

Liebe Mitglieder und Freunde der SGA,

am 12.08.1876 gründeten Arheilger Bürger den Turnverein 1876 als erste organisierte Sportbewegung in Arheilgen. Dieses Gründungsjahr ist auch in unserem heutigen Vereinsnamen noch enthalten. Seit 140 Jahren wird in Arheilgen Sport angeboten. In dieser Tradition steht die SGA. Die SGA versteht sich als Verein, der für alle hier lebenden Menschen ein Sportangebot bereithalten möchte. Dies geschieht zum einen in unseren zahlreichen Fach-Sportabteilungen, insbesondere Dank der vielen dort ehrenamtlich engagierten Vereinsmitglieder und Helfer. Zum anderen profitiert der Verein aber heute auch davon, dass in der jüngeren Vergangenheit mit der Schaffung des Gesundheitszentrum mit Bau und Ausbau des Fitness-Studios und mit der Ausgestaltung eines zeitgemäßen, umfassenden Kursangebots im Bereich Fit & Gesund die Weichen richtig gestellt wurden. Um als Sportverein auch weiterhin erfolgreich bestehen zu können, ist es aber auch aktuell erforderlich, neue Entwicklungsmöglichkeiten aufzugreifen. Hier ist an erster Stelle der geplante Bau einer Bewegungs- und Ernährungskindert-

gesstätte zu nennen. Nachdem die Delegiertenversammlung und die Stadtverordnetenversammlung dem Projekt zugestimmt haben, wurde uns zwischenzeitlich die Baugenehmigung erteilt, so dass wir weiterhin mit einer Eröffnung im Frühjahr 2017 planen. Gerade dieses Projekt, mit dem wir in Darmstadt ein Alleinstellungsmerkmal haben werden, bietet erhebliche Möglichkeiten der Mitgliedererwerbungs bei den Kindern, aber auch der jeweiligen Eltern. Eine Aufgabe wird es dann sein, diese dauerhaft mit der SGA zu verwurzeln und an die SGA zu binden. Als weiteres Großprojekt planen wir den Bau und die Eröffnung einer neuen 3-Feld-Tennishalle noch in diesem Jahr als zweiten Baustein der energetischen Sanierung. Auch mit Verwirklichung dieses Projekts werden wir in Darmstadt und Umgebung eine bislang einzigartige Sportstätte haben. Bei der Neuwahl des Präsidiums im vergangenen September ist auch ein personeller Wandel angestoßen worden. Mit Katharina Berninger konnte die zwei Jahre unbesetzte Position der Vizepräsidentin für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit wieder besetzt werden. An dieser



Stelle möchte ich auch meinem Vorgänger im Amt des Präsidenten Thomas Arnold-Münzberg meinen Dank für seine unermüdete Arbeit für die SGA aussprechen. Viele richtungweisende Vorhaben wurden von ihm angestoßen und verwirklicht. Ich bedanke mich außerdem bei allen Mitgliedern, Übungsleitern, Angestellten, Freunden, Sponsoren und Helfern der SGA für ihre Dienste und Unterstützung der SGA im vergangenen Jahr und wünsche ihnen allen und unserer SGA ein erfolgreiches Jahr 2016.

Sven Beißwenger
Präsident

Ernst Bretz erhält Sportplakette der Stadt Darmstadt

Aufgrund seiner Verdienste für die SG Arheilgen in den vergangenen 48 Jahren wurde Ernst Bretz am 20.12.15 von Bürgermeister Rafael Reißer die Sportplakette der Stadt Darmstadt verliehen. Seit Geburt ist Ernst mit spastischen Lähmungen belastet, er hat trotz dieser Einschränkungen sein bisheriges Leben dem Vereinssport und Vereinsleben verschrieben. Er ist seit 1968 Mitglied bei der SG Arheilgen e.V. und seit dieser Zeit aktives Mitglied in unserer Ringer-Abteilung. Er fungiert als Zeugwart und kümmert sich hier im Schwerpunkt um die „Erste Hilfe Ausstattung“ und um das persönliche Wohl der aktiven Ringer. Der 67-jährige Ernst ist seit ca. 25



Ernst Bretz (rechts) erhält von Bürgermeister Rafael Reißer die Sportplakette.

Jahren Stellvertreter des Schatzmeisters und Kassierer bei allen Veranstaltungen der Ringerabteilung wie bei Heimkämpfen der

Mannschaften oder bei den Großveranstaltungen der Ringerabteilung wie Bezirks-, Hessische – oder den sechs deutschen Meisterschaften zwischen 1986 und 2015 und bei den vier Mal im SGA Sportzentrum ausgerichteten großen Starkenburgturnieren mit bis zu 300 jugendlichen Teilnehmern in den Jahren 2002 bis 2005. Von der SG Arheilgen erhielt er in der Vergangenheit bereits die Medaille für besondere Verdienste und von der Wissenschaftsstadt Darmstadt die Ehrung für verdiente Bürger. Die SGA dankt Ernst für sein ehrenamtliches Engagement und hofft noch viele weitere Jahre von ihm unterstützt zu werden!

Was ist Sportakrobatik?

Nicht Zirkus, nicht Bodenturnen und auch nicht Gymnastik. Nein... es ist interessanter. Sportakrobatik ist all das zusammen. Eleganz, Kraft, Beweglichkeit, Mut, Vertrauen und noch vieles mehr zeichnen diesen atemberaubenden Sport aus. Es ist eine sehr alte Sportart, denn schon lange haben Menschen das Bedürfnis menschliche Pyramiden zu bauen. In der heutigen Zeit werden nicht nur Pyramiden gebaut, sondern auch Saltos gesprungen und Handstandvarianten unterschiedlichster Art gezeigt. Es wird getanzt, es gibt unglaublich schöne Trikots sowie eine Unternehmung mit Musik. Sportakrobatik bietet fünf Disziplinen: Ein Herrenpaar, ein Damenpaar, ein gemischtes Paar, eine Dreier-Damengruppe und eine Vierer-Herrengruppe. Im Wettkampf werden drei verschiedene Übungselemente geturnt. Balance, Tempo und Kombi. Verschiedene Handstände und statische Elemente machen den Balance Teil aus. Hier kommt es auch auf die Beweglichkeit des Körpers an. Flic-Flacs und Saltos sind im Tempobereich gefragt. Dieser besteht auch aus Wurfelementen mit Flugphasen. Im Kombi-Teil werden diese Turnelemente schließlich kombiniert. In der



Sportakrobatik werden Aspekte wie Gelenkigkeit, Musik, Tanz, Anmut, Stärke, Schnelligkeit und Exaktheit miteinander vereint. Eine Sportart, bei der sich die Aktiven voll aufeinander verlassen können müssen. Die Sportakrobatik-Gruppe der SGA existiert seit acht Jahren. Trainiert werden die Sportler von einem engagierten Team. Vor zwei Jahren wurde eine Wettkampfgruppe gebildet, der rund 15 Sportakrobaten und Akrobatinnen im Alter von 7-13 Jahren angehören. Leiterin der Wettkampfgruppe ist die selbst einst sehr erfolgreiche Nataliya Rasnovska. Sie war

Ukrainische Meisterin 1995 und ist ehemaliges Mitglied der ukrainischen Nationalmannschaft mit internationalen Erfolgen. Die Co-Trainerin Ludmilla Marahtonva ist ausgebildete Sportpädagogin. Das Wettkampftraining findet zweimal wöchentlich im SGA Sportzentrum statt: Mittwochs von 14.30 bis 17 Uhr und freitags von 15 bis 17 Uhr. Vor Wettkämpfen wird öfter trainiert. Das Nachwuchs- und Anfängertraining findet mittwochs parallel von 14.30 bis 15.30 Uhr statt. Das SGA Sportakrobatik-Team freut sich über neuen Zuwachs und interessierte Kinder.

