



SGA INFORM

AUSGABE SEPTEMBER-DEZEMBER 2015 NR. 2 / 7. JAHRGANG

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

Kursprogramm Herbst 2015

FÜR ALLE KURSE GILT: Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. 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.

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.

NEUE UHRZEIT



Kurs-Nr. 1580

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 18.00 Uhr, Freitag, 18. September, 10 x 60 min
Leitung: Katharina Dümler (zertifizierte Zumba-Trainerin)
Kursgebühr: 62,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1590

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 18.00 Uhr, Donnerstag, 17. September, 10 x 60 min
Leitung: Karin Münzberg (zertifizierte Zumba-Trainerin)
Kursgebühr: 62,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

SKIGYMNASTIK Die Skigymnastik ist die ideale Vorbereitung auf den Skीurlaub, 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.

FIT IN DEN SKIURLAUB

Kurs-Nr. 1550

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3
Termine: 20.00 Uhr, Montag, 2. November, 7 x 60 min
Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSB NRW M. Stephan

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 dies 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. 1552

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 10.00 Uhr, Dienstag, 22. September, 10 x 60 min
Leitung: Petra Merz
Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSBNRW_A.Bowinkelmann

AQUA GYMNASTIK Eine der gesündesten Sportarten findet im Wasser statt. Erleben Sie in diesem Kurs, wie viel Freude Bewegung im Wasser macht und wie effektiv das Fitnesstraining hierbei ist. Mit Hilfe des Wasserwiderstandes und zusätzlichen Sportgeräten 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 Nutzung des Jugendstilbads für eine weitere Stunde enthalten (also insgesamt 2 Nutzungsstunden).

IM JUGENDSTILBAD!

Kurs-Nr. 1554

Ort: Herrenbad im Jugendstilbad, Merckplatz 1, Darmstadt
Termine: 20.00 Uhr, Dienstag, 22. September, 10 x 45 min
Leitung: Birgit Patzer
Kursgebühr: 95,00 € Nichtmitgl. / 75,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSBNRW_A.Bowinkelmann

GESUNDHEITSGYMNASTIK 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 werden Verspannungen aufgespürt und gelöst, vernachlässigte Muskulatur wird gekräftigt und ein lebendiges Körperbewusstsein wiedergewonnen. Gesundheitsgymnastik dient der Anregung und Entspannung und der Vorsorge gegen Rückenbeschwerden und Osteoporose.

Kurs-Nr. 1556

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 18.00 Uhr, Mittwoch, 23. September, 10 x 60 min
Leitung: Brigitte Grasse
Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.



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 und Ihre Muskulatur kräftigen. Lernen Sie, wie Sie aktiv die Verspannungen vorbeugen können. Tipps für den Alltag, Übungen fürs Büro – alles ist dabei.

Kurs-Nr. 1558

Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum
Termine: 19.00 Uhr, Mittwoch, 23. September, 6 x 60 min
Leitung: Vivian Reither
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 18,00 € Vereinsmitgl. / 0,00 € Studiomitgl.



ZUMBA® STEP Das Zumba® Step Fitnessprogramm verbindet den Spaß der mitreißenden Zumba® Rhythmen mit intensiven Step Aerobic Übungen, die das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung bringen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Die offizielle Formel beim Zumba® Step lautet: 30 Prozent Fitness, 40 Prozent Tanz und 30 Prozent Step Aerobic. Alle großen Muskelgruppen werden dabei gefordert.

Kurs-Nr. 1560

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 18.00 Uhr, Mittwoch, 7. Oktober, 10 x 60 min
Leitung: Dagmar Klass
Kursgebühr: 65,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

NEU
BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL



BASKETBALL FÜR HOBBYSPIELER/INNEN 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.

Kurs-Nr. 1562

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 3
Termin: 19.45 Uhr, Mittwoch, 23. September, 10 x 90 min
Leitung: Andreas Bonin
Kursgebühr: 65,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSBNRV_E.Hinz

AROHA® Beim Aroha® werden ausdrucksstarke und kraftvolle mit sanften und entspannenden Bewegungen verbunden. Als Basis dienen hierfür Elemente aus dem Kriegstanz der Maori (HAKA), die durch Figuren und Techniken des Tai Chi und Kung Fu ergänzt werden. So ergibt sich zusammen mit einer speziellen Begleitmusik ein innovatives CardioWorkout, das die Kraft der Mitte und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt. Dieses Fitnessangebot ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

