

## Der Weg zur inneren Gelassenheit



Sandras Augen sind gesenkt, die Wangen scheinen eingefallen und blass, ihre Schultern hängen nach unten. „Ich bin einfach müde!“, sagt die 33-jährige Bürokauffrau leise und wendet sich wieder ihren Aktenordnern zu. „Manchmal habe ich das Gefühl, die To-do-Liste wird immer länger und ich drehe mich in einem Hamsterrad für die Arbeit.“

Nicht nur Sandra geht es so. Statistiken zufolge arbeitet jeder dritte deutsche Arbeitnehmer inzwischen an der Grenze der Belastbarkeit. Dabei sind es vor allem Stress und Anspannung, die für mehr als 80% den Alltag am Arbeitsplatz erschweren. „Durch die Weiterentwicklung der technischen Möglichkeiten ist es inzwischen selbstverständlich, überall und jederzeit erreichbar zu sein, sei es über E-Mail, Handy oder Skype“, erklärt Gewerkschaftsmitglied Felix. „Auf diese Weise

verlagert sich der Arbeitsplatz zunehmend nach Hause und ins Privatleben. Die arbeitsfreie Zeit geht dadurch immer mehr verloren.“ Existenzängste, steigende Arbeitslosenzahlen und Konkurrenz auf dem Arbeitsmarkt sorgen dafür, dass Arbeitnehmer Faktoren wie Zeitdruck, Termindruck, Organisationsdruck und Leistungsdruck in Kauf nehmen. Selbst vor Kindern und Jugendlichen macht diese Problematik nicht Halt: So geben rund 30% der

Schüler an, durch die Prüfungssituationen und zunehmenden Leistungsanforderungen unter Druck zu stehen. Vor allem unter den 30- bis 39-Jährigen aber sorgen berufliche Verpflichtungen für eine Belastung am Limit. Gleichzeitig sind sich die meisten einig, dass sich diese Negativentwicklung in den nächsten Jahren fortsetzen wird. Die Folgen sind vielfältig: „Da ich morgens so früh aus dem Haus gehe und abends oft spät nach Hause komme, lasse ich

das Frühstück vielfach ausfallen und hole mir nach der Arbeit schnell etwas beim Asiaten um die Ecke. Und wenn ich so lange am Schreibtisch sitze, darf die Tafel Schokolade für zwischen durch auch nicht fehlen – klar, dass die Waage da irgendwann Alarm schlägt!“, erklärt Sandra. Gewichts- oder Abnahme durch ungesunde Ernährung und zu viel Stress, Schlafmangel, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, vor allem aber Rückenprobleme durch langes Sitzen am Schreibtisch sind Folgen, mit denen sich viele Arbeitnehmer konfrontiert sehen. Was tun, wenn sich der Alltag negativ auf die Gesundheit auswirkt? – „Ich gehe gerne ins Fitnessstudio, weil es ein Ausgleich zur Arbeit ist, wo man nur steht und sitzt. Da kann ich mich auspowern und meine Aggressionen abbauen!“, erklärt Gymnasiallehrerin Jeanette und fügt hinzu: „Seit ich Sport mache, fühle ich mich wesentlich fitter!“ Chemielaborant Christian sieht es ähnlich: Er betont, dass sein Handballtraining ihm stets hilft, „einfach den Kopf freizukriegen“. Ob Handball, Turnen, Tischtennis oder Fitnessstudio: Statistiken zeigen, dass 72% der Deutschen ihren Stress mit Sport abzubauen versuchen. Nicht umsonst verzwecken vor allem Fitness- und Entspannungssportarten wie Zumba und Yoga einen positiven Trend. Während Yogaübungen das Ziel verfolgen, eine Harmonie von Körper, Geist und Seele zu erreichen und somit auf eine innere Gelassenheit hinzuarbeiten, steht bei dem aus lateinamerikanischen Tänzen hervorgegangenen Zumba ein Fitness- und Ausdauertraining über das Tanzen im Vordergrund. Dabei geht es – so Diplompädagogin und überzeugte Zumbateilnehmerin Annika – vor allem darum, „Spaß zu haben“.

Tatsächlich schätzen viele Menschen in einer Zeit, in der der Berufsalltag zunehmend höhere Anforderungen an sie stellt, den Sport nicht mehr als Möglichkeit, Leistung zu erbringen. Vielmehr steht inzwischen oft – wie Einzelhandelskaufmann Andreas betont – der Gemeinschaftsaspekt im Vordergrund: „Beim Sport nehme ich mich als Teil eines Ganzen wahr und weiß, dass ich mich – egal, wie sportlich oder unsportlich ich bin – nicht als Versager fühlen muss!“ – Und das vollkommen stressfrei.

(von Susanne Benz)



**Liebe Vereinsmitglieder,  
liebe Leser der SGA InForm,**

Auch wenn das Jahr 2013 ein sehr schwieriges für den Sport in Darmstadt werden wird, so möchte ich es dennoch nicht versäumen, Ihnen allen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr zu wünschen.

Am 31. Dezember 2012 legte unser Ehrenvorsitzender, Alexander Pfeiffer, mit sofortiger Wirkung sein Amt als Sportkreisvorsitzender des Sportkreises 33 nieder. Die Entscheidung begründete er unter anderem mit dem Entschluss der Stadt Darmstadt zum Sporthaushalt. So werden in Zukunft die Mehreinnahmen aus den Hallenutzungsgebühren nicht, wie vom Sportkreis vorgeschlagen, zur Unterhaltung der Sportstätten verwendet, sondern zur Konsolidierung des Haushaltes der Stadt Darmstadt eingesetzt.

Doch nicht nur dies wird von Alexander Pfeiffer als eine Enttäuschung empfunden. Die Aktion „pro-sportstadt-darmstadt“ hat ebenso nicht den erhofften Erfolg gebracht.

Nur etwa ein Drittel der Vereine

waren dem Aufruf dieses Gremiums gefolgt, sich gegen den Plan der Stadt zu stellen und gemeinsam eine Alternative zu schaffen, die für beide Seiten „Stadt Darmstadt - Sportvereine“ tragbar gewesen wäre.

„Ich fühle mich nicht mehr als Vertreter aller Sportvereine, es ist die schwärzeste Stunde für den Vereinsport in Darmstadt“, so kommentierte der Sportkreisvorsitzende seine Begründung der Amtsübertragung.

Liebe Leserinnen und Leser, die SGA Arheilgen wird sich für die Zukunft neu formieren müssen.

Der Vorstand hat hierzu in seiner

Klausurtagung im November 2012

klare Ziele formuliert.



So werden wir unseren Schwerpunkt weiterhin in den Gesundheitssport legen. Wir müssen aus eigenverantwortlicher Kraft unsere Finanzen meistern. Dazu werden in diesem Jahr noch Grundsteine zu legen sein. Nur mit einem vernünftigen Konzept werden wir auch die Zukunft unserer Abteilungen sichern können.

In der aktuellen Ausgabe unserer SGA InForm steht das Thema „Gesundheitssport“ im Vordergrund. Lassen Sie sich von unserem neuen Vereinsprogramm inspirieren. Hier geben wir Ihnen auch die Möglichkeit, Ihre Vorschläge für das neue Jahr 2013 umgehend in die Tat umzusetzen.

Für Ihr Vertrauen in die SG Arheilgen bedanke ich mich und wünsche Ihnen weiterhin viel Spaß bei den neuen bzw. bestehenden Kursangeboten und Ihre Unterstützung bei der Umsetzung unserer gemeinsamen Ziele.

Ihr  
Thomas Arnold-Münzberg  
Vorsitzender

### Inhaltsübersicht 1. Halbjahr 2013

**Seite 02**  
Kostenlos und doch nicht umsonst findet das Sportprogramm von Übungsleiterin Inge Fleck Donnerstagnachmittag statt.

#### Seite 03

„Sport um Mitternacht“ heißt die Veranstaltung, bei der sich die Jugendlichen am Freitag, 5. April, ab 22.30 Uhr im Sportzentrum der SGA bei einem abwechslungsreichen Sportabend austoben können.

#### Seite 04

Das neue Kursprogramm für das 1. Halbjahr 2013 liegt vor und bietet wieder ein umfangreiches Angebot mit vielen neuen Sportarten.

#### Seite 08

Eine komplette Übersicht über alle unsere Angebote im Freizeit-, Gesundheits- und Wettkampfsport unterstützt Sie bei ihren guten Vorsätzen für das Jahr 2013 und soll Lust machen auf Bewegung, Spiel und Sport.

#### Seite 09

Oberbürgermeister Jochen Partsch überreichte Ehrenbriefe des Landes Hessen für besonderes ehrenamtliches Engagement an Ute Wendel und Thomas Arnold-Münzberg.

#### Seite 10

Bei ihren Auftritten auf der Gewerbeschau und weiteren Veranstaltungen zeigt die Akrobatik-Gruppe der SGA graziöse Eleganz und artistische Einlagen.

#### Seite 11

SGA engagiert sich für an Leukämie erkranktes Mitglied. Über 1.300 Personen folgten dem Aufruf der freiwilligen Stammzellentsperrung im SGA-Sportzentrum.



Foto: LSB NRW A. Bowinkelmann

Ein neues Yoga-Kursangebot für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren findet ab dem 4. Februar von 16 bis 17 Uhr in der Goethe-Schule statt. Kinderyoga ist sehr kreativ, lebhaft und dynamisch, aber auch entspannend. Es bietet ein hervorragendes Spielfeld, auf dem sie lernen, ihren Körper, ihre Emotionen und ihren Intellekt besser wahrzunehmen, zu verstehen und einzusetzen.

