

## 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. / 00,00 € 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. / 00,00 € Vereinsmitgl.

**SKIGYMNASTIK** Die Skigymnastik ist die ideale Vorbereitung auf den Skiurlaub, 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. / 00,00 € 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. / 00,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSBNRW\_A.Bowinkelmann

**AQUA GYMNASTIK** 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 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. / 00,00 € 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 den 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. / 00,00 € 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.



**NEU  
BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL**

**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. / 00,00 € Vereinsmitgl.

**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.



Foto: LSBNRV\_E.Hinz

**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.

**AROHA®** Beim Aroha® werden ausdrucksstarke und kraftvolle mit sanften und entspannenden Bewegungen verbunden. Als Basis dienen hierfür Elemente aus dem Kriegtanz 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 Cardio Workout, das die Kraft der Mitte und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt. Dieses Fitnessangebot ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.



Foto: LSB NRW M. Stephan

**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.

**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 Erfolgserlebnisse, 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 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. 1568**  
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5  
Termin: 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

**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.**



BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL

<b>Kurs-Nr. 1574 – Level 1</b> (für wenig Trainierte und Einsteiger)	<b>Kurs-Nr. 1575 – Level 2</b> (für etwas Trainierte)
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5	Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 20.00 Uhr, Donnerstag, 17. September, 12 x 60 min	Termine: 19.00 Uhr, Montag, 21. September, 12 x 60 min
Leitung: Meral Sen	Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. / 30,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl.	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.



NEU FÜR KINDER

**Kurs-Nr. 1576**  
Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum  
Termine: 16.00 Uhr, Freitag, 18. September, 10 x 60 min  
Leitung: Katharina Dümmler (zertifizierte Zumba-Trainerin)  
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € 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 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).



IM JUGENDSTILBAD !

**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.



### SELBSTVERTEIDIGUNG KRAV MAGA AB 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.

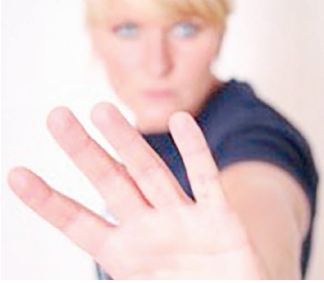
**Kurs-Nr. 1582**

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. / 00,00 € 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. / 00,00 € Studiomitgl. u. Yoga-Sonderbeitragszahler




Foto: B. Schmitt\_pixello

### 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.


**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. / 00,00 € Vereinsmitgl.



NEU

### PILATES

Pilates ist ein sanftes und schonendes Ganzkörpertraining, bei dem Kräftigungs- und Dehnungsübungen ruhig und konzentriert ausgeführt werden. Eine korrekte Bewegungsausführung sowie das Zusammenspiel bewusst eingesetzter 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 ausgepowert 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.


**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. / 00,00 € Vereinsmitgl.



NEUER KURS !

### NORDIC WALKING KOMPAKTKURS 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, 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.





## Kurs-Anmeldekarte

Gläubiger-ID: DE64ZZZ00000371297

Kursnr.	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

GeburtsdatumLiegen gesundheitliche Einschränkungen vor? JA ☐ NEIN ☐

Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung.

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Ort/DatumUnterschrift

**SEPA-Lastschriftmandant** zum einmaligen Einzug der Kursgebühr  
(Fälligkeit: Nicht vor Ablauf von 2 Kalendertagen nach Anmeldeeingang)

Kontoinhaber

Konto-Nr. (IBAN)

DE \_\_\_\_\_

Bank Code (BIC)

\_\_\_\_\_ D E \_\_\_\_\_

Geldinstitut

Ort/DatumUnterschrift des Kontoinhabers

**Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.**

Auf der Hardt 80 64291 Darmstadt

Tel.: (06151) 376330  
Fax: (06151) 351212  
E-Mail: eric.kappes@sg-arheilgen.de

**ANMELDUNG**

**NICHT VERGESSEN: VORHER SCHRIFTLICH ANMELDEN!**

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

**ANMELDE- UND TEILNAHME-BEDINGUNGEN (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 0 61 51 / 37 63 30.  
**Verantwortlich:** Eric Kappes  
**Druck und Gestaltung:** printdesign24 GmbH, Röntgenstraße 15, 64291 Darmstadt.  
**Copyright & Urheberrecht:** Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Alle Urheberrechte vorbehalten.  
**Anmerkung:** Für eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich Kürzungen von Beiträgen vor.  
**Bildnachweis:** Die Bilder entstammen teilweise der Internetplattform www.pixelio.de sowie der Bilddatenbank des LSB NRW. Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

