



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](http://www.sg-arheilgen.de)



# 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 Vereinsslogan »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« »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 Lieblingssportart 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 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 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 Coronarsportgruppen 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 definie-

## Jule Wolf



Liebe Leserinnen, liebe Leser, seit dem 01.10.2016 arbeite ich in der Geschäftsstelle der SGA als Assistentin der Vereinsleitung. Der eine 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 Sportvereinbereich 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.

## 20 Jahre Herzsport bei der SGA



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

## Pétanque oder Boule – was denn nun?



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 Jungs spielen mit- und gegeneinander.

Ob man dieses Pétanque, oder Boule, mal ausprobieren kann? – Ja, klar! Zu jedem wöchentlichen Trainings- und Spielertermin 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.

### 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



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.

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 Eigenschaf-

ten, 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.

## FSJ

### Farina Weber



Hello! 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 Kindersportgruppen 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 vertrauliche 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 Schauläufen, 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, Bremstechniken, Vorwärtsläufen, Kurventechnik und Spiele.

Neugierig geworden? Weiter Informationen zum Training und Ansprechpartner zu den jeweiligen Sportarten finden ihr auf unserer Homepage:  
[www.sga-radundrollsport.de](http://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](mailto: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 Mittänzer/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, komplizierte 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@web.de](mailto:Corinna.Jedamzik@web.de),  
Tel.: 06155-6870;



## 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. Späterstens 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 Begleitscheinungen der modernen Zivilisation durch ein gezieltes Gesundheitstraining entgegengewirkt werden. Und auch in einem höheren Alter ist es nicht zu spät damit anzufangen. Das Training im SGAktiv Gesundheitszentrum

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 Mittelmeinsel 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

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 weiterzuentwickeln.

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 Übungsliteraturbildung 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 Übungsleiteraktivität vermittelt und die Möglichkeit geboten, einen Übungsleiterchein 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 Übersetzungswissenschaften 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.

## Sportabzeichensaison 2016 bei der SGA



Am 17.11.2016 konnte Gerhard Korring, 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“-färer/innen. Abzeichen mit Zahl der Wiederholungen erwarben Angela Paganini (5), Angelo Salvatore (15) und Maria Arnoldt (30).

Übrigens: Viele Krankenkassen honorierten den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens. Also in 2017 mitmachen! Infos gibt es unter: [www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de) Stichwort „Sportabzeichen“.

## SPORTKULTUR- SOZIALE FÖRDERER\*

ENTEGA unterstützt Kultur, Sport und Soziales in unserer Region.

\* Günstig für Sie. Gut für 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](http://entega.de)



Finde Deinen Sport!

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 Erfolgsergebnisse. 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



Basic

### 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



Basic

### Jumping Fitness Advanced

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

**Kurs - Nr.:** 17103  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 10 x ab Mittwoch  
 18. 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



Advanced

### 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



Swing-Jump and more

### Fachfußpflegepraxis Simone Haese

Seit 25 Jahren Fachfußpflegerin & Examinierte Krankenschwester

Ab dem 1. Februar 2017

Jägertorstr. 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](http://www.sg-arheilgen.de)

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](http://MERCK.de)



Sie wollen  
das Beste  
für ihr Kind?



**bürodirekt®**

MÖBELSYSTEME NACH PLAN

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

beraten planen

liefern montieren



## 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 Kassensbereich 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  
**Kursgebühr:** 100,00 € Nichtmitgl.  
75,00 € Vereinsmitgl.



## 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 Kassensbereich 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 Ligaspielebetrieb nicht vorgesehen.

**Kurs - Nr.: 17110**  
Ort: Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 Darmstadt Arheilgen  
Termine: 10 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 Kranichstein, 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, Gymnastikraum (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.

**Kursleiter:** Inge Fleck



## Fitness-Training mit dem Ball

In diesem Kurs werden wir ein vielseitiges Ganzkörper-Training mit den verschiedenen Bällen durchführen: Mit Pezziball, Redondoball, Ballooning und Gewichtsbällen trainieren wir Kraft, Koordination und (Kraft-)Ausdauer und stärken damit gleichzeitig unsere Tiefenmuskulatur - eine Stretching- 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.