Das schult die Konzentration, Koordination und die (Körper-)Wahrnehmungsfähigkeit des Kindes, was auch therapeutisch (z.B. bei ADHS, Wahrnehmungsstörungen, Autoaggressivität etc.) eingesetzt werden kann. Durch Yoga wird das kindliche Selbstbewusstsein gestärkt, Ängste abgebaut und Standfestigkeit sowie Gleichgewicht entwickelt. Yoga für Kinder ist lebendig und kindgerecht gestaltet. Es gibt Bewegungsspiele mit und ohne Körperübungen, spannende Geschichten, kreative Einladungen zur Entspannung und vieles mehr. Weitere Details zum neuen Angebot stehen im neuen

Kursprogramm ab Seite 4.  
(von Jürgen Röbbecke)

(von Susanne Benz)

## DEIN JAHR! BIST DU MIT DEINER FITNESS ZUFRIEDEN?

...oder gibt es ein Ziel, bei dem Dir eine bessere Fitness helfen kann?

- ab sofort: 4-wöchige Testphase\*
- Trainingsplanung
- Gesundheitscheck
- Fitness als Säule Deines Ziels
- Abnehmen
- Schmerztherapie



\*Die Mitgliedschaft kann innerhalb von 4 Wochen nach Trainingsbeginn storniert werden.  
In diesem Fall sind lediglich die Anmeldegebühren von max. 27,- Euro zu zahlen.

**SGAktiv**  
Besser gesunder leben

Gesundheitszentrum



Weitere Informationen auf der Rückseite.

Sie wollen  
das Beste  
für ihr Kind?

**BÜRODIREKT**  
MÖBELSYSTEME NACH PLAN

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

beraten planen liefern montieren



www.buerodirekt.de

Höhenverstellbarer  
Schülerschreibtisch  
mit Bestnoten

**moll**



## Fit im Alltag für die Generation 55+



Kostenlos und doch nicht umsonst findet das Sportprogramm von Übungsleiterin Inge Fleck wöchentlich statt. Denn die angebotene Fitness-Stunde am Donnerstagnachmittag ist für Vereinsmitglieder nach wie vor kostenlos. Und wie die jung gebliebene Schar der Generation 55+ beweist, keineswegs umsonst für Knochen, Muskeln und Gelenke. Mit einer Erfahrung aus über 25 Jahren werden unterschiedliche Übungen durchgeführt, um die körperliche Fitness zu gewinnen und zu erhalten. Dabei werden die Muskeln gekräftigt, Herz und Kreislauf angeregt, Sehnen und

Bänder gedehnt, das Gleichgewicht geschult, das Gehirn mit Sauerstoff versorgt und zum Schluss entspannt. Ein umfassendes Training für Rücken, Nacken, Schultern, Hüfte und Beine, das selbst den betagten Körper langfristig leistungsfähig hält. Dabei ist diese Übungsstunde auch für Nichtmitglieder der SGA äußerst günstig. Denn dieser Gesundheitskurs zur Prävention wurde vom Landessportbund zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme sind die meisten Krankenkassen bereit, bis zu 85 % der Kursgebühren zu erstatten. Somit bietet Übungsleiterin Inge

Fleck einen Kurs mit mehrfachem Nutzen an: die Kursgebühr ist äußerst niedrig, die Gesundheits- und Fitnessübungen sind altersgerecht und zusätzlich gibt es noch die Möglichkeit, am gemütlichen Beisammensein teilzunehmen. Auch gemeinsame Spaziergänge, Stadtbesichtigungen und der Besuch von Weihnachtsmärkten sind in dieser Gruppe sehr beliebt. Neue Mitturner/innen sind ausdrücklich gewollt und werden herzlich aufgenommen. Näheres ist beim Probetraining am Donnerstag um 16.45 Uhr in Halle 5 zu erfahren.

(von Andrea Knittel)

## Ringernachwuchs belegt Platz 8



Im erstmals ausgetragenen Jugendliga-Wettbewerb für Nachwuchsmannschaften des Hessischen Ringerverbandes belegte das Team der SG Arheilgen den achten Platz unter 20 teilnehmenden Mannschaften. Als Gruppenzweiter hatte sich die SGA für das Endrundenturnier der besten Zehn qualifiziert, dass am 29. Dezember im Ringerleistungszentrum ausgetragen wurde. Bedingt durch die Terminierung während der Weihnachtsferien konnte die SGA nicht in Bestbesetzung teilnehmen. Daraus resultierten zwei knappe Niederlagen, die eine noch bessere Platzierung verhinderten.

Am Ende blieb es mit einem Sieg und vier Niederlagen beim achten Platz. Neben den Ringern konnte sich auch der Kampfrichternachwuchs in der Praxis bewähren und Erfahrung sammeln. Für die SGA ging Peter Anthes auf die Matte, der 2012 seine Kampfrichterausbildung mit Erfolg absolvierte. Für den Hessischen Ringerverband hat sich die Jugendliga als vielversprechendes Experiment erwiesen, dass auf breite Zustimmung gestoßen ist. Die SGA wird alles daran setzen, um auch bei einer Neuauflage 2013 wieder mit einer Nachwuchsmannschaft vertreten zu sein.

### SGA Ringer schaffen den Klassenerhalt

Im letzten Saisonkampf schafften die SGA Ringer den Klassenerhalt in der hessischen Oberliga. Just zum Saisonfinale konnte wieder eine komplette Mannschaft aufgeboten werden, wohingegen die Gäste aus Gailbach nur eine Rumpfmannschaft aufbieten konnten, so dass die Begegnung bereits an der Waage entschieden war. Im Freundschaftskampf blieben Maurice Gimbel, Stefan Wannemacher und Michael Al Samman erfolgreich. Die Niederlagen von Björn Nebel und Joey Krämer vielen nicht mehr ins Gewicht.

## Auf nach Italien SGA-Triathleten in der Partnerstadt Brescia.



Auf nach Italien: Die diesjährige Radtour vom 25. Mai bis 2. Juni 2013 führt die Triathleten in die Partnerstadt Brescia.

## Es läuft noch nicht rund Halbzeitbilanz der Fußballer

Von den Aushängeschildern der Fußballabteilung, der ersten und zweiten Mannschaft, gibt es Durchwachsenes zu berichten. Beide Mannschaften rangieren im mittleren oder gar unteren Mittelfeld und sind mit ihren Leistungen nicht zufrieden. Die 2. Mannschaft liegt dabei nach dem in der letzten Saison ganz knapp verhinderten Abstieg mit ihrer Punkteausbeute einigermaßen im Soll, auch wenn viele sich in dieser Saison mehr erhofft hatten. Mit 19 Punkten und einem 9. Tabellenplatz ist die Mannschaft kurz vor Weihnachten „jenseits von gut und böse“ im Niemandsland der Tabelle. 44 kassierte Tore machen dabei etwas nachdenklich, daran schuld ist die eine oder andere deftige Niederlage. Und dass die Mannschaft mehr drauf hat zeigt sie in Spielen wie beim Mitfavoriten Eiche Darmstadt, wo sie als besseres Team gelobt wird, am Ende aber trotzdem leider 0:1 verloren hat. Aber immerhin, wenn du einen Titelaspiranten an den Rand des Scheiterns bringen kannst, dann musst du erst recht gegen andere Mannschaft bestehen können. Es bleibt noch ein Großteil der Rückrunde, um den Beweis anzutreten, dass diese 2. Mannschaft auch ein Aushängeschild für die Ab-

teilung ist und Alternativen für die Erste bietet. Trainer Gariglio wird einiges zu tun haben und die Mannschaft muss sich zusammenreißen. Es gilt immer noch: ohne Fleiß, kein Preis. Und in der B-Liga mussst du dir Siege und Punkte in den meisten Fällen erkämpfen. Die 1. Mannschaft hat bis jetzt eigentlich sich und alle Anhänger enttäuscht. Mit dieser Truppe in Abstiegsgefahr zu stehen, das hätte zu Beginn der Saison niemand geglaubt. Es gab eigentlich lediglich 2 überzeugende Auftritte, einmal bei Opel Rüsselsheim, die beim 0:6 völlig chancenlos waren, und ein zweites Mal zuhause gegen Nauheim, wo man auch nach 2:1-Pausenrückstand nicht aufsteckte und das Ding mit 5:3 nach Hause brachte. Aber dazwischen... Die SGA-Truppe kann Fußball spielen, das hat sie unter Beweis gestellt, unter anderem auch mit dem Pokalsieg gegen die Verbandsliga-Mannschaft vom FC Alsbach, die mit 3:1 nach Hause geschickt wurde. Und dann unerklärliche Spiele wie die 4:3 Niederlage bei DJK/SSG Darmstadt oder die 1:3 Heimniederlage gegen Hellas Rüsselsheim. Einem guten Spiel bei Seeheim-Jugenheim folgt eine 1:6 Heimniederlage gegen den mittlerweile souveränen

Tabellenführer St. Stephan. Die seitherige Runde ist geprägt von Unbeständigkeit. Natürlich fehlen auch die Langzeitverletzten Hochstätter und Herzig, gerade in der Abwehr zeigt sich die Mannschaft anfällig. Und dabei hat sich die Truppe so zusammen gefunden, Jungs, die schon früher hier gespielt haben und hier wieder mit den Trainern Hans Risberg und Uwe Stang zusammenarbeiten wollen. Die Trainer stehen vor Rätseln, denn wie auch immer und was auch immer probiert wird, die Mannschaft zeigt immer wieder ein anderes Gesicht, ein überraschendes Gesicht. Die Winterpause sollte gut tun, obwohl gerade in den letzten Spielen ein Aufwärtstrend bei dem einen oder anderen festzustellen war. Aber das kann ja nach einer Erholungsphase nur besser werden. Dann finden vielleicht auch wieder die Arheilger Zuschauer und Fans den Weg zurück ans Mühlchen, um eine engagierte Truppe, die leidenschaftlich kämpft und das Mühlchen zu einer Festung macht, zu unterstützen. Und die Mannschaft wird das Aushängeschild, das die Abteilung Fußball möchte und braucht.

