



AUSGABE JANUAR-JUNI 2017 NR. 1/8. JAHRGANG

SGA INFORM

Finde Deinen Sport!

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



▶ JUMPING FITNESS –
NEUE KURSANGEBOTE

▶ 20 JAHRE HERZSPORT

▶ RAD- UND ROLLSPORT
BEI DER SGA

Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V. · Auf der Hardt 80 · 64291 Darmstadt · Telefon 06151-376330 · www.sg-arheilgen.de



MERCK



SGA INFORM im neuen Gewand



Liebe Mitglieder, liebe Leser,
sicher ist es Ihnen nicht entgangen: die SG Arheilgen präsentiert sich in einem neuen Gewand. Wir haben uns für ein modernes, freundliches und zeitgemäßes Erscheinungsbild entschieden, das einen hohen Wiedererkennungswert verspricht. Nach den Flyern für die verschiedenen Abteilungen, den Bannern in der 3-Feldhalle, den Anzeigen in Medien haben wir nun auch unsere Vereinszeitschrift SGA INFORM an das neue Layout angepasst.
Mit dem Vereinslogan »Finde Deinen Sport« möchten wir auf unser vielfältiges Sportangebot aufmerksam machen, das wir auch in diesem Jahr für Sie erweitern konnten. Probieren Sie in 2017 doch einmal

Jumping Fitness bei der SGA ein voller Erfolg - Neue Jumping Fitness Kurse ab Januar



Nachdem die ersten Jumping Fitness Kurse alle ausgebucht waren, legt die SGA mit einem neuen, erweiterten Angebot nach.
Jumping ist ein innovatives low impact Fitnesstraining bei dem jeder Kursteilnehmer auf seinem eigenen Trampolin trainiert und die Intensität somit selbst bestimmen kann. Jumping Fitness aktiviert die tiefliegende, stabilisierende Muskulatur in Rumpf und Beinen und kräftigt gleichzeitig die Rückenmuskulatur. Die Wirbelsäule wird dadurch entlastet und die Bandscheibe mit Nährstoffen versorgt. Das Herz-Kreislauf-System wird ebenfalls trainiert mit positiven Effekten auf den Blutdruck, Durchblutung und Sauerstoffzufuhr. Jumping Fitness unterstützt Aufbau und Erhaltung der Knochendichte, weil beim Springen die zwei bis dreifache Kraft auf den Körper wirkt. Ab Januar werden neue Jumping-Kurse für spezielle Zielgruppen angeboten:

20 Jahre Herzsport bei der SGA



Anmeldung und weitere Infos in der Geschäftsstelle der SGA
Tel: 06151/376330.

»Jumping Fitness« »Parcour« oder »Line Dance« aus. Bestimmt werden Ihnen unsere Trendsportarten ganz viel Spaß bereiten!
Wie auch Immer Sie sich entscheiden, ob Sie nach Neuem streben oder Ihrer Lieblingsportart treu bleiben möchten – ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei Sport und Bewegung!
Wenn Sie noch kein Mitglied bei uns sind, fühlen Sie sich herzlich zum kostenlosen Schnuppern unserer Angebote eingeladen. Gerne beraten wir Sie ausführlich in unserer Geschäftsstelle.
Ihre Katharina Berninger
Vizepräsidentin Marketing

Jumping Basic: Der ideale Kurs für Einsteiger. Im Fokus stehen einfache Schritte, keine Choreographien. Das Training ist weniger intensiv.
Jumping Advanced: Für alle Fortgeschrittenen, die bereits einen Kurs mitgemacht haben und das nächste Level ansteuern wollen. Intensiver als Jumping Basic.
Jumping XXL: Für „schwerere“ Menschen, die trotzdem aktiv sein wollen. Als Maßstab kann ein BMI von mehr als 25 herangezogen werden.
Jumping Best Ager: Ideal für Ältere, die moderat und mit Spaß ihr Herz-Kreislauf-System, Koordination und Gleichgewicht trainieren möchten.
Jumping Kids: Die Stunde für Kinder und Jugendliche von 9-14 Jahren.
Alle Kurse sind auch für Nichtmitglieder der SGA buchbar.

Im April 1997 begann der Herzsport bei der SGA. Seit 20 Jahren treffen sich jeden Mittwoch die beiden Herzsportgruppen im SGA Sportzentrum, die von zwei speziell für den Herzsport ausgebildeten Übungsleiterinnen und Ärzten betreut werden. Die Aktivitäten der ca. 60 Herzsportler reichen von den wöchentlichen Übungsstunden über medizinische Vorträge bis hin zu geselligen Veranstaltungen und Ausflügen. Bundesweit wurden die ersten Koronarsportgruppen in den 70er-Jahren aus der Taufe gehoben. Schätzungsweise 120.000 Herzsportler in der Bundesrepublik tun mittlerweile unter Anleitung und in Gemeinschaft Gutes für ihre Gesundheit. Die Herzsportler definieren sich vor allem als Gemeinschaft, die sich um eine Verbesserung des Gesundheitszustands nach einem Herzinfarkt oder einer Erkrankung des Herzens kümmert. Positiv empfinden Betroffene, dass man sich dort unter „Leidensgenossen“ befindet. Und sich über Probleme im Zusammenhang mit der Krankheit austauschen kann. Entsprechend der jeweiligen körperlichen Leistungsfähigkeit werden die Teilnehmer in eine der beiden Übungsgruppen eingeteilt. Woche für Woche legen die Übungsleiterinnen ein Übungsprogramm fest, das zwar nicht überfordert, aber dem Körper trotzdem etwas abverlangt. Wer bei den Herzsportlern mitmachen möchte, ist recht herzlich eingeladen.