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

**Kurs - Nr.: 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.

**Kursleiter:** Anita Wolf



## Indoor-Cycling-Kurs für Einsteiger

Radfahren auf dem Standrad steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpolsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Spinning fetzige Musik, Gruppenlebnis, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischensprints für Abwechslung, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsmittel mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger. Die Pulsuhrn 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:** 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 Walking-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 reinzuschauen.

**Kurs - Nr.: 17217**  
Ort: Freitag: SGA Sportzentrum Haupteingang/Foyer Samstag: Parkplatz Zeughaus/Biversum (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.



## Outdoor Training

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

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



## Pilates<sup>2</sup>

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

**Kurs - Nr.:** 17229  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 8 x ab Montag 24. April, 20:00 - 21:00 Uhr

**Kursgebühr:** 50,00 € Nichtmitgl./,00 € Vereinsmitgl.  
**Kursleiter:** Tanja Zapf



## Power Pilates

Ein intensives herausforderndes Ganzkörper-Training, bei dem Pilates-Übungen kraftvoll, fließend und gleichzeitig dynamisch ausgeführt werden: Wir arbeiten mit unserem eigenen Körpergewicht oder mit verschiedenen Handgeräten wie Pilates-Rolle, Theraband etc. Nur für Geübte bzw. Teilnehmer/innen mit Pilates-Erfahrung!

**Kurs - Nr.:** 17219  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 4  
**Termine:** 8 x ab Dienstag 25. April, 20:00 - 21:00 Uhr

**Kursgebühr:** 50,00 € Nichtmitgl./,00 € Vereinsmitgl.  
**Kursleiter:** Christine Willems



## PumpUp Langhanteltraining

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

**Kurs - Nr.:** 17120  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 10 x ab Montag 16. Januar, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 63,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 17220  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5  
**Termine:** 8 x ab Montag 24. April, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 50,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.  
**Kursleiter:** Mathias Altenburg



## Gutes für Schulter und Nacken

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

**Kurs - Nr.:** 17121  
**Ort:** SGA Sportzentrum Jugendraum  
**Termine:** 6 x ab Mittwoch 22. Februar, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 38,00 € Nichtmitgl./16,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitglieder

**Kurs - Nr.:** 17221  
**Ort:** SGA Sportzentrum Jugendraum  
**Termine:** 6 x ab Mittwoch 26. April, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 38,00 € Nichtmitgl./16,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitglieder  
**Kursleiter:** Vivian Reither



## Selbstverteidigung Krav Maga

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

**Kurs - Nr.:** 17222  
**Ort:** Erich-Kästner Gesamtschule Kranichstein, Bartringstraße 33, 64293 Darmstadt-Kranichstein  
**Termine:** 10 x ab Freitag 20. Januar, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 63,00 € Nichtmitgl. 26,00 € Vereinsmitgl./ 50,00 €

**Kurs - Nr.:** 17222  
**Ort:** Erich-Kästner Gesamtschule Kranichstein, Bartringstraße 33, 64293 Darmstadt-Kranichstein  
**Termine:** 8 x ab Freitag 28. April, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 50,00 € Nichtmitgl./ 21,00 € Vereinsmitgl.  
**Kursleiter:** Andreas Faßmann



## Skigymnastik

Die Skigymnastik ist die ideale Vorbereitung auf den Skilauf, aber auch geeignet für jeden, der sich fit halten will und Spaß an der Bewegung hat. Die Muskulatur wird gestärkt, der Kreislauf auf die Belastung beim Skifahren vorbereitet. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Kräftigung rund um den Rumpf und der Beine bei gleichzeitigem Konditionsaufbau.

**Kurs - Nr.:** 17123  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 3  
**Termine:** 10 x ab Montag 16. Januar, 20:00 - 21:00 Uhr

**Kursgebühr:** 63,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.  
**Kursleiter:** Aleksandra Metheja



## Hatha-Yoga

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

**Kurs - Nr.:** 17124  
**Ort:** Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, 64291 Darmstadt-Arheilgen  
**Termine:** 10 x ab Donnerstag 19. Januar, 19:15 - 20:45 Uhr  
**Kursgebühr:** 85,00 € Nichtmitgl./ 29,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl. o. Sonderbeitragszahler

