!

Sie suchen ein außergewöhnliches Geschenk für einen außergewöhnlichen Menschen? Dann kaufen Sie ihm doch einfach einen Gutschein für eine Mitgliedschaft in der SGA, oder einen Gutschein über die Teilnahme an einem von unseren Kursen. Denn Bewegung, Spaß und Geselligkeit sorgen für ein gesteigertes und dauerhaftes Wohlbefinden. Sie erhalten die Gutscheine auf Vorbestellung in unserer Geschäftsstelle.

## Wer wir sind und was wir bieten:

### Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

die Natur ist ein wunderbarer Gegenpol zum schnelllebigen Alltag, ein Ruhepol, bei dem Stress und Hektik außen vor bleiben. Dieser gesellschaftlichen Entwicklung hin zu einer bewussten Lebensqualität durch Bewegung an der frischen Luft trägt die SG Arheilgen mit der Gründung der Outdoorfitness-Akademie Rechnung.

Wir bieten mit einer vielfältigen Auswahl an In- und Outdoor-Sportarten für jeden Geschmack das richtige Programm. Unser Ziel ist es, Sie individuell anzuleiten und zu regelmäßiger Bewegung in der Natur zu motivieren. Sie werden spüren, welche positiven Effekte unser Sportangebot auf Körper, Geist und Seele hat.

In dem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Durchsehen unseres neuen Fitness- und Gesundheitsprogramms. Wir würden uns freuen, wenn Sie durch uns und mit uns Spaß an der Bewegung erfahren.

Wir freuen uns auf Sie.

### Das Team der Outdoorfitness-Akademie



### Nicht vergessen: Vorher schriftlich anmelden!

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

### Anmelde- und Teilnahmebedingungen (AGB)

An unseren Veranstaltungen kann jede Person ab 18 Jahren 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. Mit Eingang der schriftlichen Anmeldung ist der Kursplatz für Sie fest reserviert. Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig. Bei einem Rücktritt von der Veranstaltung geben Sie uns bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn Bescheid. Ihnen entstehen dadurch keine Kosten. Bei später eingehenden Abmeldungen kann die Kursgebühr nicht mehr erstattet werden.

**Anschrift: SGA-Sportzentrum • Auf der Hardt 80 • 64291 Darmstadt**

**Telefon: (06151) 37 63 30 • Telefax: (06151) 35 12 12**

**Mail: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de**



### Kurs-Anmeldekarte

Pro Teilnehmer bitte nur eine Anmeldekarte benutzen.

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

Vorname, Nachname

Straße, Nummer

PLZ, Wohnort

Telefon (privat)

E-Mail

Krankenkasse

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

Hiermit melde ich mich verbindlich an und akzeptiere die AGB.

Ort/Datum

Unterschrift

**Lastschriftermächtigung zum einmaligen Einzug der Kursgebühr**

Name des Bankinstitutes

BLZ

KontoNr.

Name des Kontoinhabers

Ort/Datum

Unterschrift

## „Komm, wir finden einen Schatz!“ Der Geocaching-Workshop im SGA-Sportzentrum

WBYP, FTF und TFCT: Bei diesen Buchstaben handelt es sich keineswegs um Formulierungen aus der Computer-Branche, sondern um gängige Abkürzungen, die im Geocaching verwendet werden – einer modernen Form der Schnitzeljagd mithilfe eines GPS-Empfängers. Zwar gibt es Geocaching, das ursprünglich aus den USA stammt, seit über zehn Jahren, doch erfreut sich das Outdoor-Hobby erst seit einigen Monaten immer größerer Beliebtheit.

Für die Sportgemeinschaft Arheilgen Grund genug, allen großen und kleinen interessierten Schatzsuchern einen dreistündigen Workshop zum Thema „Geocaching“ anzubieten.

„Die notwendigen Begriffe rund um diesen neuen Trend werden erläutert. Ebenso wird gezeigt, welche Rolle das Internet dabei spielt“ hatte der Flyer der Veranstaltung geworben.

Und es wurde nicht zu viel versprochen: In einem ausführlichen Vortrag erläuterte Seminarleiter Wilfried Walter, welche unterschiedlichen Schätze es beim Geocaching zu finden gibt, an welchen Orten sie versteckt sein können und welche Hilfsmittel der „Schnitzeljäger“ für seine Abenteuer benötigt. Die Augen der etwa zwanzig Zuhörer wurden immer größer: Wer hätte schließlich gedacht, dass der passionierte Geocacher manchmal auf 5-Meterhohe Bäume klettern muss, immer eine Pinzette bei sich tragen sollte, um das sogenannte Logbuch aus der im Einzelfall nur zwei Zentimeter kleinen Schatz-Hülse zu ziehen und es Menschen gibt, die inzwischen bereits mehrere Tausend Schätze gefunden haben?

Grundregel Nummer eins ist dabei – so Walter – „niemals die Aufmerksamkeit der Muggels, das heißt, aller Geocaching-Unwissenden zu erregen, indem Sie beispielsweise suchend vor

deren Haus auf und ab laufen, die Hauswand und den Gartenzaun kritisch beäugen und den Eindruck eines potentiellen Einbrechers vermitteln!“ Grundregel Nummer zwei – learning



Mit Hilfe von GPS-Geräten wurde im Anschluss an die theoretische Einführung bei herrlichem Frühlingswetter draußen nach versteckten „Caches“ gesucht.

by doing – wurde im Anschluss an den Vortrag in die Tat umgesetzt, als die Gruppe auf Schatzsuche rund um das SGA-Sportzentrum ging. Und das brachte die Erkenntnis, dass mögliche Hinweise auf den Schatz – wie die Angabe, er sei in den „Resten des Gärtners“ verborgen – den Schatz-

sucher oft vor ein großes Rätsel stellen können. Abgesehen davon, so stellte die kleine Natalie fest, „ist ein GPS gar nicht so leicht zu bedienen!“ Sei's drum: Wie im Sportalltag üblich gilt auch beim Geocaching: Übung macht den Meister!