# 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 kostenlos trainieren.**  
Sie sparen bis zu **70€**  
(Nur gültig bei Anmeldung bis 31.10.2015)

**SGAktiv**

Besser gesünder 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
Skigymnasik	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
Oktober-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
	Donnerstag	19.15 – 20.45 Uhr	WBS
Zumba	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Mitwoch	20.15 – 21.15 Uhr	Goetheschule
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	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 06.10.2015	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
bis 01.10.2015	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	Zeughaus
ab 13.10.2015	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA Foyer
ab 08.10.2015	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA Foyer
Lauftreff			
bis 06.10.2015	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
ab 13.10.2015	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Zeughaus
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			
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 mit Kinderbetreuung	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr	SGA, H4
1-2 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
Spieletreff für Grundschulkinder			
Leichtathletik	Sommer:		
ab 9 Jahre	Montag	18.30 – 20.30 Uhr	Bürgerpark
5 – 8 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen
Leichtathletik	Winter:		
ab 9 Jahre	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA, H2
5 – 8 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H1+2
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 Bahngolf

Bahngolf	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	19.30 – 21.00 Uhr	Hauptfeld
	Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	Hauptfeld
	Freitag	18.30 – 20.00 Uhr	Hauptfeld
Alte Herren	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Hauptfeld
A-Junioren	Montag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Kunstrasen 2
	Freitag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 2
B-Junioren	Montag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Kunstrasen 2
	Freitag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 2
C-Junioren	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld 1
	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld 1
	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld 2
D1-Junioren	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen 1
D2-Junioren	Montag	17.00 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Hauptfeld 1
D3-Junioren	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld 1
D4-Junioren	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld 1/2
D5-Junioren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld 1
E1-Junioren	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld 1
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld 2
E2-Junioren	Montag	17.30 – 18.30 Uhr	Hauptfeld 2
	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	Hauptfeld 2

	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
E3-Junioren	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Hauptfeld 2
	Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr	Hauptfeld 1
E4-Junioren	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen 2
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Hauptfeld 1
F1-Junioren	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld 1
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
F2-Junioren	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Hauptfeld 1
	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	Hauptfeld 2
F3-Junioren	Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Hauptfeld 2
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen 2
F4-Junioren	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld 1
	Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr	Hauptfeld 2
G1-Junioren	Dienstag	16.15 – 17.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Donnerstag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen 1
G2-Junioren	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Kunstrasen 2
G3-Junioren	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr	Hautfeld 2
Fußball-Kindergarten	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Kunstrasen 1

Abteilung Handball

Herren 1	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA Sportzentrum
Herren 2	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr	Bürgerparkhalle
Damen	Montag	21.00 – 22.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Freitag	20.00 – 21.30 Uhr	Stadtteilschule
A-Jugend männlich	Montag	20.00 – 21.30 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	Bürgerparkhalle
B-Jugend männlich 1	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	Bürgerparkhalle
B-Jugend männlich 2	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA Sportzentrum
B-Jugend weiblich 1 + 2	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA Sportzentrum
C-Jugend männlich	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA Sportzentrum
C-Jugend weiblich	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA Sportzentrum
D-Jugend männlich	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
D-Jugend weiblich	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA Sportzentrum
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
E-Jugend männlich	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Stadtteilschule
E-Jugend weiblich	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	SGA Sportzentrum
	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Stadtteilschule
Minis	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Stadtteilschule
	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr	SGA Sportzentrum
Handballkindergarten	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Stadtteilschule
	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr	SGA Sportzentrum

Abteilung Rad- & Rollsport

Radboll			
Nachwuchs, ab 6 Jahre	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA RRZ
Nachwuchs, ab 6 Jahre	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA RRZ
Erwachsene	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA RRZ
Erwachsene	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA RRZ
Rollkunstlauf			
Anfänger, ab 4 Jahre	Dienstag	15.00 – 16.00 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

Abteilung Sportkegeln