(Abteilung Fußball)

## Neu und regelmäßig! Fitnesssport am Wochenende



Foto: LSB NRW A. Bowinkelmann

Lust auf Fitnesssport am Wochenende! Dann gibt es jetzt die Möglichkeit, samstags beim Functional-Fitness und beim Indoorcycling reinzuschauen. Einmal pro Monat wird es nun diese Angebote für unsere Fitnesssportler geben. Die genauen Termine werden jeweils per Aushang am schwarzen Brett bekannt gegeben. Was erwartet euch beim Functional-Fitness? Hierbei handelt es sich um eine Übungsform, bei dem wir Bewegungen und nicht nur einzelne Muskeln trainieren. Es wirkt positiv auf die Tiefenmuskulatur & Koordination. Functional-Fitness schult die Eigenwahrnehmung von Sehnen und Gelenken, baut über Stabilisierung Muskeln auf und macht so fit für Training, Alltag und Wettkampf. Und was erwartet euch beim Indoorcycling? Motivierendes Fahren auf dem Standfahrrad. Denn der Spaßfaktor ist hoch, da im Gegensatz zum Ergometertraining beim Indoorcycling fetzige Musik, Gruppenleben, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischenstarts für Abwechslung, Trainingsspass und Durchhaltevermögen sorgen. Also schaut immer mal wieder auf die neuen Termine am schwarzen Brett. Wir freuen uns auf euer Kommen!

## Veranstaltungen SGA Tischtennis

Die SGA-Tischtennisabteilung hat eine lange Tradition bei der Ausrichtung von großen Turnieren. Regelmäßig jedes Jahr finden bei der SGA Veranstaltungen auf Kreis- und Bezirksebene im Erwachsenen- und Nachwuchsbereich statt. 2013 wurden an die SGA zwei Veranstaltungen vergeben.

Am 15. und 16. Juni findet im SGA-Sportzentrum zum 32. Mal in Folge der „Tag der Bezirkjugend“ statt. Hierbei treten in Auswahlmannschaften in allen Altersklassen die besten Nachwuchsspieler/-innen der Kreise Bergstraße, Darmstadt-Dieburg, Frankfurt, Groß-Gerau, Odenwald und Offenbach an um die beste Spielerin, den besten Spieler bzw. die beste Mannschaft Südhessens zu ermitteln. Vom 23. bis 25. August richtet die SGA die Kreiseinzelmeisterschaften der Erwachsenen aus. Startberechtigt sind hier alle Damen und Herren aus dem Kreis Darmstadt-Dieburg, die in allen Leistungs- und Altersklassen ihre Meisterin bzw. ihren Meister ausspielen.

Möchten Sie Tischtennisport auf hohem Niveau live erleben, dann besuchen sie eine der Veranstaltungen.

(Abteilung Tischtennis)

## Aroha Kriegstanz gegen die Trägheit



Foto: LSB NRW M. Stephan

Wenn die neuseeländische Rugbynationalmannschaft, die All Blacks, das Spielfeld betritt, dann entsteht bei so manchem gegnerischen Spieler spontan der Wunsch, noch einmal das Beinkleid zu wechseln oder sich immerhin flugs vom Acker zu machen. Denn die Kiwis fangen da nicht mit zarten Dehnübungen oder Ballstreichelungen an, sondern stellen sich in mehreren Reihen auf und tanzen den Haka!

Das ist ein ausgesprochen furchteinflößender maorischer Kriegstanz, der traditionell dazu diente, den Feind mit Hilfe aggressiver Körperbewegungen, bedrohlichem Sprechgesang, rollenden Augen und einer immer wieder meterweit herausgestreckten Zunge massiv einzuschüchtern. Meist mit Erfolg, weshalb noch heute die gegnerischen Teams oft nur fest umschlungen dieser Prozedur folgen können.

Ausgerechnet dieser Haka, diese Ansammlung von Gesten und Mimiken unfreundlicher Missbilligung (tatsächlich gibt es auch eine freundliche Variante, die als Teil maorischer Begrüßungsrituale heutzutage gern Touristen in Rotorua Respekt einflößt), ist jetzt - besonders in Berlin - Hauptbestandteil eines neuen Fitnessstrends geworden. Aroha heißt der genau und verknüpft Elemente des Haka mit traditionellem Kung Fu-Fighting

und Thai Chi. Eben noch Stilmittel vor einer kriegerischen Auseinandersetzung, jetzt mit bis zu 80 Prozent von Krankenkassen als Präventionskurs gefördert.

Im Grunde ist der Haka eine Demonstration von Kraft und Willensstärke, die sich in der hohen Anspannung bei allen Bewegungen zeigt. Aus dem Kung Fu sind verschiedene Kick- und Schlagtechniken mit offener Hand übernommen, insbesondere aber die Nachahmungen von Angriffspositionen verschiedener Tiere.

Geschmeidigkeit und Geschwindigkeit sind die entscheidenden Komponenten, durch die ein intensiveres Körperbewusstsein herbeigeführt werden soll.

Ergänzt wird das Ganze durch Thai Chi, das für die runden, fließenden Bewegungen sorgt und auf diese Weise die Konzentration steigert. Man muss kein maorischer Krieger sein, nicht einmal Rugby-Spieler, um bei der leicht nachvollziehbaren Choreographie - meist in Verbindung mit Musik - nicht ständig aus der Reihe zu tanzen. Aroha ist durchaus einsteigertauglich, nicht zuletzt auch, weil die Intensität der gewöhnlich knapp einstündigen Fitnesseinheit eher gering ist. Was natürlich keineswegs auf den Erfolg schließen lässt. Aroha ist Ausdauertraining mit nahezu durchgängiger Nutzung unterschiedlicher Muskelgrup-

pen. Dadurch lässt sich das Herz-Kreislauf-System verbessern, Fett reduzieren, durch das ständige Beugen und Strecken kann man die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur festigen und durch regelmäßiges An- und Entspannen kommt auch der Oberkörper nicht zu kurz.

Wer einem Haka-Tänzer schon

einmal auf kurze Distanz gegenüber stand, der ahnt, dass diese Ausdrucksform unbedingt auch gut für das Selbstvertrauen sein muss. In der Kombination mit Kung Fu und Thai Chi aber

wirkt Aroha entspannend, nahezu als Stresskiller und hilft zudem beim Abbau innerer Unruhe und Aggression.

Mehr und mehr Fitnesscenter

nehmen Aroha inzwischen in

ihre

in

und

Training

ohne

Voraussetzungen,

das

ganz

nebenbei

auch

noch

richtig

Spaß

macht.

Und wenn man anschließend im alltäglichen Kampf

beispielsweise um Sitzplätze im

öffentlichen Nahverkehr den

„Gegner“

durch

ein paar

bedrohliche

Gesten,

durch

Augen

rollen

und

Zunge

rausstrecken

in

die

hinterste

Ecke

scheuchen

kan

, dann

ist

doch

wahrhaftig

schon

viel

erreicht.

(von Jürgen Röbbecke)

## Aktion „Family-Fitness - Sport für die ganze Familie“

Gemeinsam zum Sport gehen? Für viele Eltern eher Wunsch als Wirklichkeit. Der eigene Nachwuchs hält einen zwar auf Trab, doch die persönlichen Bedürfnisse kommen dabei oftmals zu kurz. Kann sich der eine Partner Zeit für Fitness und Gesundheit nehmen, muss der andere zu Hause auf die lieben Kleinen aufpassen. Das gemeinsame Tun und Erleben, ob beim Sport oder anderen Freizeitbeschäftigungen, erfährt in der

frühen Familienphase notgedrungen eine Pause. Diesem Problem hat sich die SGA angenommen und bietet am 23. März von 9:30 bis 11:30 Uhr im Sportzentrum eine Veranstaltung speziell für die ganze Familie unter dem Namen „Family-Fitness - Sport für die ganze Familie“ an. Kleinkinder bis 11/2 Jahre können in die Obhut einer Kinderbetreuung gegeben werden. Die älteren Geschwisterkinder finden in der Halle 4 eine Bewegungslandschaft vor, die zum Toben und Spielen einlädt. Gleichzeitig haben die Eltern die Gelegenheit, sowohl in der Halle 5 als auch im SGAktiv-Gesundheitszentrum etwas für ihr

Wohlbefinden zu tun. Sie können an den Cardio-Geräten zusätzliche Kalorien verbrennen und am Milon-Zirkel die Muskeln stärken. Beim Gruppentraining in der Halle wird die Fitness gefördert und der Körper geformt. In dieser Zeit können die Eltern wieder etwas für ihre eigene Gesundheit tun mit dem beruhigenden Gefühl, dass die Kinder in der Obhut erfahrener Betreuerinnen und Übungsleiterinnen gut aufgehoben sind. Details zum Family-Fitness-Aktionsprogramm sowie alles Weitere stehen auf der Seite 7. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

(von Jürgen Röbbecke)

## Sportlich durch die Nacht

Sport mitten in der Nacht? Klar! Wer sich austoben oder einfach nette Leute kennen lernen will, sollte sich den Freitag, 5. April, vormerken. Jugendliche schwitzen an diesem Abend ab 22:30 bis 1 Uhr in der Nacht im Sportzentrum der SGA. „Sport um Mitternacht“ heißt die Veranstaltung, welche die Sportgemeinschaft Arheilgen zusammen mit dem HEAG-Häuschen und dem Jugendhaus Messeler Straße anbietet. Bei dem vielfältigen und

abwechslungsreichen Programm kann nach Herzenslust gedribbelt, geworfen, geschossen, getanzt und gespielt werden. Da ist bestimmt für jeden ab einem Alter von 14 Jahren etwas dabei. Natürlich kostenlos und eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht nötig. Schaut einfach vorbei, wir freuen uns auf euch. Bitte Sportkleidung und Hallensportschuhe mitbringen.

(von Jürgen Röbbecke)



Seminar für alle Interessierten

## Outdoorfitness-Akademie



SGA-Sportzentrum,  
Halle 5 und Jugendraum

Samstag,  
9. Februar 2013  
14.00-17.00 Uhr

## Selbstmanagement - in Balance sein

Aktiv werden gegen Stress und Burnout

Das Ziel dieses Seminars ist es, Techniken und Strategien zu erleben, welche die Lebensbereiche in eine sinnvolle Balance bringen können. Dazu werden alle Bereiche beleuchtet und Motive, Bedürfnisse und Wünsche erlebbar gemacht. Der Teilnehmer erlebt, wie seine derzeitige Lebensbalance aussieht und welche Schritte er selbst tun kann, um ein ausgewogenes und erfülltes Leben zu führen. Ziele, Gewohnheiten, Werte, Sichtweisen und der persönliche Umgang mit Zeit und Effizienz werden unter die Lupe genommen und ggf. durch neue Strategien ersetzt. Eine wunderbare Möglichkeit, Stress und Burnout gegenzusteuern. Das Seminar beinhaltet auch Entspannungsübungen und Fantasiereisen sowie Möglichkeiten, diese Themen in das eigene Sporttreiben mit einfließen zu lassen.