Susanne Benz



**Vielseitige Talentförderung:  
DAS ABC DES SPIESENS**

**Zielgruppe:**

**Mädchen und Jungen  
im Alter von 6 bis 7 Jahren**

**Betreuung:**

**Sportpädagogen und außergewöhnlich qualifizierte Ballkünstler**

Die Ballschule der SGA und das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg bietet Ihren Kindern eine professionelle und entwicklungsgerechte Anfängerausbildung für die großen Sportspiele. Das Spielen und Üben erfolgt nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

**Information / Anmeldung: 06151 - 376330**

e-mail: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de

homepage: <http://www.sg-arheilgen.de>

**Dienstag, 16 - 17 Uhr und Freitag, 15 - 16 Uhr**

**Beginn: 06.09.2011**

**Anmeldung: Ab sofort max. 15 Kinder**

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

## Abteilung Fit & Gesund

Fitness- und Gesundheitssport				
Bauch-Beine-Po	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5	
	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H3	
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4	
	Freitag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA, H3	
Beckenbodengymnastik	Montag	10.15 – 11.00 Uhr	SGA, H5	
Cardio-Fit Power-Figur.	Montag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA, H4	
Dance-Step f. Fortges.	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
Fitness-Circle	Freitag	19.00 – 20.15 Uhr	SGA, H4	
Fitness-Gymn. für Alle	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
Funktionelle Gymnastik	von April bis Oktober			
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3	
Osteoporose-Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
Pilates	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	SGA, H5	
Rücken- und Wohlfühlgymnastik	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4	
	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
	Montag	20.30 – 21.30 Uhr	AL-Schule	
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4	
	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	WBS	
	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5	
Männer	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4	
	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr	SGA, H4	
	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4	
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5	
Seniorinnen	wird angeboten von November bis März			
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3	
	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck Sporth.	
Spinning	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5	
	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5	
	Freitag	19.45 – 20.45 Uhr	SGA, H5	
(Oktober – April)				
Step Aerobic (Mittelst.)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
Wirbelsäulengymnastik	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5	
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5	
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5	
Wohlfühlgymnastik für Mollige				
	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5	
Senioren-sport und Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	AL-Schule	
	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4	
	Mittwoch	14.30 – 16.30 Uhr	SGA	
	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldener Löwe	
Hockergymnastik 70 plus (3.000 Schritte, Sommer)	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	SGA	
	Winter	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr	SGA
Walking	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr		
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr		
	Im Sommer: Zeughaus, Kranichsteiner Straße			
	Im Winter: SGA-Foyer			
Yoga	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H5	
	Mitwoch	20.00 – 21.30 Uhr	SGA, H5	
	Infos und Anmeldung in der Geschäftsstelle			
Nordic-Walking	Montag	9.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus Kranichst.	
	Dienstag	9.00 – 10.00 Uhr	Forsthaus Kalkofen	
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus Kranichst.	
	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, Foyer	
Lauftreff	Sommer	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus Kranichst.
	Winter	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Zeughaus Kranichst.
Orientalischer Tanz	Montag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA, H4	

## Gesundheits- und Rehasport

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

## Modern-Dance

Jazz-Dance und Hip-Hop				
(4 – 6 Jahre)	Montag	14.15 – 15.00 Uhr	SGA, H5	
(4 – 6 Jahre)	Montag	15.00 – 15.45 Uhr	SGA, H5	
(7 – 9 Jahre)	Montag	15.45 – 16.30 Uhr	SGA, H5	
(10 – 13 Jahre)	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H5	
(17 – 30 Jahre)	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
(17 – 30 Jahre)	Donnerstag	19.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5	
(5 – 7 Jahre)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H5	
(8 – 12 Jahre)	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4	
(12 – 17 Jahre)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4	

## ENTEGA Kindersportclub

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

## ENTEGA Eltern-Kind-Turnen

(1 – 2 Jahre) m. Kinderb.	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4	
(2 – 4 Jahre)	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4	
(2 – 4 Jahre)	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	WBS	
(2 – 4 Jahre)	Mittwoch	09.15 – 10.15 Uhr	SGA, H4	
(1 – 2 Jahre)	Mittwoch	10.15 – 11.15 Uhr	SGA, H4	
(2 – 4 Jahre)	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4	
(2 – 4 Jahre)	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4	
(2 – 4 Jahre)	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr	SGA, H4	
(1 – 2 Jahre)	Freitag	10.30 – 11.30 Uhr	SGA, H4	

## ENTEGA Turn- und Spieletreff

(5 – 6 Jahre)	Sommer:			
	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Sportplatz	
(7 – 8 Jahre)	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Sportplatz	

(5 – 6 Jahre)	Winter:			
	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H1–2	
(7 – 8 Jahre)	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H1–2	

## ENTEGA Kinderturnen

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

## ENTEGA Sportakrobatik

(7 – 12 Jahre)	Mittwoch	14.30 – 15.30 Uhr	SGA, H5	
	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	SGA, H5	
	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3	

## Leichtathletik

Leichtathletik (ab 9 Jahre) (5 – 7 Jahre) (8 – 9 Jahre)	Sommer:			
	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	BPS	
	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Mühlchen	
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen	
(ab 9 Jahre) (5 – 7 Jahre) (8 – 9 Jahre)	Winter:			
	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA, H2–3	
	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3	
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3	
bitte Voranmeldung				
Sportabzeichen				
		nur im Sommerhalbjahr		
		Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Sportplatz

## Fitness-Studio

Fitness-Studio	Montag	07.00 – 21.30 Uhr		
	Dienstag	08.30 – 21.30 Uhr		
	Mittwoch	08.30 – 21.30 Uhr		
	Donnerstag	07.00 – 21.30 Uhr		
	Freitag	08.30 – 21.30 Uhr		
	Samstag	13.00 – 18.00 Uhr		
	Sonntag	09.00 – 13.30 Uhr		
	Feiertag	09.00 – 13.30 Uhr		

## Sauna

Sauna gemischt Herren Damen gemischt gemischt Damen gemischt gemischt gemischt gemischt	Montag	08.30 – 15.00 Uhr	Sportzentrum	
	Montag	15.00 – 21.30 Uhr	Sportzentrum	
	Dienstag	08.30 – 13.00 Uhr	Sportzentrum	
	Dienstag	13.00 – 21.30 Uhr	Sportzentrum	
	Mittwoch	08.30 – 16.00 Uhr	Sportzentrum	
	Mittwoch	16.00 – 21.30 Uhr	Sportzentrum	
	Donnerstag	08.30 – 21.30 Uhr	Sportzentrum	
	Freitag	08.30 – 21.30 Uhr	Sportzentrum	
	Samstag	13.30 – 18.00 Uhr	Sportzentrum	
	Sonntag	09.30 – 13.30 Uhr	Sportzentrum	
	Feiertag	09.30 – 13.30 Uhr	Sportzentrum	

## Abteilung Bahngolf

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

## Abteilung Boule

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

# SGA-Premium-Partner



Filialdirektion  
*Horn & Weber*



## Abteilung Fußball

1. + 2. Mannschaft	Dienstag	ab 18.45	Sportplatz
	Donnerstag	ab 18.45	Sportplatz
	Freitag	ab 18.45	Sportplatz
Jugend-Mannschaften:			
B-Jugend	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
C 1 + C 2-Jugend	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	18.30 – 20.00 Uhr	Sportplatz
C 3-Jugend	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
D-1-Jugend	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
D-2-Jugend	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
E-1-Jugend	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
E-2-Jugend	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
E-3-Jugend	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
F-1-Jugend	Mittwoch	16.30 – 17.30 Uhr	Sportplatz
	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Sportplatz
F-2-Jugend	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
F-3-Jugend	Dienstag	17.30 – 18.30 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Sportplatz
G-1-Jugend	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
Kindertreff	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	Sportplatz
Fußball-Neuanfänger melden sich bitte unter Telefon-Nr. 06151/372182.			
Altherren-Mannschaft			
März – Ende Oktober	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
Nov. – Ende Februar	Mittwoch	20.30 – 22.00 Uhr	Halle

