



# SGA INFORM

Finde Deinen Sport!

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

## KURSPROGRAMM 2018

### Jumping Fitness Basic

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

Kurs - Nr.: 18201  
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4  
Termine: ab Dienstag, 24. April  
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr  
Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.  
44,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Basic

### Jumping Fitness Basic 2

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.: 18202  
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5  
Termine: ab Mittwoch, 25. April  
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr  
Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.  
44,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Melanie Braun



Advanced

### Jumping Fitness XXL

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

Kurs - Nr.: 18203  
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5  
Termine: ab Donnerstag, 26. April  
8 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr  
Kursgebühr: 110,00 € Nichtmitgl.  
46,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rilllich



XXL

### Basketball für Jedermann

Basketball gehört zu den populärsten Mannschaftssportarten. Es werden in hohem Maße Koordination, Sprungkraft und Ausdauer geschult. Auch Spielwitz, Übersicht und Schnelligkeit sind gefordert. Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Personen, die basketballbegeistert sind oder es werden wollen. Die Regeln sind schnell erklärt, und durch die einfachen Grundlagen wie Passen, Fangen und Korbwurf kommt das Spiel schnell in Gang. Spaß und Ausgleich stehen im Vordergrund, daher ist ein leistungsorientierter Ligaspieldienst nicht vorgesehen.

Kurs - Nr.: 18204  
Ort: Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 DA-Arheilgen  
Termine: ab Donnerstag, 26. April  
8 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr  
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Uwe Remlinger



### Bootcamp

Lerne neue Herausforderungen anzunehmen und diese im Fitness-Gruppentraining zu bewältigen. Im Bootcamp werden Elemente aus Laufen, Ausdauertraining und Krafttraining zu einem effektiven Ausdauerfitnessprogramm vereint.  
Dieses Functional Training - draußen an der frischen Luft - macht deinen ganzen Körper fit und stärkt dein Immunsystem.  
Das Training findet bei jedem Wetter, außer bei Gewitter oder Sturm(warnung), statt.

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

Kursleiterin: Gosia Rilllich

BOOT  
CAMP

## Outdoor-Training

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

**Kurs - Nr.:** 18106

**Ort:** Fahrradständer vor dem Eingang zum Nordbad

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

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

**Kursleiterin:** Christine Willems



## Fit im Alltag für die Generation 55+

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

**Kurs - Nr.:** 18207

**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5

**Termine:** ab Donnerstag, 26. April  
8 x 60 Minuten, 16:45 - 17:45 Uhr

**Kursgebühr:** 28,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Inge Fleck



## Fit in den Tag 60+ (für Männer)

Leichtes Fitnesstraining, welches Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht schult. Entweder wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert oder es kommen Kleingeräte zum Einsatz - alles was die Sporthalle zu bieten hat. Abwechslung und Spaß sind wichtige Trainingsbestandteile, ein idealer Start in den Tag.

**Kurs - Nr.:** 18208

**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5

**Termine:** ab Donnerstag, 26. April  
8 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr

**Kursgebühr:** 28,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Gudrun Holl



## Fit in den Tag 60+ (für Frauen)

Leichtes Fitnesstraining, welches Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht schult. Entweder wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert oder es kommen Kleingeräte zum Einsatz - alles was die Sporthalle zu bieten hat. Abwechslung und Spaß sind wichtige Trainingsbestandteile, ein idealer Start in den Tag.