Jule Wolf



Liebe Leserinnen, liebe Leser,
seit dem 01.10.2016 arbeite ich in der Geschäftsstelle der SGA als Assistentin der Vereinsleitung. Der ein oder andere wird mich vielleicht schon kennen, dennoch wollte ich mich auch noch einmal ganz offiziell vorstellen.
Mein Name ist Jule Wolf, ich habe Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule in Köln studiert, 2011 meinen Abschluss als Diplom Sportwissenschaftlerin gemacht und in den letzten Jahren im Sporteventbereich gearbeitet.
Warum nun ein Wechsel zur SGA? Der Job bei der SGA hat mich sehr angesprochen, da ich die Abläufe und Aufgabenbereiche in einem so großen Sportverein als sehr vielfältig und spannend erachte, ich gerne im Sportbereich arbeite und mit Menschen zu tun habe. Die Möglichkeit mich an der Weiterentwicklung des Vereins beteiligen und meine Erfahrungen, die ich bis dato im Sportbereich sammeln konnte, einbringen zu können, war ebenfalls ein wichtiger Grund.
Ich freue mich auf eine gemeinsame und produktive Zusammenarbeit.

ren sich vor allem als Gemeinschaft, die sich um eine Verbesserung des Gesundheitszustands nach einem Herzinfarkt oder einer Erkrankung des Herzens kümmert. Positiv empfinden Betroffene, dass man sich dort unter „Leidensgenossen“ befindet. Und sich über Probleme im Zusammenhang mit der Krankheit austauschen kann. Entsprechend der jeweiligen körperlichen Leistungsfähigkeit werden die Teilnehmer in eine der beiden Übungsgruppen eingeteilt. Woche für Woche legen die Übungsleiterinnen ein Übungsprogramm fest, das zwar nicht überfordert, aber dem Körper trotzdem etwas abverlangt. Wer bei den Herzsportlern mitmachen möchte, ist recht herzlich eingeladen.

Pétanque oder Boule – was denn nun?



Ganz einfach: In der Boule-Abteilung der SGA wird Pétanque gespielt. Oder anders erklärt: Die „Boules“ sind die Kugeln. Und Pétanque ist ein Spiel mit Kugeln. Genauer gesagt: Ein Mannschaftsspiel mit Stahlkugeln. Nun ja: die kleinste Kugel im Spiel ist nicht aus Stahl, sondern aus Holz. Das ist aber auch keine Boule-Kugel, sondern das Schweinchen (Sau). Und offiziell heißt die Sau Zielkugel. – Alles klar?
Klar ist jedenfalls die Antwort auf die nächste Frage: Dieses Kugelspiel soll ein Sport sein? – Ja. Pétanque ist ein Präzisionssport. Um darin erfolgreich zu sein, braucht man Körperkontrolle, eine präzise Sinne

Daten & Fakten zu Boule in der SGA	
Aktuelle Mitgliederzahl:	35, Tendenz: steigend
Teilnehmer der regelmäßigen Boule-Abende:	10 bis 20 (je nach Jahreszeit)
Letztes Ergebnis des Liga-Teams:	2. Platz (3. Hessenliga)
Vereinsgelände:	12 + 3 Bahnen, beleuchtet, verschiedene Terrains
Vorsitzender:	Georg Neff
Gesundheitliches Risiko:	Boule spielen macht süchtig!

Rad – und Rollsport bei der SGA



Habt ihr vielleicht schon mal was von Radball oder vom Rollkunstlauf gehört und konntet damit nicht wirklich etwas anfangen? Ganz in eurer Nähe könnt ihr mehr darüber erfahren und es selbst ausprobieren. Ab dem Alter von sieben Jahren könnt ihr zweimal wöchentlich am Radballtraining teilnehmen. Die Radballräder werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Diese Räder haben spezielle Eigenschaften, die mit einem normalen Rad nicht zu vergleichen sind. Trainiert werden Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Schnelligkeit und Spielübersicht. Neben den rein radballspezifischen Dingen bieten wir euch auch noch ein gutes Ausdauer- und Konditionstraining an. Die Meisterschaftssaison startet im Frühjahr. Es wird um Medaillen, Pokale, Platzierungen und Urkunden gespielt.

neswahrnehmung, mentale Stärke. Diese Fähigkeiten muss man trainieren, wenn man im sportlichen Wettkampf Erfolg haben will. Und deshalb ist Pétanque eine Sportart der SGA – inzwischen schon seit 20 Jahren. Die Pétanque-Sportler der SGA sind stark präsent in der Liga des Hessischen Pétanque Verbandes, und im südhessischen Turniergeschehen. Ein Pétanque-Sportabzeichen gibt's seit ein paar Jahren, und auch da ist die SGA erfolgreich.
In der SGA-Abteilung Boule wird aber nicht nur Pétanque trainiert, sondern auch Boule gespielt. Denn Freude am Sport bringt das gesellige Spiel mit den Vereinsfreunden ebenso wie der erarbeitete Erfolg im Wettkampf. Man kann bei der SGA das eine oder das andere genießen – oder beides. Boule ist traditionell eine gemischte Veranstaltung: Frauen und Männer, Ältere und Junge spielen mit- und gegeneinander.
Ob man dieses Pétanque, oder Boule, mal ausprobieren kann? – Ja, klar! Zu jedem wöchentlichen Trainings- und Spieltermin der Abteilung Boule sind Gäste sehr willkommen. Mitbringen sollte man Neugier, gute Laune und – wetterfeste Kleidung. Denn Boule ist ein Outdoor-Sport, ganzjährig. Die Kugeln für die Gäste, und die Mitspieler, sind schon da. Und mitspielen kann und soll jeder, sofort.