## Abteilung Handball

Herren 1	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA	
	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	Bürgerpark	
Herren 2	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA	
	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	Merckhalle	
Damen	Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr	Stadtteilschule	
	Donnerstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA	
A-männl., Jahrg. 1993/94	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA	
	Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA	
A-weibl., Jahrg. 1993/94	Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr	Stadtteilschule	
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle	
B-männl., Jahrg. 1995/96	Montag	19.30 – 21.00 Uhr	Stadtteilschule	
	Dienstag	17.15 – 18.45 Uhr	HS, Egelsbach	
B-weibl., Jahrg. 1995/96	Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA	
	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Stadtteilschule	
C-männl., Jahrg. 1997/98	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle	
	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA	
C-weibl., Jahrg. 1997/98	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	Bürgerpark	
	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA	
D-männl., Jahrg. 1999/2000	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA	
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA	
D-weibl., Jahrg. 1999/2000	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA	
	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Stadtteilschule	
E-Jugend, 2001/2002	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA	
	Freitag	18.00 – 19.15 Uhr	Stadtteilschule	
Minis + Handballkinderg. Jahrg. 2003 und jünger	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA	
	Freitag	15.00 – 16.30 Uhr	Stadtteilschule	
Torhütertraining	Montag	18.30 – 19.30 Uhr	Stadtteilschule	

## Abteilung Rad- und Rollsport

Radball (Nachwuchs, ab 6 Jahre)	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	Rad- und Roll- sportzentrum
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	Rad- und Roll- sportzentrum
(Erwachsene)	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	Rad- und Roll- sportzentrum
	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	Rad- und Roll- sportzentrum

# Rätsel-seite für Kinder

Fehlerbild Finde die 7 Fehler



Das Original



## Energieverschwendung Ade: Sportvereine sparen mit ENTEKA CO<sup>2</sup> ein

66 Sportvereine aus der Region Rhein-Main-Neckar sind mittlerweile Klima-Partner von ENTEKA. „Vision 2020 – Wir schaffen gutes Klima“ heißt das Programm, das seit 2010 dem Sponsoring der ENTEKA eine neue, nachhaltige Richtung gibt. Maßgeblich beteiligt an der Ausgestaltung des Projektes waren neben dem Ökoinstitut Darmstadt der Landessportbund Hessen, vertreten durch den Vizepräsidenten Ralf-Rainer Klatt, sowie der 1. Vorsitzende der SG Arheilgen, Thomas Arnold-Münzberg. Vom neuen Sponsoring-Projekt profitiert das Klima, denn Vision 2020 fördert in den Vereinen klimabewusstes Verhalten, belohnt Energieeinsparungen und unterstützt ehrenamtliches Engagement. „Die Partnervereine und ENTEKA sind durch das gemeinsame Ziel verbunden, unser Klima zu schützen“, sagt Jürgen Hein-Benz, Leiter des HSE-Regionalmanagements, das für das Sponsoring der ENTEKA verantwortlich ist. Die Partnervereine profitieren von der Mitgliedschaft in Vision 2020 vielfältig: Für zusätzliche CO<sup>2</sup>-Einsparungen – durch verantwortungsbewussten Umgang mit Energie oder die Modernisierung der Vereinsanlagen – vergibt ENTEKA zusätzliche Prämien. Belohnt werden außerdem die Reduzierung des Wasserverbrauchs und die Vermeidung von Müll. Außerdem veranstaltet ENTEKA zahlreiche Sonderaktionen. So werden z.B. unter den Mitgliedsvereinen jährlich



zehn Anlagenoptimierungen (Heizung, Lüftung und Sanitär) im Wert von je 1.500 Euro verlost, die ENTEKA Haustechnik durchführt. Im Frühjahr 2011 hat ENTEKA alle Mitglieder der Partnervereine zur Teilnahme am „Vision 2020-Klima-Ideenwettbewerb“ aufgerufen. Es wurden pfiffige Ideen gesucht, wie die Vereine CO<sup>2</sup> sparen können. Der Wettbewerb ist mit 10.000 Euro dotiert, die von den Gewinnern für aktiven Klimaschutz eingesetzt werden können. Die Preisvergabe ist im Herbst 2011. Gemeinsam mit dem Landessportbund bietet ENTEKA den „Klimacoaches“ der 66 Mitgliedsvereine im November ein zweitägiges Weiterbildungsseminar zum „Klimaschutzbeauftragten“ an. Die Lehrgänge werden zu 50 Prozent von ENTEKA bezuschusst. Die SG Arheilgen war und ist – wie schon beim Projekt „ENTEKA Kindersportclub“ im Jahr 2007 – auch bei „Vision 2020“ einer der Vorreiter und zuverlässiger Partner der ENTEKA.

## SGA und ENTEKA machen Kinder fit!

**Veranstaltungstermine des ENTEKA-Kindersportclubs für die Kinder der SGA bis 10 Jahre:**

20.08.'11 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr  
„Unser Bach“

Gemeinsam untersuchen 40 Kinder, was sich so alles im Bach tummelt und am Bach lebt!

27.08.'11 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr  
„Wald entdecken“

40 Kinder gehen gemeinsam mit erfahrenen Experten im Wald auf Expedition.

03.09.'11 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr  
„Shinson Hapkido für Mädchen“

Schnuppertraining für ca. 20 Mädchen.

17.09.'11 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr  
„Kräuterzauber“

Wir gehen den Fragen nach, wozu Kräuter nützen, was man aus Kräutern machen kann und werden selbst Nützliches aus Kräutern herstellen.

01.10.'11 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
„Der Boden als Wasserspeicher“

Infoveranstaltung  
24 Kinder im Alter von 6–10 Jahren erleben in 4 Gruppen wie unser Boden als Wasserspeicher fungiert.