Parkour – die Trendsportart für die Stadt



Parkour bezeichnet eine Vielzahl von Fortbewegungstechniken für den städtischen Raum. Dabei geht es darum verschiedene Hindernisse (Geländer, Mauern, Löcher, Wände etc.) im urbanen Raum möglichst ökonomisch und geschickt zu überwinden. Damit dies gelingt muss natürlich vorher entsprechend in der Sporthalle trainiert werden. Dabei steht zum einen die Effizienz im Vordergrund und zum anderen ein spielerisches Auseinandersetzen mit der Umgebung. Die

Sportgemeinschaft Arheilgen bietet zwei Trainingszeiten pro Woche an: Montags von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Turnhalle des Ludwig-Georgs-Gymnasiums (Nieder-Ramstädter-Str. 2) und mittwochs von 18.30 bis 20.30 Uhr in der Turnhalle der Ely-Heuss-Knapp-Schule (Kohlbergweg 1) an, um Technik und Kreativität regelmäßig in einem anpassbaren Umfeld zu trainieren. Dort werden an den klassischen Turngeräten wie Kasten, Sprungbock, Reck und Matten die verschiedenen

Techniken zum risikofreien „parkouren“ erlernt. Das Training richtet sich an Mädchen und Jungen aller Altersstufen ab 12 Jahren, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Training wird von den beiden in Darmstadt nicht unbekannt und erfahrenen Parkour-Trainern David Eilenstein und Matthias Voß geleitet. Bei Interesse einfach mit Sportsachen vorbeikommen und reinschnuppern. Das Trainerteam freut sich auf alle, die mitmachen wollen! (Eric Kappes)

Milon-Zirkel – eine Erfolgsgeschichte bei der SGA

Der Milon-Zirkel hat 5-jähriges Jubiläum. Hauptsächlich durch den Milon-Zirkel ist die Mitgliederzahl in den letzten fünf Jahren stetig gewachsen und hat sich um fast das dreifache auf mittlerweile über 1100 Mitglieder im SGA-Fitness-Studio gesteigert. Nachdem entschieden worden war, dass der Neubau umgesetzt wird, haben wir alles darangesetzt, unseren Mitgliedern die bestmöglichen Kraftgeräte, welche zurzeit auf dem Markt sind, anbieten zu können. Bei Milon sind wir fündig geworden. Ich habe als erstes Milon-Fortbildungskurse besucht, um sicher zu gehen und die Bestätigung zu bekommen, dass die Auswahl goldrichtig ist. Daraufhin habe ich noch eine Änderung am Milonkonzept vorgenommen. Wir bieten zehn statt sechs Milon-Kraftgeräte im Basis-Zirkel an, damit ein größeres Kraft-Grundlagen-Training gewährleistet ist. So werden alle Muskelgruppen gestärkt. Die Ausdauer bzw. das Herz-Kreislauf-System wird in einem separaten Bereich mit Ausdauergeräten (Laufband, Crosstrainer, Rad- und Liegerad-Ergometer) verbessert. Es folgte jetzt die Auswahl der Geräte für den großen Zirkel. Ich habe dann auch die Planung der Inneneinrichtung und der Geräteaufstellung im Neubau vorgenommen und bereits die Vergrößerung des Basis-Zirkels



durch einen Ergänzungszirkel mit eingeplant. Der Basis-Zirkel wurde, vor allem von Frauen, so gut angenommen, dass der Plan eines zusätzlichen Zirkels schneller umgesetzt werden konnte als gedacht. Wir konnten schon nach einem Jahr den Ergänzungszirkel planen und zusammenstellen und im Sommer 2012 stand dieser mit fünf weiteren Geräten als zusätzliches Angebot bereit. Durch den Trainerstandort im Zentrum ist eine optimale Betreuung möglich. Schon nach nicht einmal zwei Jahren hat sich die Mitgliederzahl verdoppelt. Mittlerweile gibt es allein im Milon-Zirkel über 850 Trainierende, dabei ist der Anteil der Frauen mit 500 viel höher als der der Männer mit 350.

Es stellt sich nun die Frage, wieso der Milon-Zirkel so erfolgreich ist? Der Erfolg resultiert insbesondere aus der kinderleichten Handhabung der Geräte. Denn der Trainierende muss an den Geräten nur noch seine Chipkarte einführen, die der Trainer zuvor mit ihm erstellt hat. Auf der Chipkarte sind die individuellen Geräte-Einstellungen, wie Sitzposition, Hebelhöhe, Bewegungsamplitude und Trainingsgewicht gespeichert. Jedes Gerät stellt sich nach dem Einführen der Chipkarte automatisch auf die gespeicherten Einstellungen ein. Es entfallen so Einstellzeiten und somit auch Wartezeiten. Dadurch dass jedes Gerät auf Körpergröße und Körperproportionen eingestellt werden kann, ist das Trainieren optimal und sehr angenehm. Das Trainingsgewicht ist in Ikg-Schritten abgestuft, so dass Menschen mit geringer Leistungsfähigkeit ihr Trainingsgewicht gefahrlos steigern können. Durch die Begrenzung der Bewegungsamplitude, den elektronischen Dämpfer am Anschlag und die Kontrolle der Bewegungsgeschwindigkeit auf dem Display werden Überbelastungen minimiert und unkontrollierte Bewegungen vermieden. Um letztendlich die Umsetzung bei jedem Mitglied zu gewährleisten, gehört natürlich eine gute und professionelle Betreuung dazu, so wie sie in der SGA angeboten wird. (Gerald Heinrich)

Tennisspielen auf Sand im Winter

In der Tennishalle der SGA sind noch ein paar Stunden frei, die einzeln oder als Zehnerkarte gebucht werden können. Informationen auf der Homepage der SGA-Tennisabteilung. Buchungen im SGAktiv Fitnessstudio oder per E-Mail an fritzgerhard66@gmail.com

Die neuen FSJler stellen sich vor

Yannick Neumeister

Hallo liebe Sportfreunde, ich habe am 1. September mein Freiwilliges Soziales Jahr bei der SGA begonnen und möchte mich kurz vorstellen. Ich heiße Yannick, bin 18 Jahre alt und habe vor kurzem mein Abitur bestanden.

Nach meinem Abitur hatte ich noch keine genauen Vorstellungen,



welchen Studiengang ich belegen möchte. Daraufhin habe ich mich für ein FSJ entschieden. Ich spiele selbst seit meinem 3. Lebensjahr Fußball und so war mir schnell klar, dass ich mein FSJ im Bereich Sport machen möchte. Auf die Sportgemeinde Arheilgen kam ich durch die Internetseite der Hessischen Sportjugend und da ich in der Nähe wohne, war die SGA meine präferierte Einsatzstelle.

Ich bin froh, dass dies nun geklappt hat und freue mich auf ein Jahr mit tollen Erfahrungen, spannenden Aufgaben und vielen netten Begegnungen. Also bis bald, Yannick.

Thomas Czika

Mein Name ist Thomas Czika, ich bin 18 Jahre alt und ich bin momentan bei der SGA als Trainer im Handball der D-Jugend männlich verantwortlich. Die SGA ist mir sehr vertraut, da ich hier selbst viele Jahre Handball gespielt habe. Das war auch der Grund warum ich die SGA für mein FSJ gewählt habe. Ich kenne

hier sehr viele Personen und habe einen Großteil meines Freundeskreises hier kennengelernt. Ich möchte deshalb gerne etwas zurückgeben und mich engagiert bei der Arbeit zeigen, die auf mich zu kommt.