Oder doch lieber Rollkunstlauf? Mit etwa vier Jahren könnt ihr am Rollkunstlauftraining teilnehmen. Für die ersten Schritte leiht die Abteilung euch die Rollschuhe. Es werden Figuren, Sprünge und Pirouetten geübt. Zum Ausklang des Trainings werden Spiele auf Rollen erlernt. Auch bei den Rollkunstläufern startet die Meisterschaftssaison im Frühjahr, bei der es um Medaillen, Pokale und Urkunden geht. Ein Höhepunkt sind unsere beliebten Schaulaufen, die immer wieder sehr viel Spaß mit sich bringen.
Auch das Inline-Skating kommt nicht zu kurz. Im späten Frühjahr bieten wir Kurse für Inlineskater an. Der Kurs beinhaltet Fallübungen, Bremsstechniken, Vorwärtsslaufen, Kurventechnik und Spiele. Neugierig geworden? Weiter Informationen zum Training und Ansprechpartner zu den jeweiligen Sportarten finden ihr auf unserer Homepage: www.sga-radundrollsport.de
Schaut doch einfach mal vorbei! Wir freuen uns!

FSJ Farina Weber



Hallo! Mein Name ist Farina Weber. Ich bin 20 Jahre alt und komme aus Darmstadt.
Seit dem 01. September 2016 bin ich im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres bei der SG Arheilgen in vielen Kinder-sportgruppen tätig. Für ein FSJ entschied ich mich um mir über meine berufliche Zukunft sicher zu werden. Ich habe mich für die SGA entschieden, da es ein großer, bekannter Verein ist und man in vielen verschiedenen Sportarten eingesetzt werden kann. Mir selbst macht Sport sehr viel Spaß und ich finde es spannend mit Kindern in verschiedenen Altersklassen zu arbeiten. Bis jetzt habe ich sehr viele neue Dinge gelernt und konnte mein Wissen erweitern. Die Arbeit mit den Kindern macht mir sehr viel Spaß. Es ist eine vertrauensvolle Aufgabe mit den Kindern zu arbeiten und Stunden zu leiten. Außerdem ist es schön zu sehen, wie schnell Kinder lernen.
Nach meinem FSJ hier bei der SGA strebe ich ein Duales Studium zur Physiotherapeutin an. Ich hoffe, dass ich noch viele Dinge aus diesem Jahr mitnehmen kann und meine positiven Erfahrungen sich weiter bestätigen.

kunden geht. Ein Höhepunkt sind unsere beliebten Schaulaufen, die immer wieder sehr viel Spaß mit sich bringen.
Auch das Inline-Skating kommt nicht zu kurz. Im späten Frühjahr bieten wir Kurse für Inlineskater an. Der Kurs beinhaltet Fallübungen, Bremsstechniken, Vorwärtsslaufen, Kurventechnik und Spiele. Neugierig geworden? Weiter Informationen zum Training und Ansprechpartner zu den jeweiligen Sportarten finden ihr auf unserer Homepage: www.sga-radundrollsport.de
Schaut doch einfach mal vorbei! Wir freuen uns!

Tanzsportabteilung Gesellschaftstanz: Darf ich bitten?



Wer seine Tanzschritte gerne für den „Hausgebrauch“ etwas auffrischen möchte, ist in der Gruppe „Gesellschaftstanz“ der Tanzsportabteilung herzlich willkommen:

Vorhandene Tanzkenntnisse werden so weit ausgebaut, dass man sich auch ohne komplizierte Figuren ansprechend und sicher z. B. auf Tanzveranstaltungen bewegen kann. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht – Tanzen macht in jeder Lebensphase Spaß! Unterrichtet werden die üblichen Standard- und Lateintänze, zur Abwechslung z. B. aber auch Disco-Fox oder Polka. Trainiert wird samstags 18:00-19:20 Uhr, im Schnitt 14-tägig, die genauen Termine werden per Aushang und Homepage bekanntgegeben. Interessierte Paare sind herzlich zum Probetraining eingeladen!

Weitere Infos über Dirk Münstermann, Tel. 06151/350271, E-Mail: Tanzsport@sg-arheilgen.de

Orientalischer Tanz: 1001 Nacht für jedermann

Du hast Spaß an Musik und Bewegung, aber es fehlt der passende Tanzpartner? Dann versuche es doch mal mit Orientalischem Tanz! Es ist ein Tanzstil für jedermann, in dem Kreativität, Musikalität und sportliche Aspekte vereint sind. Unabhängig von Alter und Figur werden Beweglichkeit und Konzentration verbessert, und der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz. Der Orientalische Tanz wird bei uns in zwei Leistungsstufen unterrichtet, beide Gruppen würden sich über neue Mit tänzer/innen sehr freuen:

Gruppe „Nuriyya“ (montags 20:00-21:30 Uhr): Das Niveau ist gemischt von reinen Anfängerinnen bis zur guten Mittelstufe. Der Fokus liegt auf den Basistechniken und einfachen Kombinationen bis hin zur ersten

einfachen Choreografie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, auch Männer sind willkommen!