16.10.'11 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
„Familientag“

Hast du Lust daran teilzunehmen? Dann melde dich mit vollständiger Adresse, Telefonnummer und Altersangabe bei Angela Giesselmann unter [angela.giesselmann@t-online.de](mailto:angela.giesselmann@t-online.de). Den Teilnehmern wird rechtzeitig vor der Veranstaltung noch ein Brief mit den Details zum Event zugehen. Weitere Informationen auch unter [www.entega-kindersportclub.de](http://www.entega-kindersportclub.de)

### 1. ENTEKA-Kindersportclub-Fest für alle Kinder des SGA ENTEKA-Kindersportclubs

Am 10. September 2011,  
von 13.00 bis 17.00 Uhr,  
im Bürgerpark Nord,  
Darmstadt



→ Sport

→ Spiel

→ Spaß

Für alle Kinder des SGA  
ENTEKA-Kindersportclubs  
bis 10 Jahren

Rotzfreches Spielmobil  
Tanzaufführung  
Klimafreundliches  
Klassenzimmer  
HIP-HOP Workshop  
Luft- und Hüpfburgen  
Kaffee, Kuchen und  
Lunchpakete  
... und vieles mehr



Anmeldung zur Teilnahme am ENTEKA-Kindersportclubfest am 10.09.2011

Name des Kindes: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Gruppe: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Mehr Infos: [www.entega-kindersportclub.de](http://www.entega-kindersportclub.de)

## Wir sind der ENTEKA-Kindersportclub der SGA



## Vorstellung Vereinspersönlichkeit

### Unser verdientes SGA-Mitglied Franz-Rudolf Tham

„Ich bin im Verein groß geworden und mir war immer klar, dass ich irgendwann dem Verein zurückgeben werde, was er in mich investiert hat.“ Dieser Ausspruch stammt von Franz-Rudolf Tham, dem Abteilungsleiter Rad & Rollsport. Früher war er selbst ein erfolgreicher Sportler, heute ist er mehr für die organisatorische Leitung zuständig. Und obwohl er bereits einige Ehrungen hinter sich hat, z.B. im Jahr 2002 die Verdienstnadel des Landessportbundes Hessen überreicht bekam, ist ihm der Kontakt zu den Mitgliedern am Wichtigsten.



Er findet es nach wie vor schön, mit jungen Leuten zu arbeiten und ihnen die Möglichkeit zu geben, ihren Sport auszuüben. Und dass er in seiner Abteilung die Möglichkeit hat, etwas zu bewegen, etwas Positives zu tun, das gibt ihm innere Befriedigung. Der Rad- und Rollsportverein wurde 1902 als eigenständiger Verein gegründet und erst nach dem zweiten Weltkrieg der SGA angeschlossen. Als Abteilung in der SGA mit einer eigenen Sportstätte – da steckt viel Arbeit drin, aber, so Franz-Rudolf Tham, „wir sind zufrieden!“ Die Zahl der Mitglieder ist dieses Jahr auf 160 angestiegen, das freut

einerseits, doch auf der anderen Seite gibt es zu viele Trainingsgruppen, der Tag könnte noch einige Stunden mehr haben. Im Kunstlauf-Bereich gibt es jede Menge Nachwuchs, der beschäftigt werden will. Dafür fehlen noch Übungsleiter. Und natürlich kann der Nachwuchs (ab 3 Jahre) auch nicht spät abends trainieren. Aber ansonsten sind sie – wie schon erwähnt – zufrieden. Die Rad & Rollsportler können durch die eigene Halle bei jedem Wetter trainieren. Diese Halle ist auch der Grund dafür, warum Passanten beim Vorbeigehen wenig von dem Verein sehen. Franz-Rudolf Tham erklärte jedoch, dass zwischen 16.00 und 22.00 Uhr trainiert wird.

Obwohl die Abteilung Rad- und Rollsport klein und bodenständig ist, nehmen die Mitglieder ihren Sport jedoch so ernst, dass das Training leistungssportmäßig orientiert ist. Die Sportler wollen sich mit anderen messen und vergleichen und dafür trainieren sie hart. Der Verein gehört mit Hanau und Friedrichsdorf zu den erfolgreichsten hessischen Vereinen. Das liegt auch daran, so Franz-Rudolf-Tham, dass sie momentan einen sehr guten Trainer haben, das zählt sich jetzt aus.

Trotzdem mahnt Franz-Rudolf Tham, dass Sport nicht mit aller Gewalt betrieben werden sollte. Leistungssport ja, aber nicht in aller Konsequenz. „Sport ist die schönste Nebensache der Welt!“ Doch Familie, Job bzw. Schule dürfen ebenfalls nicht vergessen werden.

Für Franz-Rudolf Tham ist es klar, dass die Mitarbeiterpflege zum Verein dazugehört. Das bedeutet, dass es beim Rad- und Rollsport für jedes Mitglied einen jährlichen Geburtstagsgruß sowie ein Geschenk zu besonderen Festtagen gibt. Und die über 50-jährigen bekommen alle 5 Jahre ein besonderes Geschenk.

Auch die Jugendarbeit wird sehr ernst genommen. Es werden gemeinsame Ausflüge organisiert oder zusammen gegrillt.

## Verleihung der Ehrenurkunde für verdiente Bürger der Stadt Darmstadt an Mitglieder der Sportgemeinschaft Arheilgen

Im Rahmen einer Feierstunde am 29. April 2011 in der Darmstädter Orangerie verlieh Oberbürgermeister Walter Hoffmann die Ehrenurkunden nebst Anstecknadel und Buchpräsent auch an die SGA-Mitglieder Anni Van Egmond, Tanja Braun, Ullrich Kretschmann und Klaus Wesp.

**Anni Van Egmond** ist seit 1996 als Handballtrainerin im Jugendbereich bei der SGA tätig. Zusätzlich ist sie seit 2002 Vorstandsmitglied und Internetbeauftragte der SGA sowie verantwortliche Redakteurin der Abteilungszeitung „Frei-Wurf“.

**Tanja Braun** war Handballtrainerin von 1993–2002 bei der SGA und ist seit 2002 Beisitzerin, Schriftführerin und stellv. Jugendleiterin im Vorstand.

**Ullrich Kretschmann** war von 1995 bis 1998 Handball-Abteilungsleiter der SGA. In den Folgejahren unterstützte er den Abteilungsvorstand in unterschiedlichen Funktionen und war zwischen 2007 und 2010 als Handball-Trainer im Jugendbereich der SGA aktiv.

**Klaus Wesp** ist seit 1994 als Jugendtrainer für die Handballabteilung tätig. Ferner steht er der Abteilung seit 2005 als Schiedsrichter und als Beisitzer im Vorstand der SGA zur Verfügung.

Im Anschluss an die Ehrung bedankte sich Oberbürgermeister Walter Hoffmann im Namen der Stadt bei allen Geehrten für deren unermüdlichen Einsatz, auf den die Vereine zwingend angewiesen sind, und wünschte allen: „Machen Sie weiter so!“

Auch die Sportgemeinschaft Arheilgen möchte sich diesem Dank und dem Wunsch des ausgeschiedenen Oberbürgermeisters anschließen. Wir sind stolz darauf, dass ihr der SGA angehört.

*Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.*



Anni Van Egmond, Klaus Wesp, Tanja Braun und Ullrich Kretschmann (v.l.n.r.) wurden durch den Oberbürgermeister Walter Hoffmann (vorne) von der Stadt Darmstadt für ihren ehrenamtlichen Einsatz ausgezeichnet.

## Die Ehrenmitgliedschaft in der SGA

Im Rahmen der Redaktionsserie, bei der wir unseren Verein mit seinen Organen, Satzungen und Ordnungen vorstellen, wollen wir in dieser Ausgabe die Ehrenmitgliedschaft näher beleuchten.

Bei Ehrenmitgliedern handelt es sich um Personen, die sich um den Verein besonders verdient gemacht haben.

Die Ernennung zum Ehrenmitglied kann der Verein nicht einseitig vornehmen, sondern sie ist nur mit Zustimmung des zu Ehrenden möglich, sofern derjenige eine 20jährige ehrenamtliche Tätigkeit im Verein übernommen hat.

Soll ein aus dem Amt geschiedener Vorsitzender für langjährige und hervorragende Leistung für den Verein geehrt werden, so kann er auf Beschluss des Gesamtvorstandes zum Ehrenvorsitzenden ernannt werden.

Ein Mehrheitsbeschluss von  $\frac{3}{4}$  muss vorliegen. Sofern mit der Ehrenmitgliedschaft Sonderrechte verbunden sind, muss die Verleihung der Ehrenmitgliedschaft in der Satzung oder in einer durch die Satzung legitimierten Vereinsordnung geregelt sein.

Als Sonderrechte kommen in Betracht: Befreiung von der Pflicht zur

Zahlung von Mitgliedsbeiträgen oder sonstigen Leistungen (z.B. Umlagen); unentgeltliche Teilnahme an kostenpflichtigen Vereinsveranstaltungen. Ehrenvorsitzende haben das Recht zur Teilnahme an den Sitzungen der Delegiertenversammlung mit Stimmrecht und die Anzahl der Ehrenvorsitzenden dürfen gleichzeitig auch nicht mehr als zwei betragen. Die Ehrenmitgliedschaft kann an alle genannten Mitglieder sowie an solche natürlichen und juristischen Personen verliehen werden, die sich durch große Leistungen und eine lange Zugehörigkeit ausgezeichnet haben.

Der Ehrenvorsitz kann an Vorstandsmitglieder verliehen werden, die sich durch ihren uneigennütigen Einsatz und ihr Engagement für den Verein in ganz besonderer Weise Verdienst erworben haben.

Auflistung unserer derzeitigen...

– Ehrenvorsitzenden:  
Phillip Benz  
Alexander Pfeiffer

– Ehrenmitglieder:  
Ludwig Lenz  
Bruno Fischer

*Tim Rinschen*

## Ludwig Traser, Urgestein der Tischtennis-Abteilung

Die Abteilung Tischtennis ehrt ihr dienstvolles Mitglied Ludwig Traser. Würde man nach einer Definition für Tischtennis-Urgestein suchen, könnte man das eigentlich mit zwei Worten erledigen: Ludwig Traser!

Am Mittwoch, den 16. März 2011, bestritt Lui in der 3. Kreisklasse gegen den TSV Modau V sein sage und schreibe 1250. Spiel für die Tischtennis-Abteilung der SG Arheilgen.

Damit liegt er auf Platz 2 der Einsatzliste bei den Herren, wobei er mit klarem Abstand der Spieler mit den meisten Einsätzen der Aktiven ist.

Als Neunjähriger wurde Ludwig bereits 1948 Mitglied der SGA. Damals trat er allerdings mit dem Fuß gegen einen etwas größeren Ball, als die (damals knapp) 4 cm starke Zelluloid-Kugel, die er dann seit September 1949 mit einem Holzschläger bearbeitete.

Man muss sich bei diesen Zahlen einfach einmal vergegenwärtigen, dass es sich hier um Zeiten handelt, da über 95 % der aktuellen Abteilungsmitglieder noch nicht einmal geboren waren.

Nach ein paar Jahren in div. Jugendmannschaften startete Ludwig in der 3. Herrenmannschaft, spielte und arbeitete sich aber schnell über die 2. in die 1. Herrenmannschaft hoch, mit der er fast ein Jahrzehnt lang in der Gruppenliga, der damals viert-höchsten deutschen Spielklasse, antrat. Erst 1969 kehrte Ludwig in die 2. Mannschaft zurück, in der er fast ununterbrochen weitere 14 Jahre mitwirkte. Nach und nach machte er dann dem Nachwuchs Platz und heute spielt er in der 7. Mannschaft in der 3. Kreisklasse, ist in der Rückrunde noch ungeschlagen und die Meisterschaft ist nach bereits erreichtem Kreispokalsieg zum Greifen nahe. Generell ist seine lange Karriere mit zahlreichen Turniersiegen, Vereins- und Kreismeistertiteln gepflastert.

Aber nicht nur der sportliche Erfolg von Ludwig, der 2009 mit der Spielerverdienstnadel „Gold 60“ ausgezeichnet wurde, ist erwähnenswert, sondern auch sein ehrenamtliches

Engagement in der Abteilung. Er war Jugendtrainer, Jugendleiter, Rechner, Sportwart, stellvertr. Abteilungsleiter und Mitglied des Veranstaltungsausschusses.

Aktuell ist er immer noch Zeugwart und sorgt für den einwandfreien Zustand von Tischen und Zubehör. Ohne solch aktive Mitglieder könnte eine Abteilung praktisch nicht bestehen.

Es darf aber auch noch angemerkt werden, dass der Tischtennisport Ludwig nicht 100%ig auslastet, denn zusammen mit seiner Frau Inge ist er auch bei den Sportkeglern der SGA aktiv.

Mit einer Ehrenurkunde und einem Gutschein wurde Ludwig vor seinem Jubiläumsspiel von Abteilungsleiter Axel Wirth geehrt.

Die ganze Tischtennis-Abteilung gratuliert Lui zu 1250 Einsätzen für die SGA und wünscht ihm alles Gute, Gesundheit und weiterhin viel Spaß und Erfolg beim Tischtennis.