Kurs-Nr. 1564

Ort: Stadtteilschule Arheilgen, Gymnastikraum (Bühne)
Termine: 18.00 Uhr, Donnerstag, 17. September, 10 x 60 min
Leitung: Tanja Zapf
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSB NRW M. Stephan

4STREATZ® In diesem Dance Fitness Kurs kehrt pure Lebens- und Bewegungsfreude zurück. Mit motivierender Dance Music und einem Hauch von Hip Hop Style, Street Dance und Salsa machen leicht nachvollziehbare Aerobic Schritte wieder richtig Spaß und lassen den Alltag im Nu vergessen. Trainer und Teilnehmer genießen in diesem Cardio Training moderne Dance Music, einfache Choreographien und haben neue Erfolgsergebnisse, wenn fun – music – dance und fatburning miteinander verbunden werden.



NEU

Kurs-Nr. 1566

Ort: Stadtteilschule Arheilgen, Gymnastikraum (Bühne)
Termine: 19.00 Uhr, Donnerstag, 17. September, 10 x 60 min
Leitung: Tanja Zapf
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.



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 Zaubерformel 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. 1568

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: 16.45 Uhr, Donnerstag, 17. September, 10 x 60 min
Leitung: Inge Fleck
Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.



FANTASIEREISEN Tauchen sie ein in die Welt der Fantasiereisen. Ohne viel Aufwand können ferne Kontinente erforscht, traumhafte Strände erlebt und die Stille der Natur genossen werden. Als Methode zur Entspannung haben sich die Fantasiereisen bestens bewährt. Ruhe-, Schwere und Wärmeübungen des Autogenen Trainings werden mit Phantasie anregenden Bildern kombiniert. Sie bewirken tiefe Entspannung, Beruhigung und Erholung. Sie können zur Insel der Ruhe für stressgeplagte Menschen werden.

Kurs-Nr. 1570

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 19.00 Uhr, Donnerstag, 5. November, 4 x 60 min
Leitung: Vivian Reither
Kursgebühr: 24,00 € Nichtmitgl. / 10,00 € Vereinsmitgl.



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.

**Kurs-Nr. 1572**

Ort: Wilhelm-Busch-Schule, Arheilgen
Termine: 19.15 Uhr, Donnerstag, 17. September, 10 x 90 min
Leitung: Bernd Mertz
Kursgebühr: 85,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl. u. Yoga-Sonderbeitragszahler



BEGRENzte TEILNEHMERZAHL

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. **Die Teilnehmerzahl ist jeweils auf maximal 14 Personen begrenzt.**

Kurs-Nr. 1574 – Level 1 (für wenig Trainierte und Einsteiger)

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 20.00 Uhr, Donnerstag, 17. September, 12 x 60 min
Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. / 30,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl.

Kurs-Nr. 1575 – Level 2 (für etwas Trainierte)

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 19.00 Uhr, Montag, 21. September, 12 x 60 min
Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. / 30,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl.

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.

**Kurs-Nr. 1576**

Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum
Termine: 16.00 Uhr, Freitag, 18. September, 10 x 60 min
Leitung: Katharina Dümller (zertifizierte Zumba-Trainerin)
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

NEU FÜR KINDER

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 Wasser-gymnastikübungen. Die aus dem 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 Nutzung des Jugendstilbads für eine weitere Stunde enthalten (also insgesamt 2 Nutzungsstunden).

**Kurs-Nr. 1578**

Ort: Herrenbad im Jugendstilbad, Merckplatz 1, Darmstadt
Termine: 17.00 Uhr, Freitag, 18. September, 10 x 45 min
Leitung: Nicole Sonnek (zertifizierte Aqua Zumba-Trainerin)
Kursgebühr: 95,00 € Nichtmitgl. / 75,00 € Vereinsmitgl.

IM JUGENDSTILBAD!

SELBSTVERTEIDIGUNG KRAV MAGA AB 14 JAHREN

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.

Kurs-Nr. 1582

Ort: Erich-Kästner Schule Kranichstein, Bartningstraße 33, Darmstadt (Kranichstein)
Termine: 19.00 Uhr, Freitag, 18. September, 10 x 60 min
Leitung: Andreas Faßmann
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € 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.

Kurs-Nr. 1586

Ort: Wilhelm-Busch-Schule Arheilgen
Termine: 17.30 Uhr, Donnerstag, 17. September, 10 x 60 min
Leitung: Petra Merz
Kursgebühr: 85,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl. / 0,00 € Studiomitgl. u. Yoga-Sonderbeitragszahler



Foto: B.Schmitt_pixelio

OUTDOOR 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, statt.