Gruppe „Atesh Azhar“ (wieder ab 01.02.17, freitags 20:15-21:45 Uhr): Hier liegt das Niveau bei guter Mittelstufe bis weit fortgeschritten. Im Trainingsmittelpunkt stehen weiterführende Techniken, kompliziertere Kombinationen und anspruchsvolle Choreografien. Für 2017 sind weiterhin mehrere Workshops und Schnupper-Events in Planung, Einzelheiten werden rechtzeitig über Homepage und Presse bekanntgegeben.

Weitere Infos über: Corinna Jedamzik, Tel.: 06155-6870; E-Mail: chiara.naurelen@web.de



Wer rastet, der rostet!



Derzeit ist es kalt und nass und leider auch nicht allzu lange hell, kurzum: Es ist ungemütlich draußen. Für Viele ein Grund seltener draußen und dadurch auch weniger aktiv zu sein. Aber Vorsicht: Ein altes Sprichwort hat es schon gesagt: Wer rastet, der rostet!

Durch einen Mangel an Bewegung und somit Aktivität kommt es zu einem reduzierten Energieumsatz und damit einhergehend zwangsläufig zu einem Verlust körperlicher Leistungsfähigkeit und häufig auch zu einer Gewichtszunahme. Um dem Vorzubeugen müssen unsere Muskeln, die Motoren unseres Körpers, bewegt werden. Durch die Anforderungen und den Stress des alltäglichen Lebens ist ein Ausgleichstraining für das Herz-Kreislauf-System sinnvoll und notwendig. Oft bleibt dies im Alltag durch Zeitmangel auf der Strecke, die Kräfte lassen nach. Spätestens dann beginnen auch die Beschwerden und die geschwächte Muskulatur kann ihre Funktion nicht mehr voll erfüllen. Es stellen sich unter anderem Rückenschmerzen und Beschwerden an den großen Gelenken ein. Tätigkeiten, die früher mit Leichtigkeit bewältigt wurden, werden nun zur Anstrengung.

In jedem Alter kann diesen Begleiterscheinungen der modernen Zivilisation durch ein gezieltes Gesundheitstraining entgegen gewirkt werden. Und auch in einem höheren Alter ist es nicht zu spät damit anzufangen. Das Training im SGAktiv Gesundheitszentrum

bietet hierfür vielfältige Möglichkeiten, gerade im Winter, wenn es draußen nicht so einladend für ein Training ist, bietet das Training im Studio gute Alternativen. Neben dem Training im Milon-Zirkel, der sich seit sechs Jahren großer Beliebtheit erfreut kann man nun auch an modernen „klassischen“ Kraftgeräten trainieren und dank der Lock-N-Load-Gewichtswahl die Gewichte direkt von seinem Platz am Gerät aus sprichwörtlich mit dem kleinen Finger einstellen. Wer sich über die richtige Gewichtswahl unsicher ist, kann sich gerne von den geschulten Trainern im SGAktiv Tipps und Hilfe holen. Instruktionshinweise mit Lenticular Wechselbildern für die Abbildung der Ausgangs- und Endposition bieten weitere Hilfestellungen an den Geräten. Um neben der Kraft auch die Ausdauer zu trainieren bieten sich Laufbänder, Stepper oder Ergometer als Trainingsmittel an. Regelmäßig trainierte Muskelpartien beugen Abnutzungserscheinungen an Wirbelsäule und Gelenken vor, die Knochen bleiben dauerhaft stabil. Mit wenigstens zweimal 40 Minuten Training pro Woche (Mal ehrlich: Wie viel Fernsehen schauen Sie pro Woche?) lassen sich bereits positive Effekte auf das allgemeine Wohlbefinden infolge der gesteigerten Fitness erzielen. Das SGAktiv-Team berät Sie gerne und lädt Sie zu einem unverbindlichen Probetraining ein.

Terminvereinbarung unter Tel. 06151-376520.

SGA-Triathleten auf Korsika



Seit 1991 unternahm die Triathlon-Abteilung jedes Jahr eine Radtour in eine von Darmstadts Partnerstädten. Nach dem Besuch der spanischen Schwesterstadt Logroño 2015 war jede dieser Städte schon 2 Mal Tourziel gewesen und statt den Reigen mit einem Besuch im französischen Troyes ein drittes Mal zu beginnen hieß es 2016: „Auf zu neuen Ufern“.

Auf der französischen Mittelmeersinsel Korsika wurde eine 762 Kilometer lange Etappenrundfahrt organisiert. 762 Kilometer sind eigentlich nur eine „kurze Tour“. Aber Korsika wird nicht von ungefähr das „Gebirge im Mittelmeer“ genannt. 15.150 Höhenmeter waren auf der Strecke zu überwinden!

Nach der Fluganreise begann die Tour am 22. Mai im Norden Korsikas in der Stadt Bastia und führte zunächst die zerklüftete Westküste entlang über Galeria, Porticcio an die Südspitze Korsikas nach Bonifacio. Wohl spektakulärster Abschnitt der Westküste ist die Felsenküste des Golfes von Porto (Weltnaturerbe). Aber der landschaftliche Genuss will den steilen Straßen hart abgerungen werden und zwar für

den Rennradfahrer im Kampf sowohl mit den Steigungsprozenten der Strecke als auch mit den zahlreichen Panoramabussen, gegen die sich die SGA-ler auf den engen Serpentina behaupten mussten. Von Bonifacio aus führte die Tour durch das deutlich einsamere Landesinnere zunächst nach Sainte-Marie-Siché und am fünften Tag durch die Schlucht des „Golo“ nach Calacuccia. Am nächsten Tag war die Rundfahrt am Ausgangspunkt in Bastia beendet.