Referentin: Anna Maria Pröll / Dipl. Sportlehrerin, NLP-Coach, Yoga-Lehrerin und DTB-Ausbilderin

Kostenfreie Teilnahme. Eine schriftliche Anmeldung ist notwendig.

Bitte bis spätestens Freitag, 25. Januar 2013, zurück an die SGA-Geschäftsstelle.

## ANMELDUNG

## Selbstmanagement - in Balance sein

Aktiv werden gegen Stress und Burnout

Ich nehme an dem kostenfreien Seminar verbindlich teil.

(Für alle Interessierten) Selbstmanagement - in Balance sein Aktiv werden gegen Stress und Burnout  
Sa., 9.02.13, 14:00 - 17:00 Uhr, Halle 5 und Jugendraum, SGA-Sportzentrum

Mein Name lautet: \_\_\_\_\_

Meine Sportart: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**WICHTIG:** Max. 25 Personen können teilnehmen. Die Plätze werden nach Eingang der verbindlichen Anmeldungen vergeben. **Anmeldeschluss ist Freitag, 25. Januar 2013.**

Als Erinnerungsstütze zum Verbleib bei dem/der Teilnehmer/in

## TERMINSCHE TERMINSCHE TERMINSCHE

## Selbstmanagement - in Balance sein

Aktiv werden gegen Stress und Burnout

Halle 5 und Jugendraum,  
SGA-Sportzentrum

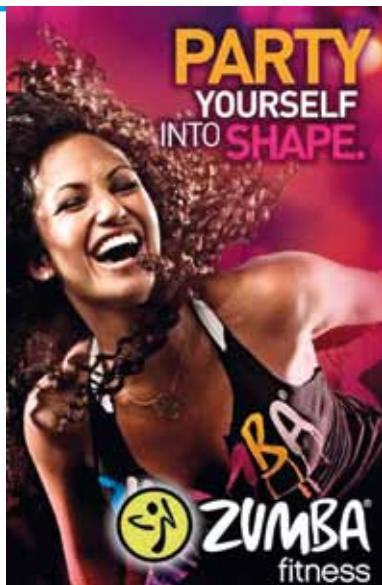
Samstag,  
9. Februar 2013  
14.00-17.00 Uhr





# Kursprogramm

## Januar – Juni 2013



### LEVEL II



Ort:  
Termine:  
Leitung:  
Kursgebühr:

### Kurs-Nr. 1310

Sporthalle der Wilhelm-Busch-Schule  
17.00 Uhr, ab Montag, 28. Januar, 7 x 60 min  
Karin Münzberg (zertifizierte Zumba-Trainerin)  
55,00 € Nichtmitgl. / 20,00 € Vereinsmitgl.

### LEVEL II



Ort:  
Termine:  
Leitung:  
Kursgebühr:

### Kurs-Nr. 1311

SGA-Sportzentrum, Halle 4  
18.00 Uhr, ab Dienstag, 29. Januar, 7 x 60 min  
Veronika Hartmann (zertifizierte Zumba-Trainerin)  
55,00 € Nichtmitgl. / 20,00 € Vereinsmitgl.

### LEVEL I



Ort:  
Termine:  
Leitung:  
Kursgebühr:

### Kurs-Nr. 1312

Sporthalle der Goethe-Schule (Johannesviertel)  
20.30 Uhr, ab Mittwoch, 30. Januar, 7 x 60 min  
Marjan Beutel (zertifizierte Zumba-Trainerin)  
55,00 € Nichtmitgl. / 20,00 € Vereinsmitgl.

### LEVEL I



Ort:  
Termine:  
Leitung:  
Kursgebühr:

### Kurs-Nr. 1313

SGA-Sportzentrum, Halle 4  
15.45 Uhr, ab Donnerstag, 31. Januar, 7 x 60 min  
Veronika Hartmann (zertifizierte Zumba-Trainerin)  
55,00 € Nichtmitgl. / 20,00 € Vereinsmitgl.

### LEVEL II



Ort:  
Termine:  
Leitung:  
Kursgebühr:

### Kurs-Nr. 1314

Sporthalle der Wilhelm-Busch-Schule  
17.00 Uhr, ab Montag, 15. April, 10 x 60 min  
Karin Münzberg (zertifizierte Zumba-Trainerin)  
79,00 € Nichtmitgl. / 28,00 € Vereinsmitgl.

### LEVEL II



Ort:  
Termine:  
Leitung:  
Kursgebühr:

### Kurs-Nr. 1315

SGA-Sportzentrum, Halle 4  
18.00 Uhr, ab Dienstag, 16. April, 10 x 60 min  
Veronika Hartmann (zertifizierte Zumba-Trainerin)  
79,00 € Nichtmitgl. / 28,00 € Vereinsmitgl.

### LEVEL I



Ort:  
Termine:  
Leitung:  
Kursgebühr:

### Kurs-Nr. 1316

Sporthalle der Goethe-Schule (Johannesviertel)  
20.30 Uhr, ab Mittwoch, 17. April, 10 x 60 min  
Marjan Beutel (zertifizierte Zumba-Trainerin)  
79,00 € Nichtmitgl. / 28,00 € Vereinsmitgl.

### LEVEL I



Ort:  
Termine:  
Leitung:  
Kursgebühr:

### Kurs-Nr. 1317

SGA-Sportzentrum, Halle 4  
15.45 Uhr, ab Donnerstag, 18. April, 10 x 60 min  
Veronika Hartmann (zertifizierte Zumba-Trainerin)  
79,00 € Nichtmitgl. / 28,00 € Vereinsmitgl.

### ZUMBA

„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.

(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.)



### SKIGYMNASI

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

(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.)

### Kurs-Nr. 1318

Ort:  
Termine:  
Leitung:  
Kursgebühr:

SGA-Sportzentrum, Halle 3  
20.00 Uhr, ab Montag, 28. Januar, 7 x 60 min  
Meral Sen  
42,00 € Nichtmitgl.  
00,00 € Vereinsmitgl.



### STEP-AEROBIC FÜR EINSTEIGER

Step Aerobic ist ein motivierendes Gruppentraining für mehr Ausdauer, Kraft und Koordinationsfähigkeit. Durch den Einsatz der Stufe (Step) ist es ein sehr Gelenk schonendes Training, das durch aktuelle und fetzige Musik zudem noch viel Spaß macht! Der Kurs vermittelt (Wieder-)Einsteiger/innen auf einfache Art und Weise die grundlegenden Schrittvariationen.

(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.)

### Kurs-Nr. 1319

Ort:  
Termine:  
Leitung:  
Kursgebühr:

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
17.00 Uhr, ab Mittwoch, 30. Januar, 7 x 60 min  
Gosia Rillich  
42,00 € Nichtmitgl.  
21,00 € Vereinsmitgl.



### SPIN BIKE FÜR EINSTEIGER

Radfahren auf dem Standrad steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpolsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Spinning fetzige Musik, Gruppenerlebnis, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischenstarts für Abwechslung, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger. **Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 14 Personen beschränkt.**

(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.)

### Kurs-Nr. 1320

Ort:  
Termine:  
Leitung:  
Kursgebühr:

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
17.00 Uhr, ab Dienstag, 29. Januar, 7 x 60 min  
Jürgen Röbbecke  
42,00 € Nichtmitgl.  
21,00 € Vereinsmitgl.



### AROHA - WORKSHOP ZUM KENNENLERNEN

Beim AROHA werden ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden. Als Basis dienen hierfür Elemente aus dem neuseeländischen 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, die innere Zenitiertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt. Dieses Fitnessangebot ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

(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.)

### Kurs-Nr. 1321

Ort:  
Termine:  
Leitung:  
Kursgebühr:

SGA-Sportzentrum, Halle 5  
14.00 – 15.30 Uhr, Samstag, 4. Mai,  
1 x 90 min  
Tanja Zapf  
00,00 € Nichtmitgl.  
00,00 € Vereinsmitgl.



## GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR JEDES ALTER

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

(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.)

### Kurs-Nr. 1322

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4  
Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 6. Februar, 7 x 60 min  
Leitung: Brigitte Grasse  
Kursgebühr: 21,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.

### Kurs-Nr. 1323

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4  
Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 17. April, 10 x 60 min  
Leitung: Brigitte Grasse  
Kursgebühr: 30,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € 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.

(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.)

### Kurs-Nr. 1324

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termine: 16.45 Uhr, ab Donnerstag, 7. Februar, 7 x 60 min  
Leitung: Inge Fleck  
Kursgebühr: 21,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.

### Kurs-Nr. 1325

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termine: 16.45 Uhr, ab Donnerstag, 18. April, 10 x 60 min  
Leitung: Inge Fleck  
Kursgebühr: 30,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.



## ALTER IN BEWEGUNG – DEM STURZ KEINE CHANCE

Schon in der Jugend geturnt, dann durch die Mitte des Lebens getanzt, möchten Menschen auch im Alter weiterhin beweglich bleiben. Doch im Alter lassen Beweglichkeit und Kraft nach. Damit einher erhöht sich auch die Gefahr, zu stürzen und sich zu verletzen. Dagegen hilft dieses neue Kursangebot, bei dem gezielt ein moderates Training die Geschicklichkeit fördert und das Gleichgewicht schult. Die allgemeine Fitness verbessert sich. Spaß und Geselligkeit in der Gruppe erhöhen noch zusätzlich das Wohlbefinden. Verlassen Sie den Teufelskreis der Sturzgefahr mit aktiver Bewegung und machen Sie mit.

(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.)