*Abteilung SGA-Tischtennis*



## Die SGA-Tanzgala, dieses Jahr ist es endlich wieder soweit!



Am Samstag, 26. November 2011, veranstaltet die Jazzformation „Anaconda“ und die Sportgemeinschaft Arheilgen ihre 6. Tanzgala. Es erwartet Sie ein unvergesslicher Showtanzabend mit allen SGA-Formationen, Europameistern, Deutschen Meistern und Hessen Meistern und insgesamt weit über 400 Tänzerinnen und Tän-

zern aus dem Raum Darmstadt und Umgebung. Das Moderatorenteam Markus Phillip, bekannt aus dem „Rhein Main TV“, und Karin Münzberg, der Trainerin der Jazzformation „Anaconda“ führt die Zuschauer durch ein abwechslungsreiches und professionelles Programm mit vielen faszinierenden Tänzen. Lassen Sie sich ent-

führen in eine Welt voller Tanz und Show. Natürlich werden auch alle Tänzerinnen der SGA, unsere „All Stars“, einen gemeinsamen Tanz darbieten. Diesen Programmpunkt werden wir an unserem „All Stars“ Wochenende (5. und 6. Nov.) einstudieren. Nähere Informationen erhalten Sie auch auf unserer SGA-Homepage. *Anaconda*

## Triathleten fahren auf ihren Rädern bis zur Partnerstadt Bursa in der Türkei



Von den Einheimischen auf herzlichste begrüßt wurden unsere Triathleten bei ihrer Ankunft in Bursa.

Nach fast exakt 1.500 km per Rennrad war es am 10. Juni 2011 geschafft: 14 Aktive der SG Arheilgen-Triathlon (befreundete GastfahrerInnen eingeschlossen) erreichten die türkische Partnerstadt Bursa, auf den letzten Kilometern begleitet von lokalen Radsportlern und einer Polizeieskorte.

Was folgte waren drei Tage voller Gastfreundschaft, in denen uns eine Vertreterin der Stadt gemeinsam mit den türkischen Radsportfreunden ein Rundum-Sorglos-Paket mit Stadtbesichtigung, kulinarischen Highlights, Ausflug ans Meer und vielen Tipps für die pulsierende 2,5 Mio. – Metropole zukommen ließ. Im Jahre der Verschwisterung mit Darmstadt, 1971, war Bursa übrigens ähnlich groß wie die Stadt am Woog!

Gestartet waren wir am 28. Mai gemeinsam mit elf weiteren TriathletInnen, die das Zwischenziel Venedig im Visier hatten. In sechs Etappen ging es über Calw (Schwarzwald), Schaffhausen (Bodensee), Davos, Meran, Bassano di Grappa bis zur Lagunenstadt an der Adria. Überwunden wurden hierbei auch die Alpenpässe Flüela und Fuorno – alles bei strahlendem Sonnenschein.

Einem halben touristischen Tag in Venedig folgte der Abschied von der

Teilgruppe und der Start ins Abenteuer. Die Begleitfahrzeuge und das bewährte Betreuungsteam, das uns von Darmstadt nach Venedig einmal mehr gekonnt verköstigt und motiviert hatte, musste uns verlassen.

Ab Venedig waren Gepäck und Tagesverpflegung „am Rad“. Eine motorisierte Begleitung wäre für die Reise über Griechenland und Kleinasien zu aufwendig gewesen. An dieser Stelle aber herzlichen Dank an das Versorgungsteam: Sabine und Hans-Jörg Leonhardt sowie Elke und Wolf Emmer, die dafür gesorgt haben, dass es uns vor allem bei der doch immer wieder herausfordernden Alpenüberquerung an nichts mangelte.

Einer langen Fährüberfahrt nach Patras folgten zwei Radtage über Korinth nach Piräus, um wiederum mittels Fähre nach Ayvalik an der türkischen Westküste zu gelangen. Dort angekommen stand erst einmal die Passkontrolle bei der Einreise bevor – dank Empfehlungsschreiben des türkischen Generalkonsuls kein größeres Problem. So ging es dann, versehen mit Türkischer Lira und gestärkt von den ersten landestypischen Köstlichkeiten (Lahmacun, Pide, Kebap und viel Gemüse) auf die erste Etappe – bei rund 40°C.

## Bleiben Sie jung und beweglich

Fast jeder Einzelne hat es in der Hand, bis ins hohe Alter fit und beweglich zu bleiben. Doch weil unser Umfeld durch immer mehr Automatisierung eine bewegungsarme Lebensweise fördert, verkümmern unsere motorischen Fähigkeiten zunehmend. Mit verminderter Bewegung lässt sich auch die Beweglichkeit unseres Körpers im Laufe der Jahre nach. Ist es nicht erstaunlich, wie spielerisch leicht Kleinkinder die große Zehe in den Mund stecken oder die Beine über den Kopf heben. Mit 50 haben viele Probleme, die Schuhe zuzubinden, ohne die Füße auf den Stuhl zu stellen. Doch auch hier gilt: Übung macht den Meister. Regelmäßige Gymnastik hilft, die Elastizität der Sehnen, Bänder und Gelenke zu erhalten. Einfache Gradmesser der Beweglichkeit können sein:

- Rumpfvorbeugen im Sitz mit gestreckten Beinen, wobei die Hände zu den Füßen greifen
- geschlossener Stand, gestreckte Beine, Hände berühren den Boden vor, neben und hinter den Füßen
- breitbeiniger Grätschstand, verschränkte Arme berühren dabei den Boden

## Vorstellung unseres Abnehmprogramms „M.O.B.I.L.I.S. light“

**Mehr bewegen. Gesünder essen.**

Es gibt wohl kaum ein Thema, um das sich mehr Mythen und sagenhafte Geschichten ranken, wie bei Übergewicht: man hört einerseits von Menschen, die eine kalorienreiche Mahlzeit nur anschauen und schon zunehmen oder auch von Personen, die kaum etwas essen und/oder trinken, sich viel bewegen und trotzdem nicht ab- oder gar noch zunehmen. Dass dies rein physikalisch gar nicht möglich ist, machen sich die Betroffenen nur ungern bewusst, aber dennoch gilt noch immer die Grundregel, dass derjenige abnimmt, der mehr Kalorien verbrennt, als er zu sich nimmt.

angeregt, abwechslungsreiche Spiel- und Sportaktionen fördern die Freude an der Bewegung.

In den vier Ernährungseinheiten lernen die Teilnehmer, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Sie erhalten eine individuelle Anleitung für eine den jeweiligen Bedürfnissen und Voraussetzungen angepasste Ernährung. Alles zusammen befähigt die Teilnehmer, ihr Gewicht auf gesunde Weise langfristig zu managen und macht sie damit zu ihrem eigenen Schlankheitsmanager.

Der Kurs für Erwachsene startet am 5. September, der Kurs für Kinder und Jugendliche am 20. September.



Unser Kursprogramm „M.O.B.I.L.I.S. light“ folgt dieser Grundregel. Es richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die abnehmen wollen und gleichzeitig bereit sind, ihren Lebensstil durch mehr Bewegung und gesündere Ernährung dauerhaft zu verändern. In 10 Kurseinheiten wird durch körperliche Aktivität der Fettstoffwechsel bei den Teilnehmern

Weitere Informationen und ein Anmeldeformular sind auf den Seiten 5 und 7 zu finden und in der SGA-Geschäftsstelle erhältlich.