Und 2017? Ursprünglich war eine hochalpine Tour, die französische „Route des Grandes Alpes“ erwogen worden. Dies erwies sich aber zum bereits feststehenden Termin im Frühjahr als sehr riskant. Alpenpässe über 2.600 m können im Juni immer noch (oder wieder) gesperrt sein. Die Tour-Organisatoren Volker Andres und Michael Schwalm haben deshalb diese Tour in den Sommer 2018 verschoben. 2017 wird es eine Rundfahrt durch Süddeutschland bis ins österreichische Salzburg geben und wieder nach Darmstadt zurück. Arheilgen erstmals als Start und Ziel. Mal was ganz Neues...

Sportabzeichensaison 2016 bei der SGA



Am 17.11.2016 konnte Gerhard Korreng, Stützpunktleiter Sportabzeichen bei der SGA, im Vereinslokal wieder zahlreiche Mitglieder ehren, die in der vergangenen Saison die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen erfüllt haben. Das Deutsche Sportabzeichen ist das offizielle Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland, das man durch Leistung erwerben kann; alle anderen Ehrungen in der Bundesrepublik werden auf Vorschlag verliehen.

Bei der SGA gab es 2016 insgesamt 51 erfolgreiche Teilnehmer/innen, davon bei den Erwachsenen erfreulicherweise 15 „Erst“-täter/innen. Abzeichen mit Zahl der Wiederholungen erwarben Angela Paganini (5), Angelo Salvatore (15) und Maria Arnoldt (30). Übrigens: Viele Krankenkassen honorieren den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens. Also in 2017 mitmachen! Infos gibt es unter: www.sg-arheilgen.de Stichwort „Sportabzeichen“.

FSJ

Mara Wesp



Mein Name ist Mara Wesp. Ich bin 19 Jahre alt und mache ein Freiwilliges Soziales Jahr bei der SGA. Da ich bereits seit mehreren Jahren Mitglied im Verein bin und sehr viel Spaß an dem vielfältigen Sportangebot habe, ist mir die Idee gekommen, mich nach dem Abitur ein Jahr bei der SGA zu engagieren. Ich bin als Teilnehmerin sehr an den Kursen im Bereich Fitness interessiert und erhoffe mir, später einmal einen Kurs in diesem Bereich leiten zu können. Außerdem bietet mir das FSJ bei der SGA die Möglichkeit, mich persönlich weiter zu entwickeln.

Ich hatte einen schönen Start bei der SGA und bin sehr zufrieden mit meinen vielfältigen Aufgaben. Die Teilnahme an Fortbildungen wie zum Beispiel der Jumping Fitness Übungsleiterausbildung hat mir sehr viel Spaß gemacht und bietet mir die Möglichkeit, später selbst einen Kurs zu leiten. Spannend war auch der „Tag der Qualifizierung 2016“ zum Thema Kinderfußball.

Außerdem werden mir als FSJlerin durch die Teilnahme an Seminaren von der Sportjugend Hessen die Grundlagen der Übungsleitertätigkeit vermittelt und die Möglichkeit geboten, einen Übungsleiterschein im Breitensport für Kinder und Jugendliche zu erlangen. Auch der Kontakt zu Sportarten, mit denen ich zuvor noch nicht vertraut war, ist eine schöne Erfahrung für mich.

Nach dem FSJ möchte ich Überetzungswissenschaften studieren und Dolmetscherin werden. Ich bin mir sicher, dass ich im Laufe meines Freiwilligendienstes im Sport noch viel lernen werde und mir meine Erfahrungen im Studium sowie in der Berufswelt viele Vorteile bringen werden.



entega
preis. werte.
energie.

SPORTKULTUR- SOZIALFÖRDERER *

ENTEKA unterstützt Kultur, Sport und Soziales in unserer Region.

* Günstig für Sie. Gut fürs Klima. Zu einer lebenswerten Region gehören Kultur, Sport und Soziales genauso wie günstige und saubere Energie. Deshalb unterstützen und fördern wir die Region und kümmern uns um eine lebenswerte Zukunft.

→ entega.de

Fachfußpflegepraxis Simone Haese

Seit 25 Jahren Fachfußpflegerin & Examinierte Krankenschwester

Ab dem 1. Februar 2017

Jägerstr. 10 · Darmstadt · Tel.: 06151-8507778 oder 0160-8049925



Ihre Füße sind bei mir in guten Händen, egal ob in meiner Fußpflegepraxis oder bei ihnen zu Hause. Egal ob Diabetes, eingewachsene Nägel, Mykosen, Hühneraugen, Dornwarzen oder ähnliches.

Rufen Sie mich einfach an – ich freue mich auf Ihre Nachricht!

SGA Sportvielfalt - Finde Deinen Sport!
Komm zu uns - werde Mitglied!

www.sg-arheilgen.de

SGA

Auf der Hardt 80 · 64291 Darmstadt-Arheilgen · Tel 06151 376330

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

Sie wollen das Beste für ihr Kind?



bürodirekt®

MÖBELSYSTEME NACH PLAN

Bürodirekt GmbH Tel. 0 61 51 / 89 70 96 info@buerodirekt.de
Rudolf-Diesel-Str. 29 Fax 0 61 51 / 89 20 74 www.buerodirekt.de
64331 Weiterstadt

beraten planen liefern montieren



Finde Deinen Sport!