### Kurs-Nr. 1326

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termine: 15.30 Uhr, ab Dienstag, 23. April, 10 x 60 min  
Leitung: Inge Fleck / Gudrun Lemm  
Kursgebühr: 30,00 € Nichtmitgl.  
0,00 € Vereinsmitgl.

#### Hinweis:

Zum wichtigen Thema der Sturzprävention durch aktive Bewegung findet ein Vortrag am Donnerstag, 18. April, um 19.00 Uhr im Clubraum des SGA-Restaurants statt. Näheres dazu finden Sie unter dem Vortragsprogramm der Outdoorfitness-Akademie.



## HATHA-YOGA

Die Verbindung von Yogahaltungen, speziellen Atemtechniken und Entspannungsübungen schafft die ideale Balance zwischen Körper und Geist. Ruhe, Gelassenheit, Vitalität und Gesundheit sind die langfristigen Erfolge dieses gerade für Anfänger gut geeigneten Kursangebotes. Zusätzlich werden dabei Verspannungen gelöst und der Körper gekräftigt. Wenn möglich bitte Kissen, Decke und (Gymnastik-)Yoga-Matte mitbringen.

**Ein Krankenkassenzuschuss ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

(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.)

### Kurs-Nr. 1327

Ort: Wilhelm-Busch-Schule  
Termine: 17.30 Uhr, ab Donnerstag, 31. Januar, 7 x 90 min  
Leitung: Madhavi Petra Merz  
Kursgebühr: 56,00 € Nichtmitgl. / 26,00 € Vereinsmitgl.

### Kurs-Nr. 1328

Ort: Wilhelm-Busch-Schule  
Termine: 17.30 Uhr, ab Donnerstag, 18. April, 10 x 90 min  
Leitung: Madhavi Petra Merz  
Kursgebühr: 80,00 € Nichtmitgl. / 38,00 € Vereinsmitgl.

#### Hinweis - Neues Angebot ab Februar für Vereinsmitglieder:

Hatha-Yoga immer freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr in der Wilhelm-Busch-Schule.



## YOGA FÜR KINDER (6-10 JAHRE)

Unsere Kinder sind heutzutage in ihrem Schulumfeld großen Belastungen ausgesetzt. Dieser Kurs bietet einen wunderbaren Ausgleich. Sie lernen Körper- und Atemübungen durch Nachahmung und eigenes spielerisches Ausprobieren kennen, gehen auf Traum- und Phantasiereisen. Freude und Neugierde spielen hierbei eine große Rolle. Ganz nebenbei werden Fitness und Motorik verbessert, Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten gefördert, Kreativität und innere Ruhe geschult.

(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.)

### Kurs-Nr. 1329

Ort: Goethe-Schule (Johannesviertel)  
Termine: 16.00 Uhr, ab Montag, 4. Februar, 6 x 60 min  
Leitung: Angela Sames  
Kursgebühr: 27,00 € Nichtmitgl.  
12,00 € Vereinsmitgl.

### Kurs-Nr. 1330

Ort: Goethe-Schule (Johannesviertel)  
Termine: 16.00 Uhr, ab Montag, 22. April, 8 x 60 min  
Leitung: Angela Sames  
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl.  
16,00 € Vereinsmitgl.



## INDIAN BALANCE®

Im Indian Balance® wird die traditionelle Heilgymnastik der Indianer mit moderner Bewegungslehre kombiniert. Neben den Bewegungen, die geschmeidig ineinander übergehen und den Kreislauf anregen, gehören zu Indian Balance zusätzlich noch Atem- und Kräftigungsübungen. Auch die Dehnung und Koordination kommen nicht zu kurz. Zusammen mit den indianischen Klängen im Hintergrund sorgt so Indian Balance für eine harmonische Grundstimmung, einen straffen Bauch und einen knackigen Po und bringt nebenbei angenehme Entspannung. Ideal für alle, denen Yoga zu ruhig ist oder die Abwechslung zum klassischen Bauch, Beine, Po- oder Rückenkurs suchen.

(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.)

### Kurs-Nr. 1331

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 30. Januar, 7 x 60 min  
Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl.  
21,00 € Vereinsmitgl.

### Kurs-Nr. 1332

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 17. April, 10 x 60 min  
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl.  
30,00 € Vereinsmitgl.

Leitung der Kurse: Jürgen Röbbecke (IB-Instructor)



## BE BALANCED - AKTIV GEGEN STRESS UND BURNOUT

Druck und Anforderungen an jeden einzelnen von uns nehmen stetig zu. In der Folge geraten wir immer mehr an die Grenzen unserer Belastbarkeit und letztendlich in die Burnout-Spirale. Um dem „Ausbrennen“ vorzubeugen, lernen wir in diesem Kurs Verfahrensweisen kennen, um das eigene Stressmanagement und damit unsere Gesundheit zu fördern. Inhaltlich wird es zunächst einige Informationen zum Thema Stress, Stressbewältigung und Burnout geben. Alle von uns sind dann eingeladen, dies auch im Hinblick auf das eigene Leben zu reflektieren. Dabei erhält jeder eine individuelle Auswertung seines gegenwärtigen Stress-Zustandes, um mit dieser Grundlage den Handlungsbedarf zu bestimmen. Im praktischen Teil wenden wir mit dem ganzheitlichen Übungssystem des Indian Balance® eine bewährte Methode an, um das Bewusstsein für uns selbst und unser inneres Gleichgewicht zu stärken. Zusammen mit Atemübungen sorgen langsame, fließende Bewegungsabfolgen für grundlegende Entspannung, körperliches Training und die Möglichkeit, neue Energie zu schöpfen. So werden wir Schritt für Schritt widerstandsfähiger gegen den Stress des Alltags.

**Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung.**

(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.)

### Kurs-Nr. 1333

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
Termine: 17.00 Uhr, ab Dienstag, 16. April, 10 x 60 min  
Leitung: Jürgen Röbbecke (zert. Stress- u. Burnoutberater)  
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl.  
30,00 € Vereinsmitgl.

#### VERANSTALTUNGSHINWEIS:

Im Rahmen der Vortragsreihe der Outdoorfitness-Akademie findet ein Vortrag statt, der in das Thema der Stressbewältigung durch sportliche Bewegung einführt. Näheres dazu findet sich in der Rubrik „Vortrags- und Kursprogramm der Outdoorfitness-Akademie“.





### „STRESS LASS NACH“ – BEWEGEN – DEHNEN - ENTSPANNEN

In diesem Kurs werden verschiedene, alltagstaugliche Entspannungstechniken vorgestellt und eingeübt. Außerdem werden Möglichkeiten und „Tricks“ zur kurzfristigen Entspannung gezeigt und nach Ruhepunkten im Alltag gesucht. Ein Schwerpunkt wird neben Atem- und Dehnübungen die bewährte und leicht zu erlernende Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) sein. Das gezielte An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen bei der PME ist der perfekte Einstieg in ein aktives Entspannungstraining.  
**Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung.**  
*(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.)*

#### Kurs-Nr. 1334

Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum  
 Termin: 19.00, ab Donnerstag, 31. Januar, 6 x 60 min  
 Leitung: Vivian Reither  
 Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl.  
 18,00 € Vereinsmitgl.

#### Kurs-Nr. 1335

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5  
 Termin: 17.00 Uhr, ab Mittwoch, 17. April, 6 x 60 min  
 Leitung: Vivian Reither  
 Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl.  
 18,00 € Vereinsmitgl.



### KOMPAKTKURS NORDIC-WALKING 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.

*(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.)*

#### Kurs-Nr. 1336

Ort: SGA-Sportzentrum, Foyer  
 Termin: Fr. 26. April, von 16.00 – 18.00 Uhr  
 und Sa. 27. April, von 9.30 – 11.30 Uhr, 2 x 2 Std.  
 Leitung: Vivian Reither  
 Kursgebühr: 30,00 € Nichtmitgl.  
 10,00 € Vereinsmitgl.



### SPEEDMINTON® ANYWHERE, ANYTIME

Vergiss Federball! Speeder fliegen zielgenau und das sogar bei Wind. Ob bei Tag oder Nacht, Fun- oder Matchspiele kannst Du immer Speedminton® bringen die Speeder zum Leuchten und Spielspaß ohne Ende! Vom lockeren Spiel bis zu spannungsgeladenen Ballwechseln in völliger Dunkelheit. Freies Speeden, Fun und Action, bei jedem Wetter. Durch ein paar einfache Handgriffe wird unsere Sporthalle zum Speed Court. Ein Netz wird nicht gebraucht. Bei gutem Wetter gehen wir auf den Mühlchen-Sportplatz. Dort bauen wir den Easy Court auf, das einfach abzusteckende Spielfeld. Die Regeln sind unkompliziert. Die Technik auch. Deshalb kann's sofort losgehen. Speeden, wenn andere schlafen!

Der Nightspeeder macht's möglich: Knicklicht in die fluoreszierende Schlagkappe laden und schon wird die Sportanlage zur Location für ein besonderes Erlebnis: Wie Sternschnuppen sausen die magisch leuchtenden Speeder durch den Himmel - Nervenkitzel und Fun pur! Alle Sportgeräte werden von uns kostenlos zur Verfügung gestellt. *(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.)*

#### Kurs-Nr. 1337

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 2+3  
 Termin: 18.00 Uhr, Montag, 15. April, 8 x 60 min  
 Leitung: Dennis Dörrsieb  
 Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl.  
 00,00 € Vereinsmitgl.



### SPEED STACKING

Speed Stacking, auch Sport Stacking genannt (deutsch: Sportstapeln) ist ein Geschicklichkeits-sport, bei dem man mit einem Satz von zwölf geformten Bechern (Cups) Pyramiden in einer bestimmten Reihenfolge auf- und wieder abstapelt. Je nach Disziplin versucht man dabei möglichst schnell und fehlerfrei zu sein. Es fördert ähnlich wie beim Jonglieren die Beidhändigkeit, die Auge-Hand-Koordination und die Reaktionsfähigkeit und ist hilfreich beim Erlernen anderer Inhalte oder Fertigkeiten, wie dem Spielen eines Instruments, Lesen und Schreiben oder beim Sport. *(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.)*

#### Kurs-Nr. 1338

Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum  
 Termin: 19.00, ab Donnerstag, 18. April, 6 x 60 min  
 Leitung: Dennis Dörrsieb / Nicki Schüttler  
 Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl.  
 18,00 € Vereinsmitgl.