Als besonderes Extra haben die Teilnehmer von „M.O.B.I.L.I.S. light“ die Möglichkeit, während der Kursdauer zusätzlich im SGAktiv-Gesundheitszentrum kostenlos zu trainieren.

*Jürgen Röbbcke*

In Richtung Bergama (Unterkunft in der „Pension Böblingen“) ging es dann anstrengender als gedacht voran – rauher Asphalt, hohe Temperaturen und herausfordernde Steigungen forderten aber auch den Zusammenhalt in den beiden Gruppen. Und wer erst einmal gekühlten Ayran (ein türkisches Erfrischungsgetränk auf Yoghurt-Basis) mitten im Wald genossen hat, der schafft auch die letzten Kilometer, um abends mit leckerem Meeresfisch verwöhnt zu werden.

Über das regionale Zentrum Balıkesir ging es dann in zwei Etappen nach Mustafa Kemal Pascha, dem Geburtsort des Gründers der neuzeitlichen Türkei – Kemal Atatürk erblickte hier das Licht der Welt und wir durften ein kleines türkisches Hotel, Salt im Kaffee und viele kleine Details erleben und genießen.

Es folgten nochmals rund 75 Kilometer, in deren Mitte uns schon eine Gruppe von Radportlern aus Bursa abholte – die letzten 20 km durften

wir im Schutze einer Polizeieskorte über die Autobahn nach Bursa fahren. Und damit wären wir am Anfang des Artikels.

Die Organisation dieser 21ten Radtour, die die SGA-Triathleten in Darmstadt Partnerstädte unternahmen, war dieses Mal mit drei Fährtransfers, sowie abschließendem Transport der Räder nach Istanbul und Rückflug nach Frankfurt besonders aufwendig.

Sie lag, wie schon seit etlichen Jahren, in den bewährten Händen des „Tour-Geographen“ Volker Andres, verantwortlich für die Ausarbeitung von Strecke und Tagesetappen sowie von Abt.-Leiter Michael Schwalm, verantwortlich für die Gesamtplanung mit Unterkünften, Transfers sowie Rücktransport.

Mehr Informationen, Berichterstattung und Bilder zu dieser einzigartigen Radreise auf [www.sga-triathlon.de](http://www.sga-triathlon.de)

*Joachim Hägele*

Wichtig ist, dass besonders bei Dehnungsübungen nichts erzwungen wird und jeder sich nur soweit streckt, dass keine Schmerzen auftreten.

Geduld ist dabei wichtig. Erfolge im Bereich der Beweglichkeit kommen nicht so schnell, wie zum Beispiel beim Konditionstraining. Doch das Durchhaltevermögen wird belohnt. Sturzprophylaxe und Arthroseprophylaxe sowie eine höhere Lebensqualität sind garantiert.

*Jürgen Röbbcke/Gerald Heinrich*



## ... nicht ohne mich!

### Engagement braucht alle



[www.eu-freiwilligentag-2011.de](http://www.eu-freiwilligentag-2011.de)

**Europäischer Freiwilligentag**  
**20. August 2011**



Europäisches Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011

Beim 1. Europäischen Freiwilligentag werden ca. 500 Freiwillige aus Darmstadt, dem Landkreis Darmstadt-Dieburg und vielen europäischen Partnerstädten gemeinsam einen Tag verbringen, um gemeinnützige Projekte tatkräftig zu unterstützen.

zu erneuern....., für das „Haus der Generationen“ in Roßdorf wird ein Fußpfad angelegt .... und demenzkranke Patienten der Kurt-Jahn-Wohnanlage freuen sich auf einen gemeinsamen Tagesausflug.....

..... und das alles ohne Dich ???

Mehr als 40 Projekte werden umgesetzt: so packen z. B. im Jugendclub in der Jägerstraße Polizisten und Jugendliche gemeinsam an, um den Fußboden im Gruppenraum

Weitere Informationen unter [www.eu-freiwilligentag-2011.de](http://www.eu-freiwilligentag-2011.de) oder Telefon: 06151 - 97 120 97

„gefördert mit Mitteln der Europäischen Union“



HESSEN



Landkreis Darmstadt-Dieburg



Stadt Darmstadt



Stadt Roßdorf



Stadt Bad Nauheim



Stadt Hofheim am Glan

## „Aktion Innovation“

### Ein Blick auf Vorzüge und Verbesserungspotential der Sportgemeinschaft Arheilgen

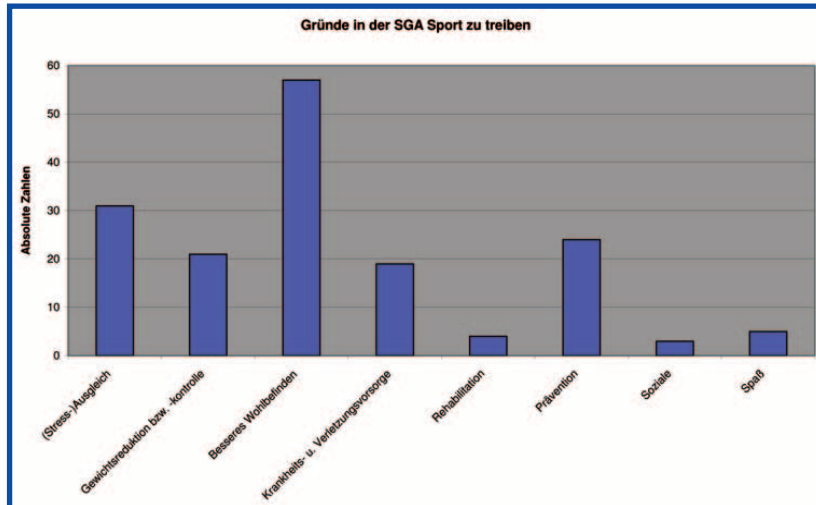
„Sportverein“ steht für Tradition, für feststehende Werte wie Teamgeist, Fairplay und soziales Miteinander. Aber „Sportverein“ steht auch für Innovation, für das Überdenken bestehender Strukturen und das Ziel, sich weiterzuentwickeln.

von versprechen und 99 % würden den Verein dabei jederzeit weiterempfehlen. Die Gründe für diese positive Resonanz sind vielfältig: „Die Halle ist rund ums Jahr offen zum Sporttreiben. „Das war in meinem alten Verein nicht so!“ erklärt Anke G., 24, die seit

die Super-Ausstattung unseres Vereins. Abgesehen davon gibt es ein breites Sportangebot, das ich auch schon oft genutzt habe.“ Mit dieser Meinung ist er nicht alleine. Über 80 % der befragten Mitglieder äußern sich positiv zum vielfältigen Sportangebot, das den Mitgliedern die Möglichkeit bietet, unterschiedliche Sportarten unter ein und demselben Dach zu treiben. Soviel also zur SGA heute. Aber wo soll die SGA in zehn Jahren stehen, an welchen Stellen gilt es noch zu optimieren? – Die Mitglieder wissen es genau: Manche verweisen auf die verbesserungswürdigen Lichtverhältnisse bei den Fahrradständern vor der Halle, andere äußern den Wunsch, Wandern und Badminton als weitere Sportarten ins Programm aufzunehmen. „Für mich ist der Verein so nah, dass ich sogar zu Fuß hinlaufen könnte. Allerdings wäre eine bessere Busanbindung wünschenswert, denn von der Straßenbahn ist es ziemlich weit“, ergänzt Elfi H.