SGA INFORM

AUSGABE JANUAR-JUNI 2017 NR. 1/8. JAHRGANG

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

KURSPROGRAMM 2017

Jumping Fitness



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

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

Jumping Fitness Basic

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

Kurs - Nr.: 17101
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: 10 x ab Dienstag
17. Januar, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl.
55,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 17201
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: 8 x ab Dienstag 25. April,
19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.
44,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Tanja Zapf



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.: 17102
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: 10 x ab Freitag
20. Januar, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl.
55,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 17202
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: 8 x ab Freitag
28. April, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.
44,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Julia Karwot



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.: 17103
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: 10 x ab Mittwoch
19. Januar, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl.
55,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 17203
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: 8 x ab Mittwoch
26. April, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.
44,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Melanie Braun



Jumping Fitness Swing-Jump and more

Ganzkörper-Workout auf dem Minitrampolin; bei leiserer und ruhigerer Musikauswahl, moderates Herzkreislauftraining, Koordinations- und Gleichgewichtstraining, Kräftigung (zum Teil mit Handgeräten) und Entspannung runden die Stunde ab. Kein Auspowern, keine Choreographien – dafür jede Menge Spaß. Ideal auch für Ältere. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 17104
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: 10 x ab Donnerstag
19. Januar, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl.
55,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 17204
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: 8 x ab Donnerstag
27. April, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.
44,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Vivian Reither



Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V. · Auf der Hardt 80 · 64291 Darmstadt
Telefon 06151-376330 · www.sg-arheilgen.de



Jumping Fitness XXL

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

Kurs - Nr.: 17105 Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5 Termine: 10 x ab Donnerstag 19. Januar, 20:00 - 21:00 Uhr Kursgebühr: 120,00 € Nichtmitgl. 55,00 € Vereinsmitgl.	Kurs - Nr.: 17205 Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5 Termine: 8 x ab Donnerstag 27. April, 20:00 - 21:00 Uhr Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl. 44,00 € Vereinsmitgl.	Kursleiter: Gosia Rillich
--	---	----------------------------------



XXL

Jumping Kids

Jumping Fitness auf dem Minitrampolin für Kinder und Jugendliche von 9-14 Jahren. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 17106 Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4 Termine: 10 x ab Freitag 20. Januar, 15:00 - 16:00 Uhr Kursgebühr: 90,00 € Nichtmitgl. 30,00 € Vereinsmitgl.	Kurs - Nr.: 17206 Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4 Termine: 8 x ab Freitag 28. April, 15:00 - 16:00 Uhr Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. 24,00 € Vereinsmitgl.	Kursleiter: Mara Wesp & Tanja Zapf
--	--	---



Kids

4Streatz® meets Workout

In dieser einzigartigen Dance-Fitnessstunde werden in einem abwechslungsreichen Intervalltraining kleine Dance-Blöcke mit funktionellen Ganzkörper-Übungen ergänzt. Am Ende der Stunde wird alles zu einer fließenden Choreographie

Kurs - Nr.: 17107 Ort: Erich-Kästner Grundschule Kranichstein, Wickopweg 2, 64293 Darmstadt-Kranichstein Termine: 10 x ab Donnerstag 19. Januar, 19:00 - 20:00 Uhr Kursgebühr: 63,00 € Nichtmitgl. 21,00 € Vereinsmitgl.	Kurs - Nr.: 17207 Ort: Stadtteilschule Arheilgen, Gymnastikraum (Bühne) Termine: 8 x ab Donnerstag 27. April, 19:00 - 20:00 Uhr Kursgebühr: 50,00 € Nichtmitgl. 17,00 € Vereinsmitgl.	Kursleiter: Tanja Zapf
---	---	-------------------------------



Aqua Fitness Training

Eine der gesündesten Sportarten findet im Wasser statt. Erlebe in diesem Kurs, wie viel Freude Bewegung im Wasser macht und wie effektiv das Fitnesstraining hierbei ist. Mit Hilfe des Wasserwiderstandes und zusätzlicher Sportgeräte geht es hauptsächlich darum, den Kreislauf in Schwung zu bringen und einzelne Muskelgruppen auf gelenkschonende Weise zu stärken. Extra für unsere Teilnehmer/innen: In der Kursgebühr ist die Hallenbadnutzung für eine weitere Stunde enthalten. Teilnehmerzahl begrenzt! **Bitte beachten: Am ersten Kurstag treffen sich die Teilnehmer 15 Minuten vor Beginn am Kassenbereich des Jugendstilbads und gehen gemeinsam hinein.**

Kurs - Nr.: 17108 Ort: Jugendstilbad, Merckplatz 1, Herrenbad	Termine: 10 x ab Donnerstag 19. Januar, 20:00 - 20:45 Uhr	Kursgebühr: 100,00 € Nichtmitgl. 75,00 € Vereinsmitgl. Kursleiter: Birgit Patzer
---	---	--