# Kurs- und Vortragsprogramm Outdoorfitness-Akademie

## VORTRAG: SPORTLICH ENTSPANNT – STRESS NATÜRLICH BEHANDELN

Stress hat sich, so eine repräsentative Studie der UNO, zu einer Epidemie dieses Jahrhunderts entwickelt. Jeder Dritte in Deutschland leidet permanent an Stress-Symptomen, wie Nervosität, Schlaflosigkeit, Burn-out-Syndrom, Ängsten und Panikattacken. Ebenso können chronische Schmerzen, z.B. in Rücken und Bauch, die Folge von lang andauerndem Stress sein. Anspannung und Stress vernichten Lebensfreude, blockieren unsere Energie und Handlungsmöglichkeiten, machen die Haut grau und den Körper schlaff. Und auf Dauer auch krank. Viele Menschen spüren, dass sie etwas verändern, „etwas für sich tun“ müssten, aber sie finden keinen für sie „richtigen“, keinen überzeugenden Weg.

Sportliche Aktivität in der Natur ist erwiesenermaßen eines der wirksamsten Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Stress. Der Vortrag verdeutlicht, warum Bewegung hilft, unsere schlechte Laune los zu werden, uns zu entspannen und neue Energie zu tanken. Ursachen und Symptome von Stress werden veranschaulicht, Maßnahmen und Tipps zur Stressbewältigung sowie der richtige Einsatz der „Naturmedizin“ Sport aufgezeigt.

Ort: Clubraum des SGA-Restaurants

Termine: 19.00 Uhr, Donnerstag, 21. März, 1 x 90 min

Referent: Jürgen Röbbecke (Präventionscoach, Stress- und Burnout-Berater)

Kursgebühr: **EINTRITT FREI**

Wegen der begrenzten Sitzplätze wird um eine vorherige Anmeldung gebeten ①376330

Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

Für das 1. Halbjahr 2013 sind wieder mehrere verschiedene Vorträge geplant zu aktuellen Fitness- und Gesundheitsthemen. Die jeweiligen Veranstaltungstermine werden frühzeitig über die Presse bekannt gegeben (Darmstädter Echo, Arheilger Post) sowie im SGA-Sportzentrum ausgehängt. Die Teilnahme an unseren Vorträgen ist kostenlos. Es wird allerdings aufgrund der begrenzten Raumkapazität um eine Voranmeldung gebeten.



## VORTRAG: BEWEGLICH BLEIBEN IM ALTER UND DAMIT AKTIV STURZPRÄVENTION BETREIBEN

Zu stürzen ist zwar nicht zwangsläufig eine Frage des Alters, aber mit zunehmender Lebenszeit verstärkt sich das Risiko. Jährlich stürzt fast jeder Dritte der über 65-Jährigen und bis zu 60 Prozent der Menschen über 80 Jahre. Teils mit gravierenden Folgen für die Gesundheit. Um bis ins hohe Alter fit zu sein und von schweren Verletzungen verschont zu bleiben, ist nicht nur eine Frage des Zufalls, sondern auch der Übung. Das Thema der Sturzprävention durch aktive Bewegung wird Herr Dr. Pfisterer, Chefarzt der Klinik für Geriatrie und des Zentrums für Palliativmedizin, Evangelisches Krankenhaus Darmstadt, in seinem Vortrag erläutern.

Ort: Clubraum des SGA-Restaurants

Termine: 19.00 Uhr, Donnerstag, 18. April, 1 x 90 min

Leitung: Dr. Pfisterer (Chefarzt am Evangelischen Krankenhaus)

Kursgebühr: **EINTRITT FREI**

Wegen der begrenzten Sitzplätze wird um eine vorherige Anmeldung gebeten ①376330

## VORTRAG:

**PRAKТИSCHE SCHRAUBER-TIPPS UND -TRICKS FÜR ALLTAGSRÄDLER/INNEN**

Sommer, Sonne, Rad fahren. Für sportliche Frischluft-Fans beginnt jetzt die schönste Zeit des Jahres. Weniger schön ist es allerdings, wenn sich bei der Ausflugstour ein spitzer Gegenstand ins Rad-Gummi bohrt. Der Reifen ist platt und der Fahrradfahrer steht wortwörtlich auf dem Schlauch. Peter Bulmahn, Inhaber von Citybike Darmstadt, erklärt Ihnen an diesem Abend, wie Sie ihr Gefährt wieder ans Laufen kriegen. Neben den Reifenwechseln stehen Tipps und Tricks zur richtigen Wartung und Pflege, Ergonomie und Materialauswahl auf dem Programm.

## VORTRAG

Ort: Clubraum des SGA-Restaurants  
Termin: 19.00 Uhr, Donnerstag, 16. Mai, 1 x 90 min  
Leitung: Peter Bulmahn (Citybike Darmstadt)

**EINTRITT FREI**

Wegen der begrenzten Sitzplätze wird um eine vorherige Anmeldung gebeten ☎ 376330



## VORTRAG:

**RICHTIG RADFAHREN FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS**

Radfahren hält fit und ist gesund. Aber nur dann, wenn Sie einige wesentliche Dinge beachten und beherzigen! In diesem Vortrag von Jürgen Röbbecke, speziell ausgebildeter Präventionscoach für gesundheitsorientiertes Radfahren, erfahren Sie mehr dazu. Denn nur das Wissen über die richtige Auswahl des Rades, die optimale Sitzposition, die passende Bekleidung und die individuelle Belastungsintensität führt zum gewünschten Erfolg. Nutzen Sie die Gelegenheit für Tipps und Tricks über das richtige Radfahren für Ihr Wohlbefinden.

## VORTRAG

Ort: Clubraum des SGA-Restaurants  
Termin: 19.00 Uhr, Donnerstag, 20. Juni, 1 x 90 min  
Leitung: Jürgen Röbbecke  
(Präventionscoach gesundheitsorientiertes Radfahren)

**EINTRITT FREI**

Wegen der begrenzten Sitzplätze wird um eine vorherige Anmeldung gebeten ☎ 376330


**ANFORDERUNGSLLEVEL**  
**ANFORDERUNGSLLEVEL**  
**ANFORDERUNGSLLEVEL**

**Einsteiger**

**Fortgeschrittene**

Um dir zukünftig Deine Kurswahl zu erleichtern, findest Du bei jeder Kursbeschreibung das entsprechende Bewertungssymbol.

**ANMELDE- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN (AGB)**

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

**WICHTIG****ADRESSE****ANMELDUNG**

SGA-Sportzentrum

Auf der Hardt 80

64291 Darmstadt

Tel.: (06151) 376330, Fax: (06151) 351212

Email: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de

**DER SGA-GESCHENKGUTSCHEIN!****EINE IDEE MIT PFIFF**

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. Denn Bewegung, Spaß und Geselligkeit sorgen für ein gesteigertes und dauerhaftes Wohlbefinden. Sie erhalten die Gutscheine auf Vorbestellung in unserer Geschäftsstelle.

**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.

# Family Fitness

**Sport für die ganze Familie**

**Kurs-Nr. 1339 / So. 10.03.2013 (Einlass ab 9.45 Uhr)**  
**SGA-Sportzentrum, Auf der Hardt 80, 64291 DA-Arheilgen**

Uhrzeit	Workout in Halle 5	Workout in SGA-Aktiv	Spiel und Sport für Kinder in Halle 4	Kinderbetreuung im Jugendraum
10.00 - 10.45	Entspannter Nacken – stabiler Rumpf	Krafttraining an Geräten inklusive Milon-Zirkel	Spiele- und Bewegungslandschaft für alle Kinder*	Beaufsichtigung und Beschäftigung für die ganz Kleinen**
11.00 - 11.45	Pilates meets Brasils	Krafttraining an Geräten inklusive Milon-Zirkel	Spiele- und Bewegungslandschaft für alle Kinder*	Beaufsichtigung und Beschäftigung für die ganz Kleinen**

\* ab 1½ Jahren / \*\* bis 1½ Jahren /

**Entspannter Nacken – stabiler Rumpf:** Immer wieder zu den Kindern herunterbücken, sie hochheben und tragen. Das Ergebnis ist häufig ein verspannter Nacken und Rückenschmerzen. In dieser Stunde wollen wir durch entsprechende Übungen den Nacken- und Schulterbereich mobilisieren, kräftigen, dehnen und die Rumpfmuskulatur stärken. So dass du am Ende der Stunde ein gutes Gefühl im Nacken haben wirst und dich aktiv und vital fühlst. So fällt der Alltag mit den Kindern wieder leichter.

**Krafttraining an Geräten inklusive Milon-Zirkel:** Eine kräftige Muskulatur gibt Halt. Mit ihr bewegen wir uns leicht und ohne Beschwerden durchs Leben. Krafttraining an Geräten ist eine sichere Methode, um effektiv die Muskeln zu stärken, ohne sich einer erhöhten Verletzungsgefahr auszusetzen. Das Training am Milon-Zirkel bietet in kurzer Zeit eine große Wirkung.

**Spiele- und Bewegungslandschaft:** Hast Du Lust, an Seilen zu schwingen, an der Sprossenwand zu klettern, über Kästen zu klettern und durch Ringe zu kriechen? Dann bist du hier genau richtig.

**Kinderbetreuung:** Wir passen auf die Kleinsten auf, während du in dieser Zeit etwas für die eigene Fitness und Gesundheit tun kannst mit dem beruhigenden Gefühl, dass die Kinder in der Obhut unserer erfahrenen Betreuerinnen gut aufgehoben sind.

**Pilates meets Brasils:** Steigere deine Koordination, Konzentration und Kondition. Pilates spricht vor allem deine tiefer liegenden Bauchmuskeln und die Stabilisierungsmuskeln der Wirbelsäule an. Die Brasils, die Tiefenmuskulatur durch mini moves aktiviert und einen Rhythmus erzeugt, bei dem jeder mit muss.