**Kurs - Nr.:** 18209

**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5

**Termine:** ab Donnerstag, 26. April  
8 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr

**Kursgebühr:** 28,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Gudrun Holl



## Gesundheitsgymnastik für jedes Alter

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

**Kurs - Nr.:** 18210

**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5

**Termine:** ab Mittwoch, 25. April  
8 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr

**Kursgebühr:** 28,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Brigitte Grasse



## Gutes für Schulter und Nacken

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

**Teilnehmerzahl begrenzt!**

**Kurs - Nr.:** 18211

**Ort:** SGA Sportzentrum, Jugendraum

**Termine:** ab Mittwoch, 25. April  
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr

**Kursgebühr:** 38,00 € Nichtmitgl.

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

**Kursleiterin:** Vivian Reither



## 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.:** 18212

**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5

**Termine:** ab Dienstag, 24. April

8 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr

**Kursgebühr:** 28,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Anita Wolf



## Hatha-Yoga

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

**Kurs - Nr.:** 18213

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

**Termine:** ab Donnerstag, 26. April

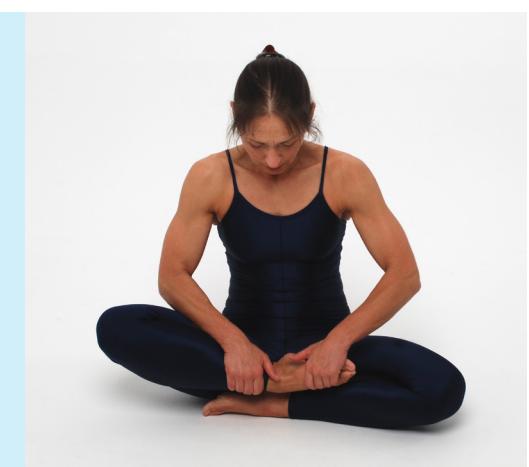
9 x 90 Minuten, 19:00 - 20:30 Uhr

**Kursgebühr:** 77,00 € Nichtmitgl.

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

Yoga-Sonderbeitragszahler

**Kursleiterin:** Petra Merz



## Powerpilates

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

**Kurs - Nr.:** 18214

**Ort:** SGA Sport Kita, Kursraum

**Termine:** ab Montag, 23. April

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

**Kursgebühr:** 51,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Tanja Zapf



## Pilates & More

Neben den klassischen Pilates-Übungen mit der Betonung auf Atmung, Zentrierung, fließender Bewegung und präziser Ausführung werden wir in diesem Kurs auch viele Übungen aus der normalen Fitnessgymnastik machen: Ein intensives und abwechslungsreiches, teilweise herausforderndes Ganzkörper-Training, wobei wir die Übungen immer ruhig und fließend und nicht hektisch ausführen. Wir arbeiten mit unserem eigenen Körpergewicht oder mit verschiedenen Kleingeräten wie Thera-Band, Pilates-Rolle, Hanteln, Fußmanschetten, Bällen etc.

**Kurs - Nr.:** 18215

**Ort:** SGA Sport Kita, Kursraum

**Termine:** ab Dienstag, 24. April

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

**Kursgebühr:** 51,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Christine Willems



## PumpUp Langhanteltraining

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

**Kurs - Nr.:** 18216

**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5

**Termine:** ab Donnerstag, 26. April

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

**Kursgebühr:** 51,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiter:** Mathias Altenburg



## Sling Training

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

**Kurs - Nr.:** 18217

**Ort:** SGA Sport Kita, Kursraum

**Termine:** ab Donnerstag, 26. April

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

**Kursgebühr:** 48,00 € Nichtmitgl.

20,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Tanja Zapf



## 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.:** 18218

**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 4 oder 5

**Termine:** ab Samstag, 28. April

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

**Kursgebühr:** 51,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiterin:** Dagmar Klass



## Selbstverteidigung Krav Maga Fortgeschrittene

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

**Kurs - Nr.:** 18219

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

**Termine:** ab Freitag, 27. April

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

**Kursgebühr:** 51,00 € Nichtmitgl.

21,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiter:** Andreas Faßmann



## Selbstverteidigung Krav Maga Einsteiger

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

**Kurs - Nr.:** 18220

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

**Termine:** ab Freitag, 27. April

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

**Kursgebühr:** 51,00 € Nichtmitgl.

21,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiter:** Andreas Faßmann



## Indoor Cycling Kurs für (Wieder-)Einstieger

Radfahren auf dem Standrad steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpölsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Spinning fetzige Musik, Gruppenerlebnis, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischenstarts für Abwechslung, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger. Die Pulsuhr wird zur Verfügung gestellt.

[Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

**Kurs - Nr.:** 18221

**Ort:** SGA Sportzentrum, Halle 5

**Termine:** ab Dienstag, 24. April

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

**Kursgebühr:** 38,00 € Nichtmitgl.

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

Spinning-Sonderbeitragszahler

**Kursleiter:** Melanie Braun, André Kaiwi,

Claudia Schwinn



## Sling Training 2

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

**Kurs - Nr.:** 18222

**Ort:** SGA Sport Kita, Kursraum

**Termine:** ab Donnerstag, 26. April

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

**Kursgebühr:** 48,00 € Nichtmitgl.

20,00 € Vereinsmitgl.

**Kursleiter:** Tanja Zapf



## Für alle Kurse gilt:

Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich, auch wenn ein Kursangebot für Vereinsmitglieder kostenlos ist.

Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung.

Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht.

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