Aqua Zumba®

Aqua Zumba® ist ein Rundum-Workout im Wasser, das Muskeln und Ausdauer trainiert. Es übernimmt Elemente des Zumba® und ergänzt sie durch traditionelle Wassergymnastik-Übungen. Die aus dem klassischen Zumba® übernommenen Tanzschritte sind aufgrund des Wasserwiderstandes nur etwa halb so schnell. Ein weiterer Vorteil von Aqua Zumba®: Wer sich unwohl fühlt, an Land vor anderen zu tanzen, kann sich hier richtig austoben. Denn unter Wasser kann keiner die Tanz-Bewegungen genau beobachten.Extra für unsere Teilnehmer/innen: In der Kursgebühr ist die Hallenbadnutzung für eine weitere Stunde enthalten. Teilnehmerzahl begrenzt! **Bitte beachten: Am ersten Kurstag treffen sich die Teilnehmer 15 Minuten vor Beginn am Kassenbereich des Jugendstilbads und gehen gemeinsam hinein.**

Kurs - Nr.: 17109 Ort: Jugendstilbad, Merckplatz 1, Herrenbad	Termine: 10 x ab Freitag 20. Januar, 17:00 - 17:45 Uhr	Kursleiter: Nicole Sonnek Kursgebühr: 100,00 € Nichtmitgl. 75,00 € Vereinsmitgl.
---	--	--



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.: 17110 Ort: Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 Darmstadt Arheilgen Termine: 10 x ab Donnerstag 19. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr Kursgebühr: 63,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.	Kurs - Nr.: 17210 Ort: Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 Darmstadt Arheilgen Termine: 8 x ab Donnerstag 27. April, 19:30 - 21:00 Uhr Kursgebühr: 50,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.	Kursleiter: Uwe Remlinger
---	---	----------------------------------



Cardio Aerobic

Einfache Aerobic-Schritte werden dich zum Schwitzen bringen. Auspowern mit einer Kreation aus Fitness, Tanz und ganz viel Spaß. Bei dieser intensiven Cardioeinheit musst du nicht viel Nachdenken und kannst Gas geben. Wie früher, nur ohne Neon-Stulpen...

Kurs - Nr.: 17111 Ort: Erich-Kästner Grundschule Kra- nichstein, Wickopweg 2, 64293 Darmstadt-Kranichstein Termine: 10 x ab Donnerstag 19. Januar, 18:00 - 19:00 Uhr Kursgebühr: 63,00 € Nichtmitgl. 21,00 € Vereinsmitgl.	Kurs - Nr.: 17211 Ort: Stadtteilschule Arheilgen, Gymnas- tikraum (Bühne) Termine: 8 x ab Donnerstag 27. April, 18:00 - 19:00 Uhr Kursgebühr: 50,00 € Nichtmitgl. 17,00 € Vereinsmitgl.	Kursleiter: Tanja Zapf
---	---	-------------------------------



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.: 17112 Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5 Termine: 10 x ab Donnerstag 19. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.	Kurs - Nr.: 17212 Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5 Termine: 8 x ab Donnerstag 27. April, 19:30 - 21:00 Uhr Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.	Kursleiter: Inge Fleck
--	--	-------------------------------



Fitness-Training mit dem Ball

In diesem Kurs werden wir ein vielseitiges Ganzkörper-Training mit den verschiedenen Bällen durchführen: Mit Pezziball, Re-dondoball, Ballooning und Gewichtsbällen trainieren wir Kraft, Koordination und (Kraft-)Ausdauer und stärken damit gleichzei-tig unsere Tiefenmuskulatur - eine Stetching- und Entspannungsphase stehen am Ende der Stunde. Viel Spaß und Abwechslung sind garantiert! Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 17113 Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4	Termine: 10 x ab Dienstag 24. Januar, 20:00 - 21:00 Uhr Kursgebühr: 63,00 € Nichtmitgl. 21,00 € Vereinsmitgl.	Kursleiter: Christine Willems
---	--	--------------------------------------



Gesundheitsgymnastik für jedes Alter

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

Kurs - Nr.: 17114 Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5 Termine: 10 x ab Mittwoch 18. Januar, 18:00 - 19:00 Uhr Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.	Kurs - Nr.: 17214 Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5 Termine: 8 x ab Mittwoch 26. April, 18:00 - 19:00 Uhr Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.	Kursleiter: Brigitte Grasse
--	--	------------------------------------



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 Entspan-nungsphase hilft, Abstand vom Alltag zu finden und sich von negativen Gedanken zu befreien. Die Auszeit kann aktuelle Span-nungszustände lösen und sogar chronische Verspannungen lindern. Der Kurs richtet sich an Menschen ab dem 65. Lebensjahr.

Kurs - Nr.: 17115 Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5 Termine: 10 x ab Dienstag 17. Januar, 10:00 - 11:00 Uhr Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.	Kurs - Nr.: 17215 Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5 Termine: 8 x ab Dienstag 25. April, 10:00 - 11:00 Uhr Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.	Kursleiter: Anita Wolf
--	--	-------------------------------



Indoor-Cycling-Kurs 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, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individu-elle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger. Die Pulsuhren werden zur Verfügung gestellt. Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 17116 Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5 Termine: 8 x ab Dienstag 17. Januar, 17:00 - 18:00 Uhr	Kursgebühr: 50,00 € Nichtmitgl./17,00 € Vereinsmitgl./0,00 € Studiomitgl. o. Sonderbeitragszahler	Kursleiter: Melanie Braun
---	--	----------------------------------



Nordic Walking Schnupperkurs für Einsteiger

Für alle, die gerne schnell ins Nordic Walking einsteigen möchten, bieten wir diesen 2-teiligen Kompaktkurs an. Ziel ist es, die Nordic-Walking-Technik mit Spaß und Freude zu erlernen. Nach Abschluss des Kurses kann das Gelernte in den Nordic Wal-king-Treffs der SGA weiter umgesetzt werden. Stöcke werden gestellt. Die Teilnehmer haben zusätzlich die Möglichkeit, am Dienstag, 28. März, unverbindlich in den Nordic-Walking-Treff am Zeughaus in Kranichstein um 18.00 Uhr reinzuschnuppern.