Ich hoffe das es ein schönes Jahr wird wo ich nette Leute kennen lerne und mich auch als Trainer und Mensch weiterentwickeln werde.



Mein FSJ bei der SGA

Mein Freiwilliges Soziales Jahr bei der SGA ist zu Ende, weshalb ich gerne ein kleines Resümee ziehen würde. Meine Erwartungen wurden komplett erfüllt. Ich durfte in meinem FSJ sehr viel Verantwortung übernehmen und eigenständig arbeiten. Es hat mir gefallen, jeden Tag die Kinder zum Turnen und Spielen zu animieren, mir selbst Stundenverläufe zusammen zu schreiben und diese durchzuführen. Die Seminare der Sportjugend Hessen haben dabei geholfen, weil man dort einen genauen Einblick bekommen hat, welche Spiele für welche Altersgruppe geeignet sind und wie man sich am besten vor einer Gruppe präsentiert. Viel davon konnte ich in meiner Ballschule umsetzen, was die Kinder gefreut hat, denn sie hatten immer ein neues und



abwechslungsreiches Programm. Die Arbeit im Fitnessstudio war

ein großer Kontrast zu meiner sonstigen Tagesprogramm, doch auch hier hat es mir sehr viel Spaß gemacht, die Leute in die Geräte einzuweisen und sie zum Trainieren zu motivieren. Hierbei konnte ich viel von Jens lernen, der mir immer neue Antworten auf meine Fragen geben konnte. Besonders bedanke ich mich bei Nicole, Tina und Martine, bei denen ich beim Kinderturnen viel Neues gelernt und Spaß gehabt habe. Immer wieder neue Parcours aufzubauen fordert sehr viel Kreativität, doch wir haben uns trotz allem immer neue Turn und Spielarten einfallen lassen. Alles in allem kann ich sagen, dass ich froh darüber bin, diese Erfahrung erlangt zu haben, denn dort habe ich viel gelernt was ich für meinen weiteren Studienweg verwenden kann. (Carina Wesp)

1000 Spiele für die SGA

Hans Werner Büchler feiert Jubiläum

Bei der letzten Jahreshauptversammlung der Tischtennisabteilung wurde Hans Werner Büchler für sein 1000. Mannschaftsspiel für die Tischtennisabteilung der SG Arheilgen geehrt. Abteilungsleiter Axel Wirth würdigte den Jubilar und überreichte ihm neben der obligatorischen Ehrenurkunde einen Gutschein.

Erreicht hatte Hans Werner diese Marke bereits Anfang Dezember 2014, doch scheiterte bis jetzt die Durchführung. Denn Ehrungen für langjähriges Spielen finden üblicherweise vor Heimspielen statt und die verhinderte ein Wasserschaden. Mehrere Monate Hallensperre und -sanierung bedeuteten nur Auswärtsspiele. Erst nach den Osterferien konnte die Sporthalle wieder genutzt werden. Nun hatte allerdings Hans Werners Mannschaft kein Heimspiel mehr und so wurde er erst jetzt ausgezeichnet. Alles begann 1959. Der damals Siebenjährige wurde Mitglied der Sportgemeinschaft Arheilgen. Mit 14 Jahren wechselte er 1966 zum Tischtennis. Der erste Erfolg ließ nicht lange auf sich warten. Bereits in der Saison 1970/71 holte er sich mit der 2. Herrenmannschaft die Meisterschaft in der Bezirksklasse. 1973 spielte sich Hans Werner in die 1. Herrenmannschaft, der er mit nur zwei Unterbrechungen bis heute angehört. Mit ihr hat er alle Hochs und Tiefs miterlebt. Beispielsweise den Aufstieg 1987 in die Oberliga, der damals dritthöchsten deutschen Spielklasse. Aber auch



die mehrmaligen Abstiege, zurück bis in die Bezirksliga.

Er sammelte bei offiziellen Meisterschaften bis auf Hessenebene unzählige Titel, doch erst bei den Senioren kamen die ganz großen Erfolge: Südwestdeutscher Meister im Einzel 2003, Deutscher Vizemeister im Doppel 2004, Südwestdeutscher Meister im Einzel und Doppel 2006, Südwestdeutscher Meister im Doppel 2007 und Deutscher Vizemeister im Mixed 2012. Auch mit mittlerweile fast 63 Jahren bleibt Hans Werner unverzichtbar für unsere 1. Mannschaft bzw. unsere Abteilung. (Axel Wirth)

Mach mit und werde Schiedsrichter!

Auch beim Handball sind Schiedsrichter wichtige Akteure auf dem Platz. Ohne sie geht es nicht.

Es sind Männer und Frauen, die dem Handballsport genauso verbunden sind, wie die Spielerinnen und Spieler in der Halle. Schiedsrichter helfen, den Handballsport zu erhalten und dem Verein, am aktiven Spielbetrieb im Verband teilnehmen zu können. Es gibt also gute Gründe, sich für eine Schiedsrichterausbildung zu interessieren.

Mach den ersten Schritt und erkundige Dich einmal im Detail bei unseren Schiedsrichterwarten, wie so eine Ausbildung aussieht und welche „Karriere“ man auch als Schiedsrichter machen kann!

Häufig gestellte Fragen:

Warum helfe ich der SGA, wenn ich mich zum Schiedsrichter ausbilden lasse?

Nach dem Reglement des HHV, muss ein Verein für jede aktive Mannschaft, die am Spielbetrieb teilnimmt, zwei Schiedsrichter stellen – ab der Landesliga sogar drei, wie bei unserer 1. Damenmannschaft, die in der Oberliga spielt. Hinzu kommen die geforderten Schiedsrichter für die Jugendmannschaften. Stellt ein Verein diese Anzahl nicht, dann gibt es vom HHV eine Geldstrafe, die sich jährlich verdoppelt. Im dritten Jahr kommt dann noch Punktabzug für die in der höchsten Klasse spielenden Mannschaft hinzu. Kann ein Verein die Schiedsrichter nicht aufbringen, dann bleibt ihm als Alternative nur noch, die Anzahl der aktiven Mannschaften zu reduzieren.

Was muss man als Voraussetzung mitbringen, um Schiedsrichter zu werden?

Wie gute Spielerinnen und Spieler sind Schiedsrichter sportlich, zuverlässig, willensstark und haben Freude am Handball. Von Vorteil ist es, wenn man selbst Handball spielt oder einmal gespielt hat. Eigentlich keine großen Hürden, um sich ausbilden zu lassen, ganz gleich ob männlich oder weiblich.



Wie alt muss man sein, um als Schiedsrichter anerkannt zu werden?
Das Mindestalter beträgt 16 Jahre

Wie lange dauert so eine Ausbildung?

Die theoretische Ausbildung wird an Werktagen durchgeführt und geht von Mai bis Juni. Die Praxis beginnt ab September und endet im Februar mit der Anwärterprüfung. Schon im praktischen Teil der Ausbildung übernehmen Schiedsrichter der SGA für ein Jahr die Patenschaft und begleiten den Schiedsrichterneuling zu Spielen, um ihm wertvolle Tipps für die Leitung eines Spiels zu geben. Mehr darüber erfährt ihr von den Schiedsrichterwarten.

Was kostet so eine Ausbildung?
Die Kosten für die Ausbildung und die Kleidung trägt der Verein.