**Kurs - Nr.:** 17224  
**Ort:** Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, 64291 Darmstadt-Arheilgen  
**Termine:** 18 x ab Donnerstag 27. April, 19:15 - 20:45 Uhr  
**Kursgebühr:** 68,00 € Nichtmitgl./ 23,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl. o. Sonderbeitragszahler  
**Kursleiter:** Petra Merz



## Zumba® Basic



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

**Kurs - Nr.:** 17126  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 4  
**Termine:** 10 x ab Mittwoch 18. Januar, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Kursleiter:** Dagmar Klass

**Kursgebühr:** 63,00 € Nichtmitgl./,00 € Vereinsmitgl.

## Asana Intensiv Yoga

Nach Sonnengebeten und Atemübungen liegt der Schwerpunkt in den Asanas (Körperstellungen) und Übungen zur Kräftigung des Körpers sowie Steigerung der Koordination und Beweglichkeit. Die Yoga Stunde wird mit einer Tiefenentspannung beendet. Zum Kurs bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga Matte und Decke. Es wird empfohlen 2 Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen. Wenn möglich bitte Kissen, Decke und (Gymnastik-) Yoga-Matte mitbringen.

**Kurs - Nr.:** 17125  
**Ort:** Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, 64291 Darmstadt-Arheilgen  
**Termine:** 10 x ab Donnerstag 19. Januar, 17:30 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 85,00 € Nichtmitgl./ 29,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studio-mitgl. o. Sonderbeitragszahler

**Kurs - Nr.:** 17225  
**Ort:** Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, 64291 Darmstadt-Arheilgen  
**Termine:** 18 x ab Donnerstag 27. April, 17:30 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 68,00 € Nichtmitgl./ 23,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studio-mitgl. o. Sonderbeitragszahler  
**Kursleiter:** Petra Merz



## Zumba® Fitness



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

**Kurs - Nr.:** 17127  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 4  
**Termine:** 10 x ab Freitag 20. Januar, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 63,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.

**Kurs - Nr.:** 17227  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 4  
**Termine:** 8 x ab Freitag 28. April, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 50,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.  
**Kursleiter:** Katharina Dümler

## Zumba® Kids



Zumba® Kids ist eine speziell für Kinder entwickelte energiegeladene Tanz- und Fitnessparty mit kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben wie z.B. Hip-Hop, Reggaeton und Cumbia. Zumba® Kids steigert die Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstvertrauen der Kinder, kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination. Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund. Für Kinder von 7-12 Jahren. Teilnehmerzahl begrenzt!

**Kurs - Nr.:** 17128  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 4  
**Termine:** 10 x ab Freitag 20. Januar, 16:00 - 17:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 48,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.  
**Kursleiter:** Katharina Dümler

**Kurs - Nr.:** 17228  
**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 4  
**Termine:** 8 x ab Freitag 28. April, 16:00 - 17:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 38,00 € Nichtmitgl. 0,00 € Vereinsmitgl.  
**Kursleiter:** Katharina Dümler

## Für alle Kurse gilt:

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

Kurs-Anmeldekarte		
Gläubiger-ID: DE64ZZZ0000031297		
Kursnummer	Kursname	Kursgebühr in € Vereinsmitglied (Bitte ankreuzen)
		Ja <input type="checkbox"/> € _____ Nein <input type="checkbox"/> € _____ Studio <input type="checkbox"/> € _____
Vorname, Nachname		
Straße, Nummer		
PLZ, Wohnort		
Telefon (privat)	E-Mail	Liegen gesundheitliche Ja <input type="checkbox"/> Einschränkungen vor? Nein <input type="checkbox"/>
Geburtsdatum		
Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung Hiermit melde ich mich verbindlich an		
Ort/Datum	Unterschrift	

**Sportgemeinschaft Arheilgen 1916/1945 e.V.**  
Auf der Hardt 80  
64291 Darmstadt-Arheilgen  
Telefon: 06151 376330  
Telefax: 06151 351212  
E-Mail: sga@sg-arheilgen.de

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

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

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

## Jetzt anmelden und einen Monat kostenlos trainieren

**70€**  
 Nur gültig bei Anmeldung bis 28.02.2017



In nur  
2 x 40 min.  
zum Erfolg!

**Sie sparen bis zu**

**Keine Zeit für den eigenen Körper?**

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

Erleben Sie folgende Veränderungen:

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

2 x 40 Minuten Training pro Woche!

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