Kurs - Nr.: 17217 Ort: Freitag: SGA Sportzentrum Haupteingang/Foyer Samstag: Parkplatz Zeughaus/ Bioversum (Kranichstein)	Termine: Freitag 24.03, 16.00-18.00 Uhr, Samstag 9.30-11.30 Uhr, NW-Treff Dienstag: 28.03.2017, 18.00-19.00 Uhr Kursgebühr: 32,00 € Nichtmitgl. 10,00 € Vereinsmitgl.	Kursleiter: Vivian Reither
---	---	-----------------------------------



Outdoor Training

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

Kurs - Nr.: 17218 Ort: Treffpunkt: Foyer SGA-Sportzentrum	Termine: 6 x ab Samstag, 29. April, 10:00 - 11:00 Uhr Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl./16,00 € Vereinsmitgl.	Kursleiter: Christine Willems
---	---	--------------------------------------





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

Abteilung Fit & Gesund

Fitness- und Gesundheitssport

Bauch-Beine-Po	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H3
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
Beckenbodengymnastik	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Cardio Fit	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
Mama Fit	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
Power Workout	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
High Intensity Interval Training	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
PumpUp Lanthantel	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Bauch-Weg	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
Osteoporose-Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Pilates (Fortg.)	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Pilates (Einsteiger)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	SGA, H5
Bodyshape	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Rücken- + Wohlfühlgymnastik	Montag	20.30 – 21.30 Uhr	ALS
	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	WBS
	Donnerstag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H5
Schongymnastik	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
Rückenfitness	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
Power-Intervall	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Männergymnastik für Senioren	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr	SGA, H5
Frauengymnastik für Senioren	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
Gesundheitsgymnastik für jedes Alter	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Line Dance	Freitag	08.30 – 09.30 Uhr	SGA, H5
Workout	wird angeboten von April-Oktober		
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
Skigymnasik	wird angeboten von November-März		
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
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
Easy Step	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Wirbelsäulenfitness	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H3
Seniorensport + Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	ALS
	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Seniorensport - 3000 Schritte	Winter:		
	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uh	SGA
Seniorensport - 3000 Schritte	Sommer:		
	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	SGA
Fit im Alltag 55+	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5
Funktionelle Gymnastik	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck-Sporthalle
Hockergymnastik, 70+ Yoga	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldner Löwe
	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
Zumba	Donnerstag	19.15 – 20.45 Uhr	WBS
	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
Nordic-Walking	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, Foyer
Walking	bis 21.03.2017	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
		Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr
	bis 23.03.2017	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr
	ab 28.03.2017	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
ab 30.03.2017	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA Foyer
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA Foyer
Lauftreff	bis 21.03.2017	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
		Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr
	ab 28.03.2017	Mittwoch	19.45 – 21.15 Uhr
	Ballsport/Basketball für Jedermann	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	GBS

Gesundheits- und Rehasport

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

Modern-Dance

Jazz-Dance und Hip-Hop			
4 – 9 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H5
5 – 7 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H5
8 – 10 Jahre	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H5
11 – 13 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
14 – 17 Jahre	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA, Jugendr.

Cheerleading

10 – 16 Jahre	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H5
---------------	--------	-------------------	---------

Kindersportclub

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

Eltern-Kind-Turnen

1-2 Jahre mit Kinderbetreuung	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	WBS
1 – 2 Jahre	Mittwoch	10.15 – 11.15 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Donnerstag	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
2 – 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule
2 – 4 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule
2 – 4 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule

Kinderturnen

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

Sportakrobatik

7 – 12 Jahre	Mittwoch	15.30 – 18.00 Uhr	SGA, H5
7 – 12 Jahre	Freitag	16.00 – 18.00 Uhr	SGA, H3
Spieletreff für Grundschulkinder	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	Goetheschule

Leichtathletik

ab 9 Jahre	Montag	18.30 – 20.30 Uhr	Bürgerpark
5 – 8 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen

Leichtathletik

ab 9 Jahre	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA, H2
5 – 8 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H1+2

Parkour (ab 12 Jahre)

	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	LGG
	Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr	EHK Schule

Sportabzeichen

	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	SGA Minigolfanlage
	sonntags	10.00 – 22.00 Uhr	SGA Minigolfanlage

Abteilung Boule

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

Abteilung Fußball (nur männlich)

1. und 2. Mannschaft	Dienstag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 1&2
	Donnerstag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 1&2
Alte Herren	Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 2
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	Rasenkleinfeld 1&2
C2-Junioren:	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
C3-Junioren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	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

D4-Junioren	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenkleinfeld
	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
E1-Junioren	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	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
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	EKS
E4-Junioren	Freitag	16.00 – 17.30 Uhr	SGA, H1&2
	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, H1&2
	Donnerstag	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	Stadtteilschule
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
D-/E-Jugend männlich	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Stadtteilschule
	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Stadtteilschule
E-Jugend weiblich	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	17.00 – 18.00 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
Elternggruppe/Späteinsteiger	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	SGA RRZ

Rollkurstlauf

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