Wie oft muss man nach der Ausbildung Spiele pfeifen?

Im Durchschnitt pfeift ein Schiedsrichter ca. 10 Spiele pro Saison. Insgesamt also nicht so viel und man muss deshalb keine Angst haben, dass man jedes Wochenende berufen wird.

Wird die Schiedsrichtertätigkeit honoriert?

Ja, für jedes Spiel, bei dem der HHV einen Schiedsrichter beruft, zahlt der Heimverein eine Spielleitungsschädigung plus Kilometergeld und Abwesenheitsspesen pro Stunde.

Muss man die Schiedsrichterausrüstung selbstfinanzieren?

Nein, jeder Schiedsrichter erhält die notwendige SR-Kleidung und -Utensilien sowie einen Trainingsanzug kostenlos zur Verfügung gestellt. Informationen zu weiteren Honorierungen erfährt Ihr direkt vom Vorstand.

Kann man auch als Schiedsrichter aufsteigen?

Ja natürlich, jeder heutige Bundesliga-Schiedsrichter hat einmal klein angefangen und sich für höhere Ligen weiter qualifiziert.

Wen kann ich ansprechen, wenn ich weitere Fragen habe, bzw. mich anmelden den möchte?

Für alle Fragen und für die Anmeldung stehen unsere Schiedsrichterwarten zur Verfügung. Man erreicht sie unter folgenden Rufnummern: Matthias Weidner: 0157 71465499 Michael Müller: 01575 0491486

Tennisspielen auf Sand im Winter

In der Tennishalle der SGA sind noch ein paar Stunden frei, die einzeln oder als Zehnerkarte gebucht werden können. Informationen auf der Homepage der SGA-Tennisabteilung. Buchungen im SGAktiv Fitnessstudio oder per E-Mail an fritzgerhard66@gmail.com

Jetzt Lilien-BankCard bestellen!

„Näher geht's nicht.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Gleich bestellen und Fanvorteile sichern. Die Lilien-BankCard gibt's exklusiv nur bei uns: www.volksbanking.de/lilien

Volksbank
Darmstadt-Süd Hessen eG



www.sg-arheilgen.de

Kursprogramm ab Januar 2016

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.



Kurs-Nr. 1681

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
 Termine: 18.00 Uhr, ab Freitag, 22. Januar, 10 x 60 min
 Leitung: Katharina Dümler (zertifizierte Zumba-Trainerin)
 Kursgebühr: 62,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1685

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
 Termine: 18.00 Uhr, ab Freitag, 22. April, 12 x 60 min
 Leitung: Katharina Dümler (zertifizierte Zumba-Trainerin)
 Kursgebühr: 75,00 € 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. 1650

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3
 Termine: 20.00 Uhr, ab Montag, 18. Januar, 10 x 60 min
 Leitung: Meral Sen
 Kursgebühr: 60,00 € 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. 1652

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
 Termine: 10.00 Uhr, ab Dienstag, 19. Januar, 10 x 60 min
 Leitung: Anita Wolf
 Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1653

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
 Termine: 10.00 Uhr, ab Dienstag, 19. April, 12 x 60 min
 Leitung: Anita Wolf
 Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSB NRW 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 Fitnessstraining 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. 1555

Ort: Herrenbad im Jugendstilbad, Merckplatz 1, Darmstadt
 Termine: 20.00 Uhr, ab Dienstag, 19. Januar, 10 x 45 min
 Leitung: Birgit Patzer
 Kursgebühr: 95,00 € Nichtmitgl. / 75,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSB NRW 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. 1656

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
 Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 20. Januar, 10 x 60 min
 Leitung: Brigitte Grasse
 Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1657

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
 Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 20. April, 12 x 60 min
 Leitung: Brigitte Grasse
 Kursgebühr: 42,00 € 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. **Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.**

BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL

Kurs-Nr. 1658

Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum
 Termine: 19.00 Uhr, ab Mittwoch, 20. Januar, 8 x 60 min
 Leitung: Vivian Reither
 Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 24,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl.

Kurs-Nr. 1659

Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum
 Termine: 19.00 Uhr, ab Mittwoch, 20. April, 8 x 60 min
 Leitung: Vivian Reither
 Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 24,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl.



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.

NEU

Kurs-Nr. 1662

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 3
 Termin: 19.45 Uhr, ab Mittwoch, 20. Januar, 10 x 90 min
 Leitung: Andreas Bonin
 Kursgebühr: 65,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1663

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 3
 Termin: 19.45 Uhr, ab Mittwoch, 20. April, 12 x 90 min
 Leitung: Andreas Bonin
 Kursgebühr: 78,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSB NRW 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 Cardio Workout, das die Kraft der Mitte und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt. Dieses Fitnessangebot ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

Kurs-Nr. 1664

Ort: Stadtteilschule Arheilgen, Gymnastikraum (Bühne)
 Termine: 18.00 Uhr, ab Donnerstag, 11. Februar, 7 x 60 min
 Leitung: Tanja Zapf
 Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1665

Ort: Stadtteilschule Arheilgen, Gymnastikraum (Bühne)
 Termine: 18.00 Uhr, ab Donnerstag, 21. April, 12 x 60 min
 Leitung: Tanja Zapf
 Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSB NRW M. Stephan

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.

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.

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.



Kurs-Nr. 1666

Ort: Stadtteilschule Arheilgen, Gymnastikraum (Bühne)
 Termine: 19.00 Uhr, ab Donnerstag, 11. Februar, 7 x 60 min
 Leitung: Tanja Zapf
 Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1667

Ort: Stadtteilschule Arheilgen, Gymnastikraum (Bühne)
 Termine: 19.00 Uhr, ab Donnerstag, 21. April, 12 x 60 min
 Leitung: Tanja Zapf
 Kursgebühr: 72,00 € 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. 1668

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
 Termin: 16.45 Uhr, ab Donnerstag, 21. Januar, 10 x 60 min
 Leitung: Inge Fleck
 Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1669

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
 Termin: 16.45 Uhr, ab Donnerstag, 21. April, 12 x 60 min
 Leitung: Inge Fleck
 Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

SPIN BIKE FÜR (WIEDER-)EINSTEIGER Radfahren auf dem Standrad steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpölsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Spinning fetzige Musik, Gruppenerlebnis, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischensprints für Abwechslung, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger. **Die Teilnehmerzahl ist auf 19 beschränkt.**



**WIEDER DA!
 BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL**

Kurs-Nr. 1619

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
 Termin: 17.00 Uhr, ab Dienstag, 19. Januar, 10 x 60 min
 Leitung: Melanie Braun
 Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 30,00 € Vereinsmitgl.

PILATES MEETS FITNESS In diesem Kurs werden wir klassische Pilates-Übungen kombinieren mit Übungen aus der Funktions- und Rückengymnastik: Mit ruhigen, konzentriert ausgeführten Kräftigungs- Koordinations- und Dehnungsübungen trainieren wir den ganzen Körper. Eine korrekte Bewegungskombi sowie das Zusammenspiel bewusst eingesetzter Atmung und fließender Bewegungen stehen im Vordergrund. Zusatzgeräte wie Thera-Bänder, Pilates-Rollen, kleine Hanteln, u.a. bieten uns dabei ein breites Spektrum an Variationsmöglichkeiten. Am Ende jeder Trainingsstunde stehen angenehme Stretching- und Entspannungsübungen. Durch das Training werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert und insgesamt die Körperwahrnehmung sensibilisiert. Ziel ist es, die muskuläre Balance und Elastizität des Körpers zu erhalten oder wieder herzustellen.