NEU

Kurs-Nr. 1588

Ort: SGA-Sportzentrum, Haupteingang
Termine: 18.00 Uhr, Mittwoch, 23. September, 6 x 60 min
Leitung: Gosia Rillich
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

BOOT CAMP

PILATES

Pilates ist ein sanftes und schonendes Ganzkörpertraining, bei dem Kräftigungs- und Dehnungsübungen ruhig und konzentriert ausgeführt werden. Eine korrekte Bewegungsausführung sowie das Zusammenspiel bewusster Atmung und fließender Bewegungen stehen im Vordergrund. Körper und Geist werden so in Einklang gebracht. Durch das Training werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert und insgesamt die Körperwahrnehmung sensibilisiert. Man fühlt sich nach einem Pilates-Training nicht ausgeworfen und müde, sondern frisch und voller Energie. Pilates ist eine ideale Ergänzung zu anderen Sportarten, da es vor allem die tief liegenden, stabilisierenden Muskeln stärkt. Auch zu den einseitigen körperlichen Belastungen des Alltags ist diese Gymnastikvariante ein sehr guter Ausgleich.

NEUER KURS!

Kurs-Nr. 1592

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 20.00 Uhr, Dienstag, 22. September, 10 x 60 min
Leitung: Christine Willems
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

**NORDIC WALKING KOMPAKTURS FÜR EINSTEIGER**

Für alle, die gerne schnell ins Nordic Walking einsteigen möchten, bieten wir diesen 2-teiligen Kompaakturs 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, 29. September, unverbindlich in den Nordic-Walking-Treff am Zeughaus in Kranichstein um 18.00 Uhr reinzuschnuppern.

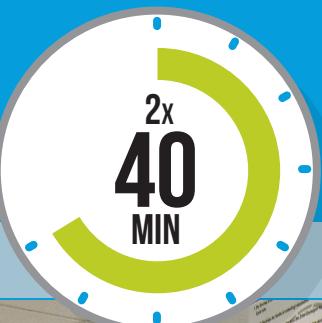
Kurs-Nr. 1584

Ort: SGA-Sportzentrum, Haupteingang/Foyer
Termin: Freitag, 25. September, 16.00-18.00 Uhr; Samstag, 26. September, 9:30-11:30 Uhr, 2 x 2 Std.
Leitung: Vivian Reither
Kursgebühr: 30,00 € Nichtmitgl. / 10,00 € Vereinsmitgl.



Keine Zeit für den eigenen Körper?

In nur 2 x 40 min. zum Erfolg!



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

Erleben Sie folgende Veränderungen:

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

2 x 40 min. Training pro Woche

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihr Probetraining:

Tel. 06151-376520

Jetzt anmelden und einen Monat kostenfrei trainieren. Sie sparen bis zu 70€
(Nur gültig bei Anmeldung bis 31.10.2015)



SGAktiv

Besser gesunder leben

Gesundheitszentrum

Auf der Hardt 80 64291 Darmstadt



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
Cardio Mix	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Mama Fit	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
Power Workout	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
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)	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
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-Mix	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
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
Workout	wird angeboten von April-Oktober		
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
Skigymnastik	wird angeboten von November-März		
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
Spinning	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
Oktobe-April	Freitag	19.15 – 20.15 Uhr	SGA, H5
Step Aerobic	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Wirbelsäulenfitness	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H3
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
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 Uhr	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+	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldner Löwe
Yoga	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Goetheschule
	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	WBS
Zumba	Donnerstag	19.15 – 20.45 Uhr	WBS
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	20.15 – 21.15 Uhr	Goetheschule
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
Nordic-Walking	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	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 06.10.2015	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
		Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr
		Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
		Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr
Laufreff	bis 06.10.2015	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
	ab 13.10.2015	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr
Ballsport für Jedermann	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	ALS
	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	GBS
Kickboxen	Montag	20.00 – 22.00 Uhr	EKS
	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	EKS
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
Cheerleading			
10 – 16 Jahre	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H5
Kindersportclub			
Purzelturnen			
3,5 – 6 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4

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

Eltern-Kind-Turnen			
I-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 mit Kinderbetreuung	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr	SGA, H4
I-2 Jahre mit Kinderbetreuung	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	14.30 – 17.00 Uhr	SGA, H5
7 – 12 Jahre	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3
Spielterriff für Grundschulkinder			
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
Sportabzeichen			
	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Mühlchen

SGAktiv - Gesundheitszentrum			
SGAktiv Gesundheitszentrum			
gemischt	Montag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA Sportzentrum
Herren	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	