Kosten: 5,00 Euro erwachsene Nicht-Mitglieder / 2,00 Euro minderjährige Nicht-Mitglieder. Für Vereinsmitglieder kostenfrei. Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Bitte nutzen Sie dafür das Kurs-Anmeldeformular auf der Seite 7.

Durch deine schriftliche Anmeldung hast du ohne Begrenzung der Anzahl die freie Auswahl aus allen Angeboten

**Kurs-Anmeldekarte**

Pro Teilnehmer bitte nur eine Anmeldekarte benutzen.

Kursnr.	Kursname	Kursgebühr
Vereinsmitglied (Bitte ankreuzen)	JA <input type="checkbox"/> €	NEIN <input type="checkbox"/> €

Vorname, Nachname

Straße, Nummer

PLZ, Wohnort

Telefon (privat) E-Mail

Krankenkasse

Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor?  
Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung.

Hiermit melde ich mich verbindlich an und akzeptiere die AGB.

Ort/Datum Unterschrift

Lastschriftermächtigung zum einmaligen Einzug der Kursgebühr

Name des Bankinstitutes BLZ

KontoNr. Name des Kontoinhabers

Ort/Datum Unterschrift



# Das gesamte Sportangebot der Sportgemeinschaft Arheilgen e.V. auf einen Blick



## Abteilung Fit & Gesund

### Fitness- und Gesundheitssport

Aerobic, Low Impact	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
Aerobic, Low Impact	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5	
Bauch-Weg	Montag	18.30 – 19.00 Uhr	SGA, H5	
Bauch-Beine-Po	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5	
	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H3	
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4	
	Freitag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA, H3	
Beckenbodengymnastik	Montag	10.15 – 11.00 Uhr	SGA, H5	
Bodyshape	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5	
Fitness-Circle	Freitag	19.00 – 20.15 Uhr	SGA, H4	
Fitness-Gymn. für Alle	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
Funktionelle Gymnastik	wird angeboten von April bis Oktober			
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3	
Gesundheitsgymnastik für jedes Alter	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
Osteoporose-Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
Pilates	Einsteiger	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	SGA, H5
	Mittelstufe	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Rücken	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule	
	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
Rücken- und Wohlfühlgymnastik	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4	
	Montag	20.30 – 21.30 Uhr	AL-Schule	
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4	
	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	WBS	
	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5	
	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4	
	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
Männer	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr	SGA, H4	
Seniorinnen	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4	
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5	
Skigymnasik	wird angeboten von November bis März			
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3	
	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck Sporth.	
Spinning	Montag	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H5	
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5	
(Oktober – April)	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5	
	Freitag	19.45 – 20.45 Uhr	SGA, H5	
Step Aerobic (Mittelst.)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
Wirbelsäulengymnastik	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5	
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4	
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5	
Seniorensport und Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	AL-Schule	
Fit im Alter (Gymnastik 55plus)	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4	
Hockergymnastik 70 plus	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5	
3.000 Schritte, Sommer	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldner Löwe	
Senioren +60 Winter	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	SGA	
Walking	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr	SGA	
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr		
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr		
Sommer	Zeughaus, Kranichsteiner Straße			
Winter	SGA-Foyer			
Yoga	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule	
	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H5	
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5	
NEU!	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	WBS	
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	
Lauftreff	Sommer	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Winter	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Zeughaus
Goetheschule SGA-Sportprogramm				
Eltern-Kind-Turnen (2 - 4 J.)	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule	
	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule	
Vorschulturnen (3,5 - 6 J.)	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule	
Spieler treff für Gundschulkinder	Montag	15.00 – 16.00 Uhr	Goetheschule	
Rückenfitness Erwachsene	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule	
Fitness-Yoga Erwachsene	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Goetheschule	
ENTEGA Kindersportclub				
ENTEGA Jazz-Dance und Hip-Hop	Montag	14.15 – 15.00 Uhr	SGA, H5	
4 – 6 Jahre	Montag	15.00 – 15.45 Uhr	SGA, H5	
7 – 9 Jahre	Montag	15.45 – 16.30 Uhr	SGA, H5	
10 – 13 Jahre	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H5	
17 – 30 Jahre	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H6	
17 – 30 Jahre	Donnerstag	19.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5	
5 – 7 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H5	
8 – 12 Jahre	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H5	
14 – 17 Jahre	Freitag	15.30 – 17.00 Uhr	SGA, H4	

## ENTEGA Leichtathletik

ab 9 Jahre	Sommer:	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	BPS
5 – 7 Jahre		Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Mühlchen
8 – 9 Jahre		Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen

## ENTEGA Leichtathletik

ab 9 Jahre	Winter:	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA, H2-3
5 – 7 Jahre		Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3
8 – 9 Jahre		Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3

## Sportabzeichen

nur im Sommerhalbjahr

	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Sportplatz
--	------------	-------------------	------------

## ENTEGA 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 – 5 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4

## ENTEGA Eltern-Kind-Turnen

1 – 2 Jahre m. Kinderb.	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	Mittwoch	09.15 – 10.15 Uhr	SGA, H4
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	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr	SGA, H4
1 – 2 Jahre	Freitag	10.30 – 11.30 Uhr	SGA, H4

## ENTEGA Kinderturnen

5 – 7 Jahre	Montag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3
8 – 10 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3

## ENTEGA Sportakrobatik

7 – 12 Jahre	Mittwoch	14.30 – 15.30 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3

## SGAktiv - Gesundheitszentrum

## Auszeichnung vom Land Hessen

Ute Wendel und Thomas Arnold-Münzberg erhalten den Landesehrenbrief

Oberbürgermeister Jochen Partsch übergab am Freitag (17. August) Ehrenbriefe des Landes Hessen für besonderes ehrenamtliches Engagement an Ute Wendel und an Thomas Arnold-Münzberg. „Ehrenamtliches Engagement ist für unsere Stadtgesellschaft wichtig, ob sie im sportlichen, im sozialen oder in anderen Bereichen geleistet wird. Immer basiert sie auf der Einsatzbereitschaft und der Erfahrung engagierter Bürgerinnen und Bürger. Der Ehrenbrief des Landes Hessen würdigt dieses praktisch umgesetzte Wissen und die langjährige beispielhafte Arbeit für die Gemeinschaft in seiner ganzen Breite“, sagte Oberbürgermeister Jochen Partsch bei der Übergabe.

Thomas Arnold-Münzberg übernahm von 1980 bis 1982 beim SV Zimmern (Baden-Württemberg) die Funktion des Jugendschiedsrichters. Seitdem war er in verschiedenen Vereinen als Schiedsrichter und Fußball-Jugendtrainer tätig. 1989 erhielt er die Lizenz zum Sportübungsleiter. Von 1992 bis 1996 war er dann bei der SG Arheilgen e. V. als Fußball-Jugendtrainer tätig. Seit 2004 ist Arnold-Münzberg aktiv als Vorstandsvorsitzender bei der SGA, seit 2006 als stellvertretender Vorsitzender des Sportkreis 33 im Landessportbund und als Mitglied in der Magistratskommission Sport der Wissenschaftsstadt Darmstadt. Beiratsmitglied der Sportstiftung Darmstadt-Dieburg ist Arnold-



Foto: Arheilger Post

Münzberg seit 2008; seit 2011 ist er dort als stellvertretender Vorsitzender tätig.

Von 1992 bis einschließlich 2008 war er zudem Schriftführer im Verein für in Not geratene Kolleginnen und Kollegen der Berufsfeuerwehr Frankfurt. Er ist Mitglied im Verein krebskranker Kinder Darmstadt und Umgebung und im Verein Darmstädter Initiative für Lepaja e. V. 1994 wurde ihm der Ehrenbrief des Hessischen Fußballverbandes, 2008 die Ehrenurkunde der Wissenschaftsstadt Darmstadt für verdiente Bürgerinnen und Bürger verliehen. Ute Wendel ist seit 54 Jahren

Mitglied bei der SG Arheilgen e. V.. Sie begann beim Kinderturnen und wechselte 1960 zum Rollkunstlauf, wo sie im Paarlauf mit ihrem Bruder Volker von 1963 bis 1965 Deutsche Schülermeisterin wurde. 1970 errang sie beim Minigolf den Meistertitel bei den Jugend-Europameisterschaften im Einzel und der Mannschaft. Ute Wendel hat sich über viele Jahre für den Verein engagiert: Viele große Veranstaltungen wie Deutsche und Internationale Meisterschaften hat sie mit organisiert und auch persönlich geleitet. 2009 erhielt sie dafür bereits die Sportplakette der Wissenschaftsstadt Darmstadt.

Man kann es nur immer wieder betonen, dass jeder Verein von seinen Ehrenamtlichen lebt und ohne ihre Hilfe gar nicht überleben könnte. Doch dass eine Vereinspersönlichkeit im Interview beeindruckt, ist trotzdem selten. So ging es mir mit Wolfgang Gebauer, einem Mann, der sich in ganz Hessen für die Sportjugend einsetzt und fragt, ob uns für unsere Vorstellung nicht jemand anders eingefallen wäre. Ehrungen lassen ihn einfach kalt. Viel lieber hätte er nach eigenen Angaben einen Mc-Donalds-Gutschein. Und für manche Ehrungen hat er einfach keine Zeit. Ständig ist er im Auftrag des Sports unterwegs und scheut weder Weg noch Kosten.

So muss der Oberbürgermeister von Darmstadt leider noch etwas warten. Denn Wolfgang Gebauer hat seine eigene Bürgerehrung bereits zweimal verschoben. Keine Zeit und was soll er mit der Urkunde? Er legt auf Ehrungen wirklich keinen Wert und würde sich die Urkunde auch zuschicken lassen, aber auf seine Anfrage teilt er ihm mit, dass die Urkunde persönlich übergeben werden muss.

Angefangen hat das Ganze 1965. Da trat Wolfgang Gebauer in die SGA ein. Damals befand sich das Sport-Gebäude noch an der B 3 und war vom Wohnort der Gebauers nur kurz entfernt. Als

## Wolfgang Gebauer

Eine sehr beeindruckende Vereinspersönlichkeit



erstes trat er in die Abteilung Fußball ein. Doch dort wurde er einmal so stark gefoult, dass die Beine ganz offen waren und er die Sportart wechseln wollte. Durch einen Schulfreund kam er zu Tischtennis und blieb dem kleinen Ball bis heute treu.