Gut zu wissen: Der Kurs ist sehr gut für (Wieder-)Einsteiger geeignet und für alle, die mal wieder etwas für ihren Rücken und ihre Bauchmuskeln tun wollen und keine Lust auf schweißtreibendes Powertraining haben! **Die Teilnehmerzahl ist auf 30 begrenzt.**

NEUER KURS!

Kurs-Nr. 1692

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
 Termin: 20.00 Uhr, ab Dienstag, 19. Januar, 10 x 60 min
 Leitung: Christine Willems
 Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1693

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
 Termin: 20.00 Uhr, ab Dienstag, 19. April, 12 x 60 min
 Leitung: Christine Willems
 Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € 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. Wenn möglich bitte Kissen, Decke und (Gymnastik-)Yoga-Matte mitbringen.



NEUE KURSLEITUNG

Kurs-Nr. 1672

Ort: Wilhelm-Busch-Schule, Arheilgen
 Termine: 19.15 Uhr, ab Donnerstag, 21. Januar, 10 x 90 min
 Leitung: Madhavi Petra Merz
 Kursgebühr: 85,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl. u. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kurs-Nr. 1673

Ort: Wilhelm-Busch-Schule, Arheilgen
 Termine: 19.15 Uhr, ab Donnerstag, 21. April, 12 x 90 min
 Leitung: Madhavi Petra Merz
 Kursgebühr: 102,00 € Nichtmitgl. / 30,00 € 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

Kurs-Nr. 1674 – Level 1 (für wenig Trainierte und Einsteiger)

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
 Termine: 20.00 Uhr, ab Donnerstag, 21. Januar, 10 x 60 min
 Leitung: Meral Sen
 Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1675 – Level 2 (für etwas Trainierte)

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
 Termine: 19.00 Uhr, ab Montag, 18. Januar, 10 x 60 min
 Leitung: Meral Sen
 Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

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. 1676

Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum
 Termine: 16.00 Uhr, ab Freitag, 22. Januar, 10 x 60 min
 Leitung: Katharina Dümmler (zertifizierte Zumba-Kids-Trainerin)
 Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1677

Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum
 Termine: 16.00 Uhr, ab Freitag, 22. April, 12 x 60 min
 Leitung: Katharina Dümmler (zertifizierte Zumba-Kids-Trainerin)
 Kursgebühr: 58,00 € 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. 1579

Ort: Herrenbad im Jugendstilbad, Merckplatz 1, Darmstadt
 Termine: 17.00 Uhr, ab Freitag, 22. Januar, 10 x 45 min
 Leitung: Nicole Sonnek (zertifizierte Aqua Zumba-Trainerin)
 Kursgebühr: 95,00 € Nichtmitgl. / 75,00 € Vereinsmitgl.

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.

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.

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 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. 1682

Ort: Erich-Kästner Schule Kranichstein, Bartningstraße 33, Darmstadt (Kranichstein)
 Termine: 19.00 Uhr, ab Freitag, 22. Januar, 10 x 60 min
 Leitung: Andreas Faßmann
 Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1683

Ort: Erich-Kästner Schule Kranichstein, Bartningstraße 33, Darmstadt (Kranichstein)
 Termine: 19.00 Uhr, ab Freitag, 22. April, 12 x 60 min
 Leitung: Andreas Faßmann
 Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.



ASANA INTENSIV YOGA Nach Sonnengebete 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. 1686

Ort: Wilhelm-Busch-Schule Arheilgen
 Termine: 17.30 Uhr, ab Donnerstag, 21. Januar, 10 x 90 min
 Leitung: Medhavi Petra Merz
 Kursgebühr: 85,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl. u. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kurs-Nr. 1690

Ort: Wilhelm-Busch-Schule Arheilgen
 Termine: 17.30 Uhr, ab Donnerstag, 21. April, 12 x 90 min
 Leitung: Medhavi Petra Merz
 Kursgebühr: 102,00 € Nichtmitgl. / 30,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl. u. Yoga-Sonderbeitragszahler



Foto: B. Schmitt, pixelio

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, 22. März, unverbindlich in den Nordic-Walking-Treff am Zeughaus in Kranichstein um 18.00 Uhr reinzuschnuppern.

Kurs-Nr. 1684

Ort: SGA-Sportzentrum, Haupteingang/Foyer und Wanderparkplatz Zeughaus/Bioversum (Kranichstein)
 Termin: Freitag, 18. März, 16.30-18.30 Uhr (SGA), Samstag, 19. März, 9.30-11.30 Uhr (Wanderparkplatz Zeughaus), 2 x 2 Std.
 Leitung: Vivian Reither
 Kursgebühr: 30,00 € Nichtmitgl. / 10,00 € Vereinsmitgl.



NORDIC WALKING TREFF – RAUS IN DIE NATUR Bewegung an der frischen Luft tut auch in der kalten Jahreszeit gut. Beim Laufen mit Stöcken werden der ganze Körper und das Immunsystem auf sanfte Art gestärkt. Keine Überforderung, keine Hektik. Besonders viel Spaß macht Bewegung in der Gruppe. Leichtes Aufwärmen zu Beginn und ein angenehmes Dehnprogramm am Ende runden die NW-Stunde zu einer gelungenen Gesamteinheit für Körper, Geist und Seele ab. Eigene Stöcke sind mitzubringen. Erfahrung mit Nordic-Walking (z.B. Schnupperkurs siehe oben) sollte vorhanden sein.

Kurs-Nr. 1687

Ort: Wanderparkplatz Zeughaus/Bioversum (Kranichstein)
 Termin: 15.30 Uhr, ab Samstag, 30. Januar, 6 x 60 min
 Leitung: Vivian Reither
 Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1688

Ort: Wanderparkplatz Zeughaus/Bioversum (Kranichstein)
 Termin: 18.00 Uhr, ab Dienstag, 1. März, 8 x 60 min
 Leitung: Vivian Reither
 Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1689

Ort: Wanderparkplatz Zeughaus/Bioversum (Kranichstein)
 Termin: 18.30 Uhr, ab Dienstag, 26. April, 12 x 60 min
 Leitung: Vivian Reither
 Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Anmeldekarte

Gläubiger-ID: DE64ZZZ00000371297

Kursnr.	Kursname	Kursgebühr in € <small>Vereinsmitglied (Bitte ankreuzen)</small>
		Ja <input type="checkbox"/> _____ €
		Nein <input type="checkbox"/> _____ €
		Studio <input type="checkbox"/> _____ €

Vorname, Nachname _____

Straße, Nummer _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon (privat) _____ E-Mail _____

Geburtsdatum _____ Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor? JA NEIN

Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung.

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

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

Kontoinhaber _____

Konto-Nr. (IBAN) _____

Bank Code (BIC) _____

Geldinstitut _____

Ort/Datum _____ Unterschrift 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.

WICHTIG

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 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?

2x
40
MIN

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 29.02.2016)

SGAaktiv

Besser gesünder leben

Gesundheitszentrum

Auf der Hardt 80 64291 Darmstadt

DER SGA-GESCHENKGUTSCHEIN!

Sie suchen ein außergewöhnliches Geschenk für einen außergewöhnlichen Menschen? Dann kaufen Sie ihm doch einfach einen Gutschein für eine Mitgliedschaft in der SGA oder einen Gutschein über die Teilnahme an einem von unseren Kursen.

EINE IDEE MIT PFIFF!