Fakt ist: Es gibt noch einiges zu tun, um die Wünsche und Anregungen der Vereinsmitglieder in die Tat umzusetzen. Aber Fakt ist auch, dass ein Verein wie die Sportgemeinschaft Arheilgen für die „Aktion Innovation“ gewappnet ist.

Susanne Benz



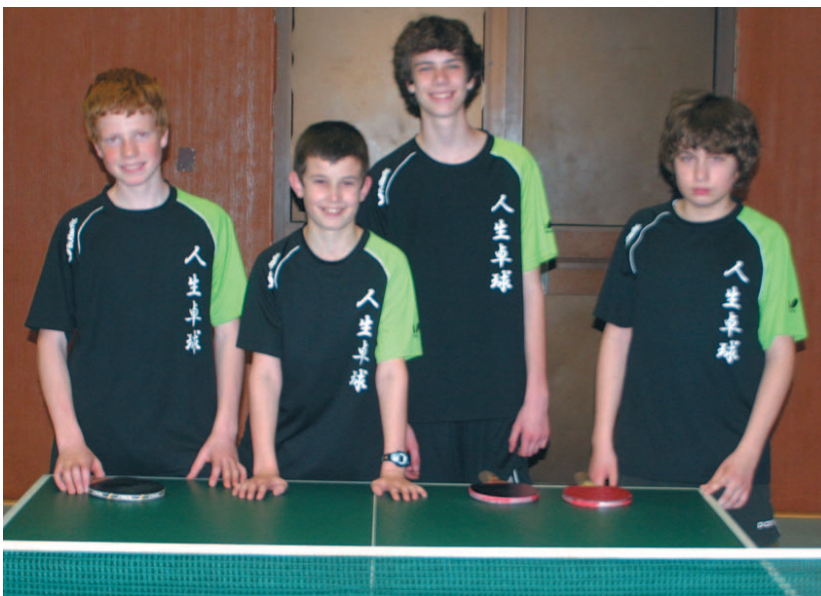
Mit diesem Ziel vor Augen hat sich die Sportgemeinschaft Arheilgen in den letzten Monaten an ihre Mitglieder gewandt, um mehr über deren Meinung, Wünsche und Erwartungen hinsichtlich des Vereins zu erfahren. Das Ergebnis der in diesem Zusammenhang durchgeführten Umfrage lässt sich sehen: Rund zwei Drittel der befragten Mitglieder treiben bei der SGA regelmäßig Sport, weil sie sich ein besseres Wohlfühlen da-

vier Jahren Mitglied bei der SGA ist. Schon wesentlich länger dem Verein verbunden sind die beiden Jugendlichen Daner K. und Philipp T. „Wir haben mit 6 Jahren in der F-Jugend beim Fußball angefangen, heute sind wir in der Tischtennisabteilung,“ erzählt Daner und fügt hinzu: „Besonders gut finde ich die große Halle und

## Meisterschale für die 1. Schülermannschaft

Eine richtig spannende Geschichte war die Meisterschaft der 1. Schülermannschaft in der Bezirksklasse. Nachdem in der Hinrunde in Niedernhausen verloren wurde, belegte man bis zum Rückspiel am drittletzten Spieltag den 2. Platz und konnte sich erst dann durch einen 6:4 Sieg aufgrund des besseren Spielverhältnisses vorbei schieben und durch zwei deutliche Siege am letzten beiden Spieltagen den „Platz an der Sonne“ verteidigen. Letztlich war die Spieldifferenz bei der SGA +4 besser als bei Niedernhausen. Eine starke Leistung von Dominik Tischer (bester Spieler der Liga mit nur einer Einzelniederlage!), Kevin Kühn, Nikolas Panic, Philipp Dahlinger und den Ersatzspielern Noah Schneider, Adrian Kühn und Leon Schuster.

Abteilung Tischtennis



Von links nach rechts: Philipp Dahlinger, Dominik Tischer, Kevin Kühn und Nikolas Panic

## Vorstellung unserer Sponsoringpartnern, den Darmstädter Kinos

Die Darmstädter Kinos – das ist der Citydome und das CinemaxX – können ein Ensemble von 21 Leinwänden aufweisen. Die Kinos der Darmstädter Innenstadt (Helia, Festival, Pali, Programmkinos Rex) umfassen insgesamt mehr als 1600 Sitzplätze. Die sieben Spielstätten der Helia Kinos sind der Kinounterhaltung im besten Sinne des Wortes verpflichtet und

bieten von Family- Entertainment bis Action, vom Kinderfilm bis zum Thriller ein wahrlich breites Spektrum an. Großes Kino aus Deutschland verspricht zum Beispiel die Romanverfilmung von Alexandre Dumas »Die drei Musketeiere«: So energie- und actiongeladene wurde die Abendteuergeschichte um den jungen D'Artagnan noch nie erzählt.

Dank moderner 3D-Technik sind unsere furchtlosen Helden nun definitiv im neuen Jahrtausend angekommen – und ab dem 1. Sept. in den Darmstädter Kinos zu sehen. Wir dürfen also gespannt sein! Deutlich grenzt sich das Programmkinos Rex in seinem Profil von den anderen Kinos ab und steht heute für die vielseitigen inhaltlichen und formalen Interessen eines aktiven Arthouse-Publikums. Das Rex-Programm kann sich weit über die Stadtgrenzen sehen lassen. Darüber hinaus werden im Festival die beliebtesten Filme in ihrer Originalversion gespielt.



ANZEIGE



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

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

**Sparkasse Darmstadt**

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

**Impressum:**  
Herausgeber:  
Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.,  
Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt,  
Telefon 06151 / 376330.  
Verantwortlich: Jürgen Röbbcke  
Redaktion: Susanne Benz, Miriam Herberth,  
Andrea Knittel, Tim Rinschen, Gerald Heinrich.  
Gestaltung: Heinz Hergert, Jürgen Röbbcke  
Druck: printdesign24 - printmedien Verlagsgesellschaft, Darmstadt-Arheilgen.

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](http://www.pixelio.de).  
Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.