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
High Intensity Interval Training	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

PumpUp Langhanteltraining			
Einsteiger	Donnerstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
Fortgeschrittene	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Rücken- + Wohlfühlgymnastik	Montag	20.30 – 21.30 Uhr	ALS
	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	WBS
	Donnerstag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H5

Schongymnastik	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4

Rückenfitness	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
Power-Mix	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Go deep!	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Männerymnastik für Senioren	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr	SGA, H5
Frauerymnastik 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
	Freitag	19.15 – 20.15 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

Senioren sport + Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	ALS
	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5

Senioren sport - 3000 Schritte	Winter:		
	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr	SGA

Senioren sport - 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

Hockerymnastik, 70+	Dienstag	10.00 – 12.00 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
	Mittwoch	20.15 – 21.15 Uhr	Goetheschule
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4

Nordic-Walking	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, Foyer

Walking	Sommer:		
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	Zeughaus

Walking	Winter:		
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA Foyer
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA Foyer

Lauftreff	Sommer:		
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
Lauftreff	Winter:		
	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Zeughaus

Ballsport für Jedermann	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	GBS

Basketball	Mittwoch	19.45 – 21.15 Uhr	SGA, H3
	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	ALS

Basketball & Volleyball	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	GBS
Parkour	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	LGG
	Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr	EHKS

Gesundheits- und Rehasport	Übungsleiter mit Herzsportlizenz + ärztliche Betreuung		
Herzsport	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H3
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	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
2 – 4 Jahre	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3
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			
5 – 6 Jahre	Mittwoch	14.30 – 15.30 Uhr	SGA, H5
7 – 12 Jahre	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	SGA, H5
7 – 12 Jahre	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3
Spieletreff für Grundschul Kinder			
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)			
Die Winterhallentrainingszeiten (November bis März) der G- bis D-Junioren stehen auf der Fußball Abteilungsseite unter http://sg-arheilgen.de/trainingszeiten-fussball.html			
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
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Hauptfeld

Alte Herren			
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	Hauptfeld 2
Fußball-Kindergarten	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Kunstrasen 1

Saisonnachbetrachtung Tennis



Herren 40 II Aufsteiger in die Bezirksoberliga: (unten) Holger Pfeiffer, Steffen Traser und Wolfgang Schmidt, (Mitte) Björn Pertoft, Ralf Kuhn, Frank Kroker und Torsten Lückner, (hinten) Markus Jäger, Wolfgang Jäger, Klaus Leber und Marc Desnizza.

In der erneut kompakten Saison überwiegen in diesem Jahr die positiven Aspekte. Bei den Damen spielten die Damen 30 in der höchsten hessischen Klasse für 4er-Mannschaften, der Verbandsliga, an der Spitze mit und verpassten den Spitzenplatz nur, weil Daniela Kreuzt im letzten Spiel an die Damen I ausgeliehen wurde. Dies war aber auch dringend notwendig, da nach fünf 4:5-Niederlagen akute Abstiegsgefahr bestand, die nur durch den Sieg im letzten Spiel gegen den Tabellenzweiten gebannt werden konnte. Mittelfeldplätze gab es für die Damen II in der Bezirksliga A und die Damen III und IV im Kreis A. Auch die Damen 40 landeten auf Platz 4 der Bezirksoberliga, wobei die 9 Siege von Anuschka Sarafzade – erzielt bei den Damen 30 und 40 – hervorzuheben sind. Sie wurde außerdem noch Kreismeisterin der Damen 40. Einen weiteren Kreismeistertitel für die SGA holte Jasmin Amirzadeh-Asl bei den Damen.

Auch bei den Herren überwiegt die Freude, insbesondere als feststand, dass die Hessenliga-Herren 30 doch noch die Klasse gehalten hatten. Auch bei den Herren 40 musste trotz einer

4:4-Bilanz lange gezittert werden, es reichte aber zum Klassenerhalt. Diese Probleme hatten die Herrenmannschaften nicht, so konnten die Herren I nach zwei Auftaktniederlagen eine Serie von 5 Siegen nachlegen und noch Dritter werden. Die Herren II starteten mit einer Siegesserie, mussten aber auch mit dem dritten Platz zufrieden sein. Eine ausgeglichene Bilanz hielt die Herren III, die diesmal viele Jugendliche zum Einsatz brachten, sicher im Bezirk A. Für die Highlights dieses Jahres sorgten die zweiten Mannschaften der Herren 30 und 40. Hier zahlte sich aus, dass die Mannschaftsführer der Herren, der Herren 30 und der Herren 40 eng zusammenarbeiteten und bereit waren, sich gegenseitig für die entscheidenden Spiele auszuweichen. So konnten am letzten Spieltag zwei Aufstiege gefeiert werden: die Herren 30 II besiegten Bessungen und stiegen in die Verbandsliga auf, die Herren 40 II fingen gleichzeitig noch den Tabellenführer Lorsch ab und schafften damit den Durchmarsch in die Bezirksoberliga. Beide Mannschaften wurden bei der Sportlerehrung der SGA entsprechend gewürdigt, herz-

lichen Glückwunsch nochmals an dieser Stelle! Denkbar ungünstig verlief die Saison für die Herren 50 I, die durch zahlreiche Ausfälle und Verletzungen geschwächt die Verbandsliga wieder verlassen müssen. Positiv zu erwähnen ist der Bezirksmeistertitel für Frieder Heinlein bei den Herren 50, bevor er dann auch verletzungsbedingt passen musste. Mit Erfolgserlebnissen an den letzten Spieltagen gelang den Herren 50 II + III ein guter Abschluss in den Kreisklassen A. Auf einem guten dritten Platz landeten die Herren 65 in der Spielgemeinschaft mit Blau-Gelb nach dem Aufstieg in die Gruppenliga. Auch die Herren 70 konnten nach dem Aufstieg in die Bezirksoberliga mit Platz 5 gut bestehen. Für die Herren 70 II reichte es zwar nur zu einem Punkt, aber wer die Runde der Senioren montags und mittwochs erlebt, sieht eine Gruppierung, die viel Spaß am Tennisspielen hat und mit ihrer Präsenz einen wichtigen Schwerpunkt des Vereinslebens darstellt. In diesem Sinne wünsche ich mir, dass wir in der nächsten Saison alle wieder mit viel Freude zum Tennisschläger greifen können.

(Axel Reinhardt)

SGA Mitglieder spenden großzügig

In den letzten Monaten wurden in die Spendenkiste im Foyer des SGA Sportzentrums eine große Menge an Sportutensilien und Sportbekleidung eingeworfen. Die Spenden reichten von Bällen in zahlreichen Varianten, über Schläger verschiedener Rückschlagspiele bis hin zu Rollschuhen und Schlittschuhen und natürlich Sportschuhen für drinnen und draußen. Zum Teil waren sogar neuwertige Artikel dabei. Anfang Dezember fuhren dann unsere Hausmeister mit einem vollbepackten Kleintransporter

zur zentralen Sammelstelle in Darmstadt und übergaben die Sportartikel an die Mitarbeiter, die sich sehr dankbar zeigten, zumal in diesem Bereich, trotz der großen Spendenbereitschaft, durchaus noch ein Bedarf besteht. Die SGA bedankt sich bei allen Spendern für Ihre Mithilfe und hofft, dass dem einen oder anderen Flüchtling mit den Sachspenden geholfen werden kann, sich sportlich zu betätigen und somit etwas Abwechslung in den doch oft tristen Alltag zu bekommen.

Leichtathletik-trainer für Kinder gesucht

Die SGA sucht für Ihre Kinderleichtathletik (ab 9 Jahre) einen engagierten Trainer. Fachkenntnisse sollten vorhanden sein, idealerweise aus eigener sportpraktischer Erfahrung in der Leichtathletik, was aber keine Grundvoraussetzung ist. Falls du Lust an der sportlichen Arbeit mit Kindern hast und mindestens einmal in der Woche zwei Stunden Zeit hast, melde dich bitte unter eric.kappes@sg-arheilgen.de oder 06151-376330.

Team-Tennis Jugend 2015

(KF) In der Saison 2015 waren insgesamt 13 Jugendmannschaften für die SGA aktiv. Es gingen 4 gemischte, 2 weibliche und 7 männliche Teams in den verschiedenen Alters- und Spielklassen auf Punktejagd und sorgten für ein sportlich erfolgreiches Jahr. Den souveränen Aufstieg in die Kreisliga A feierten unsere Junioren U18. Obwohl die Mädels auf den Positionen 1-3 (Simona, Kristin und Jule) alle noch in der Altersklasse U14 spielberechtigt sind, blieb das Team ungeschlagen und belegte mit 6 Siegen und 1 Unentschieden den 1. Tabellenplatz in der Kreisliga B. Fast hätte es auch bei den Junioren U14 in ähnliche Besetzung mit dem Aufstieg geklappt. Hier belegte das Team um MF Kristin Kroker in der Kreisliga A den 2. Tabellenplatz. Hervorzuheben ist, dass der spätere Aufsteiger Pfungstadt klar mit 5:1 besiegt wurde. Fazit

ist, dass die Mädels uns dieses Jahr viel Freude bereitet haben und dass wir schon jetzt auf die kommende Saison gespannt sein dürfen. Ebenso ins Rampenlicht spielten sich die männlichen Teams der U12 und U14. Sowohl die U12/2 um MF Robin als auch die U12/1 (MF Konstantin) belegten in ihrer Liga den 2. Platz. Hier verpassten die Jungs der 1. Mannschaft ganz knapp den Aufstieg; sie schlossen die Runde punktgleich mit dem späteren Aufsteiger TEC Darmstadt ab. Die männliche U14/1 erreichte einen sehr starken 2. Platz in der Bezirksliga A. Bei den Junioren in der Altersklasse U18 kann sich die 2. Mannschaft über einen hervorragenden 2. Platz in der Bezirksliga A freuen, während die 1. Mannschaft leider zu einem der vier Absteiger aus der Bezirksoberliga in ihrer Gruppe zählt. Vor allem

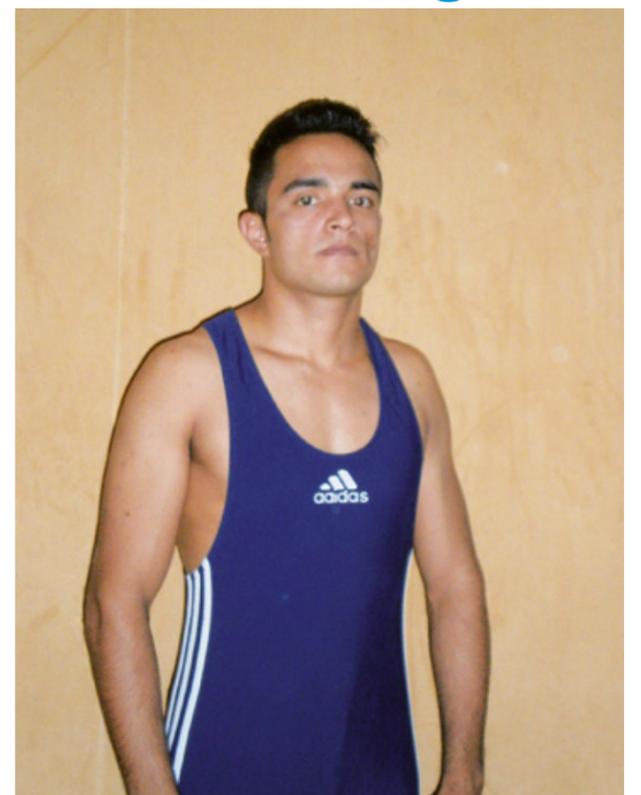
durch das Melden der 4 gemischten Mannschaften kamen viele Spieler zum Einsatz und konnten so wichtige Match-Erfahrungen sammeln. Der Vorstand dankt allen Jugendlichen für den sportlichen Einsatz und allen Eltern für die Unterstützung während der gesamten Saison.

Hier noch einmal im Überblick alle Abschlussplatzierungen der Jugend-Teams:

- U10 gem: 6. Platz Kreisliga A
- U10 m: 5. Platz Bezirksliga A
- U12 gem: 3. Platz Kreisliga A
- U12/1 m: 2. Platz Kreisliga A
- U12/2 m: 2. Platz Kreisliga B
- U14 gem: 4. Platz Kreisliga A
- U14 w: 2. Platz Kreisliga A
- U14/1 m: 2. Platz Bezirksliga A
- U14/2 m: 8. Platz Kreisliga A
- U18 gem: 5. Platz Bezirksliga A
- U18 w: 1. Platz Kreisliga B
- U18/1 m: 6. Platz Bezirksoberliga
- U18/2 m: 2. Platz Bezirksliga A

Von Kabul nach Arheilgen

Der Sport gilt als ein gewichtiger Baustein bei der Integration von Flüchtlingen. Daher hat auch die SG Arheilgen derzeit Gäste. Einer davon ist Osman Noori aus Afghanistan. Seit zwei Monaten darf der 16-jährige bei den Ringern mittrainieren. Ein Angebot, für das der junge Mann denn auch dankbar ist. Denn Noori, der erst im September nach Deutschland gekommen ist, bekennt sich voll und ganz zu seinem Sport. „Solange ich stehen kann, will ich auch ringen“, betont er. Seine Leidenschaft fürs Kämpfen hat Noori schon in seiner Heimat Afghanistan entdeckt. In einem Club in der Hauptstadt Kabul fing er vor zwei Jahren an. Zum Ringen gekommen sei er zum einen über seine Freunde und Bekannten, erläutert Noori. Außerdem sei die Sportart vor allem in jenem Stadtteil von Kabul populär, in dem er gelebt habe. Erfahrungen bei großen Sportveranstaltungen fehlen dem 16-jährigen zwar noch, denn bislang beschränkten sich seine Einsätze auf Wettkämpfe mit Teilnehmern aus Kabul. Aber das lässt sich ja nachholen. Und dafür trainiert Noori zweimal wöchentlich bei der SGA sowie einmal in Aschaffenburg. Sein Ziel sei, möglichst auch einmal mit der Arheilger Mannschaft antreten zu können, unterstreicht



Noori. Noch ist zwar vieles neu für den jungen Gast, aber dabei muss es ja nicht bleiben. (Udo Messerschmidt)

Wir suchen Handball-Trainer/innen und Handball-Betreuer/innen



Wir sind ein ambitionierter Handballverein im Raum Darmstadt und suchen nach Trainern/Trainerinnen / Betreuern/Betreuerinnen für einige unserer Jugendmannschaften.

Wie so oft im Jugendbereich gilt es, die Jugendlichen vernünftig auszubilden und im Trainingsbetrieb Talente zu erkennen und zu fördern. Uns liegt viel an der richtigen Balance zwischen Leistungs- und Breitensport!

Wir freuen uns auf den zu uns passenden Trainer/in bzw. Betreuer/in.

SG Arheilgen – Handball / Matze Weidner / Tel.: 0157-71465499 / Mail: matzeweidner@gmx.de

Ein guter Lauf mit Zurich

Nicht nur beim Sport, auch im Alltag brauchen Sie einen Partner, auf den Sie sich verlassen können. Diese Sicherheit bieten wir Ihnen mit individuellen Produktlösungen für Versicherungen und Vorsorge.

Filialdirektion Horn & Weber
Inh. Stephan Weber e.K.

Ober-Ramstädter-Straße 80a, 64367 Mühlthal
horn.weber@zuerich.de
Telefon 06151 667990



ZURICH

Partner der Deutschen Olympiamannschaft
Offizieller Versicherer



DAS ABC DES BALLSPIELENS

Fr., 15-16 Uhr Beginn: 05.02.2015 Anmeldung: Ab sofort max. 15 Kinder

SGA BALLSCHULE 2016

- Entwicklungsförderung durch sportartübergreifende Ausbildung
- Vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Spielsituationen
- Soziale Einbindung der Kinder ins Mannschaftsgefüge
- Animation zum Spaß an sportlicher Bewegung
- Entdeckung und Förderung von Neigungen und Talenten

BETREUUNG

Im Ballschulenteam unterrichten erfahrene und geschulte Trainer nach einem erprobten und bewerteten Lehrplan. Die Ballschule der SGA bietet Kindern eine professionelle und entwicklungsgerechte Anfängerausbildung für die großen Sportspiele.

ZIELGRUPPE
Mädchen und Jungen
im Alter von 6 bis 8 Jahren



INFORMATION / ANMELDUNG Telefon: 06151 - 376330 e-mail: eric.kappes@sg-arheilgen.de homepage: www.sg-arheilgen.de

Wieder ein erfolgreiches Jahr für die Bahnengolfabteilung der SGA

Wie schon in den letzten Jahren waren die Jugendlichen wieder die erfolgreichsten Medallensammler. So konnte die 1. Jugendmannschaft der SGA in der Besetzung Laura Heckel, Tim Adamczyk, Ingmar Heipel und Thomas Sieber mit deutlichem Vorsprung den Titel in der Mannschaftswertung bei den Deutschen Meisterschaften gewinnen. Laura Heckel konnte sich auch in den Einzelwertungen der einzelnen Systeme erfolgreich durchsetzen. Im System Kombi und Beton wurde sie Deutsche Meisterin und im System Eternit Deutsche Vizemeisterin. Noch erfolgreicher war Tobias Sieber, der neben dem Mannschaftstitel auch in allen drei Systemwertungen sich den Meistertitel sichern konnte. Aufgrund der guten Leistungen wurden beide vom Jugend-Bundestrainer Rainer Hess (ebenfalls SGA) zur Europameisterschaft in Ostrava (Tschechien) eingeladen. Auch hier konnten beide überzeugen und wurden mit der Deutschen-Nationalmannschaft Vize-Europameister hinter dem Gastgeber Tschechien und konnten auch in den Einzelwertungen mit Platz 5 (Laura) und Platz 7 (Tobias) überzeugen. Auch Moritz Maul spielte eine fantastische Deutsch Meisterschaft und erspielte sich Platz 2 auf Beton, Platz 3 auf Eternit und wurde Vierter in der Kombiwertung. Tobias Sieber war aber nicht nur in der Jugendklasse erfolgreich. In seinem letzten Jahr bei der Jugend konnte er auch schon in die erste Herrenmannschaft



Laura Heckel, Ingmar Heipel, Tim Adamczyk und Tobias Sieber (v.l.n.r.)

der SGA eingesetzt werden. In der ersten Bundesliga Süd wurde er zusammen mit Braungart Zink Achim, Kapke Dennis, Klassen Oleg, Bechte Michael, Hense Danny, Rhyn Michel und Schneider Andreas Süddeutscher Mannschaftsmeister. Im Finale um die Deutsche Meisterschaft – hier spielen die jeweils drei Erstplatzierten der Bundesliga Nord und Süd – lieferten sich die Arheilger mit dem Nordmeister BGS Hardenberg ein Herzschlagrennen, das erst

durch die beiden Schlusspieler von Arheilgen und Hardenberg in der letzten Runde auf den letzten Bahnen zugunsten von Hardenberg entschieden wurde und somit, wie schon in den beiden letzten Jahren nur der 2. Platz belegt wurde. Aber auch hier fand die gute Leistung der Arheilger Anerkennung und mit Braungart Zink Achim, Kapke Dennis und Klassen Oleg wurden gleich drei Arheilger zur Europameisterschaft nach Lahti (Finnland) eingeladen und

errangen dort den Titel in der Mannschaftswertung. Neben den Erfolgen bei den großen überregionalen und internationalen Meisterschaften konnten Arheilger noch bei den Hessischen Meisterschaften erfolgreich abschneiden. Die Jugendmannschaft sicherte sich auch hier den Meistertitel ebenso wie Moritz Maul bei den Schülern, Maurice Freund in der Wertung Jugend männlich, Philipp Pester bei den Herren und Monika Deck bei den Seniorinnen AK 2. (Erich Hess)

Sport und Kind, lässt sich das vereinbaren?

Viele Eltern denken, dass man keine Zeit mehr für sportliche Betätigung hat, wenn die Kinder noch nicht im Kindergarten sind. Das muss nicht sein! Die SGA bietet ihren Mitgliedern zweimal in der Woche eine Kinderbetreuung im Jugendraum des SGA Sportzentrums für Kinder von 0 bis 5 Jahren an. Während die Kinder montags von 9.00 bis 11.00 Uhr und freitags von 9.30 bis 11.30 Uhr von erfahrenen Übungsleitern betreut werden, können Eltern sich im SGaktiv Gesundheitszentrum fit halten oder einen der parallel stattfindenden Kurse (montags: Cardio Fit, Beckenboden & Rücken; freitags: Pilates) besuchen.

Kindergeburtstag im Sportverein

Feiere deinen Kindergeburtstag bei der SGA in der Turnhalle.

Unsere Übungsleiterinnen Nicole und Tina organisieren und betreuen:

Mottostunden
Indianer, Prinzessin, ...

Gruppenspiele
(je nach Alter)

Bewegungslandschaften:
springen, schaukeln, balancieren, ...

Termine, Preis und Verpflegung nach Vereinbarung.



Kontakt:

Eric Kappes
Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt
06151-376330
eric.kappes@sg-arheilgen.de



www.sparkasse-darmstadt.de

Welches Ziel Sie auch anstreben:
Starten Sie gleich zu uns.



Wir haben seit Generationen nur ein Ziel: die Versorgung unserer Privat- und Firmenkunden mit allen fortschrittlichen Finanzdienstleistungen. So holen wir auch für Sie manchen Vorsprung heraus. Wir räumen mögliche Hindernisse aus dem Weg und sorgen bei Bedarf für eine bessere finanzielle Kondition. Kommen Sie schnell zu uns. Dann unternehmen wir für Sie zielstrebig die richtigen Schritte! **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



Klima schonen und Verein unterstützen.*

Wechseln Sie jetzt zur günstigen Ökoenergie von ENTEGA.

50 € Prämie
für den SG Arheilgen

Jetzt Code auf entega.de/vereine eingeben!

→ für Ökostrom: „SGA-Strom“

→ für klimaneutrales Erdgas: „SGA-Gas“

Günstig für Sie. Gut fürs Klima.

→ entega.de



* Vereinsprämie: Für jeden bei ENTEGA abgeschlossenen Energieliefervertrag für Strom und/oder Gas und unter Angabe des Aktions-Codes auf entega.de/vereine bekommt der Verein 50,00€ (netto) für die Vereinskasse gutgeschrieben.