Am Anfang hat Wolfgang Gebauer noch in der Mannschaft mitgespielt, aber nach und nach kamen immer mehr Jugendliche, um die er sich kümmerte. Und irgendwann musste er sich entscheiden, denn beides – die Jugendarbeit und dann abends noch ein Spiel – war einfach zu viel. Er entschied sich dafür, als Jugdleiter tätig zu sein und hat diese Entscheidung nie bereut. Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen macht ihm sehr viel Spaß. Er sieht die Fortschritte und die Erfolge und liebt die Herausforderung. Ebenso braucht er auch noch etwas „Action“. Nie hat er daran gedacht, die SGA zu verlassen. Solange es noch geht, wird weitergemacht. Aber er weiß selbst, dass er es in den nächsten Jahren etwas langsamer angehen muss, damit auch die Jüngeren die Chance bekommen, sich einzubringen.

Die Grenzen zwischen der SGA, dem hessischen Tischtennisverband und dem Bezirk Darmstadt sind mit den Jahren verschwommen. Wolfgang Gebauer ist in der Jugendarbeit auch weit über die

Grenzen der SGA hinaus bekannt und zählt als sehr fähiger aktiver Funktionär. Nach der Zeit als Ressortleiter im Schülersport, als Kreisjugendwart Darmstadt-Dieburg und als Klassenleiter diverser Nachwuchsklassen wurde er nunmehr vom Hessischen Tischtennis-Verband als Ressortleiter Jugendsport eingesetzt. Doch mit seinen Leistungen geht er nicht hausieren. Nur von Dritten erfuhr ich, dass Wolfgang Gebauer für seine Arbeit den Ludwig-Metzger-Preis erhalten hat. Den ersten von zwei, den die SGA bisher verliehen bekommen hat. Auf meine Frage, ob er sich selbst beworben habe, sagte er: „nur mit der Pistole auf der Brust!“ Nein, der Verein hat ihn vorgeschlagen. Auch die Sportplakette des Landes Hessen wurde ihm verliehen, aber all das ist ihm gleichgültig. Er möchte nur den Jugendsport fördern, solange es noch geht, solange es noch Spaß macht und solange er sich das noch leisten kann. Und für Ehrungen hat er einfach keine Zeit.

Schwer zu sagen, wie die SGA das schaffen wird, Wolfgang Gebauer in wenigen Jahren als Ehrenmitglied zu feiern. Vielleicht wäre an dieser Stelle der Vorschlag gestattet, die notwendigen Worte zu begrenzen und Wolfgang Gebauer dafür einen Essengutschein zu überreichen. Muss ja nicht unbedingt Fastfood sein!

(von Andrea Knittel)

## SPORT TREND 2013



### Ehrung fürs Ehrenamt

Die DFB-Aktion „Ehrenamt 2012“ ist für das Jahr 2012 abgeschlossen. Und die Fußballabteilung der SGA erreichte eine erfreuliche Meldung. Hans Jörg Hoelzl ist Ehrenamtspreisträger 2012 für den Fußballkreis Darmstadt. Seit 1997 verleiht der Deutsche Fußball-Bund (DFB) in Zusammenarbeit mit seinen Landesverbänden jährlich den DFB-Ehrenamtspreis. Aus den Kreisen und Bezirken wählen die Ehrenamtsbeauftragten 360 Preisträger aus, die für ihre hervorragenden ehrenamtlichen Leistungen ausgezeichnet werden. Alle Preisträger werden zu Dankeschön-Lehrgängen eingeladen, die öffentlichkeitswirksame Ehrungen, sportpolitische Diskussionen mit Prominenten sowie Besuche von Bundesligaspielen beinhalten. Die einhundert engagiertesten Ehrenamtlichen werden darüber hinaus für ein Jahr in den „Club 100“ aufgenommen. Sie erwarten neben einer offiziellen Feierstunde auch



der Besuch eines Länderspiels der A-Nationalmannschaft sowie weitere Clubleistungen.

Hans Jörg ist also als Vertreter des Kreises Darmstadt in diesem Kreis beim DFB und hat dort jetzt noch Chancen, in den Club 100

aufgenommen zu werden mit all den Möglichkeiten, die sich dort bieten. Er ist sicher einer, der diese Ehrung verdient hat und der von seinem Engagement her auch in den Club 100 gehört. Er ist nicht nur Rechner der Abteilung – das allein schon eine umfassende Ehrenamtaufgabe –, er trainiert auch seine Jungs aus der F-Jugend und ist da samstagmorgens schon früh zu den Spielen unterwegs und er spielt aktiv bei den Alten Herren und ist dort im Organisationsteam der AH engagiert. Und wenn das noch nicht reicht, dann hilft er seinem Bruder bei den Vorbereitungen und Aufbereitungen der Sportplätze.

Die Fußballabteilung ist stolz, den Ehrenamtspreisträger des Fußballkreises Darmstadt 2012 in ihren Reihen zu haben. Wir hoffen, dass Hans Jörg Hoelzl uns noch lange mit seiner Tatkräft und seinem Engagement erhalten bleibt.

(Abt. Fußball)

## Was wurde eigentlich aus...

Christian Beisel?

Viele Jungen träumen davon, ihr Hobby eines Tages zum Beruf zu machen: Traumberuf Profifußballer. Auch Nationalspieler Mats Hummel ist von seinem Job überzeugt: „Klar fehlen schon Dinge, die schön sind, und natürlich muss man sich einschränken, wenn man so in der Öffentlichkeit steht. Aber unterm Strich ist der Beruf Profifußballer viel zu schön, als dass all diese Dinge eine Rolle spielen würden.“ Fest steht, dass nur wenigen der Sprung in den bezahlten Fußball gelingt.

Einer von ihnen ist Christian Beisel. Nachdem der gebürtige Darmstädter sein Ballgefühl in Vereinen wie der Frankfurter Eintracht, dem SV Waldhof Mannheim, dem IFC Eschborn,



Foto: SV 08 Heilbronn

Christian im Jahr 1988 mit Fußball bei der SGA. Er hat dort durchgehend bis zum alten B-Jugend-Jahrgang gespielt. Training hatte er bis zum zwölften Lebensjahr zweimal die Woche. Danach auch grundsätzlich zweimal die Woche, wobei er noch alle zwei Wochen mit der Auswahlmannschaft des Kreises Darmstadt trainierte und dann ab etwa 14 Jahren außerhalb des

offiziellen Trainings fast jeden Tag entweder auf dem Fußballplatz alleine oder in Kleingruppen mit anderen Jungs oder im Fitnessstudio trainierte. Mit etwa 14 Jahren hatte er als konkretes Ziel vor Augen, Fußballprofi zu werden und arbeitete darauf auch hin.“ Doch Training allein genügt nicht, um das Unterfangen Fußballprofi erfolgreich umzusetzen – es braucht auch mentale Stärken: „Christian ist ehrgeizig, selbstbewusst, mannschaftsdienlich und bescheiden,“ beschreibt ihn sein früherer SGA-Trainer.

Dass es für den geliebten Elektroinstallateur Christian Beisel nicht zum Sprung bis in die Erste Liga gereicht hat, tut seiner Verbundenheit mit dem Sport bis heute keinen Abbruch. So ist er inzwischen Mitinhaber des Core Sportclubs Darmstadt und baut sich damit ein zweites Standbein für die Zeit nach dem (Profi-)Fußball auf. Und wer weiß, vielleicht sieht man ihn dann ja auch noch einmal auf dem Arheilger Rasen Fußball spielen...

(von Susanne Benz)

## Im Wohnpark das Leben genießen



Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin mit Herrn Axel Dürrwang.

Wohnpark Kranichstein  
Borsdorffstraße 40, 64289 Darmstadt  
06151 / 739 - 600  
www.wohnpark-kranichstein.de

IN CURA

WOHPARK-KRANICHSTEIN

SENIOREN-WOHNSTIFT

Wir bieten Ihnen:

- Kultur, Bildung und Unterhaltung
- Persönlicher Service nach Wahl
- Individuelle Betreuung und Pflege
- Restaurant, Weinstube, Musik-Café
- Bewegungsbad, Krankengymnastik und Massage
- Bequeme Ladenpassage mit Friseur im Haus
- 170 Appartements im Wohnstift
- Gästeappartements
- Ambulanter Pflegedienst
- Tagespflege
- 120 stationäre Pflegeplätze

Wohnen - Leben - Sicherheit

# SPORT TRENDS 2013



## Halbzeit bei der Fussballjugend



© Markus Versteegh

SGA

## SGA engagiert sich für an Leukämie erkranktes Mitglied



Volles Haus bei der Typisierungsaktion im SGA-Sportzentrum

Die SGA ist mit ihren annähernd 4.500 Mitgliedern einer der größten Sportvereine Hessens. Durch das große Sportangebot, das in den unterschiedlichsten Disziplinen angeboten wird, verteilen sich diese auf die unterschiedlichsten Abteilungen. Dennoch hat der Verein in diesem Jahr auf ganz besondere Art gezeigt, dass trotz seiner Größe und trotz der starken Verteilung die SGA Mitglieder als „eine Familie“ zusammen halten. Im Juli erhielt eines der jüngsten Mitglieder der SGA, der 4-jährige Lucas, die schockierende Diagnose „Leukämie“. Die Blutkrebskrankung, die Lucas in der schwersten bekannten Form getroffen hat, ist nur durch eine Behandlung mit Stammzellen heilbar. Diese Stammzellen trägt jeder Mensch in sich, doch einen genetischen Zwilling mit nahezu übereinstimmenden Gewebemerkmalen zu finden, der als Spender in Frage kommt, ist die sprichwörtliche Suche nach der Nadel im Heuhaufen. Durch die freiwillige Typisierung von vielen Millionen Menschen weltweit ist es heute jedoch möglich, für nahezu 80% aller Erkrankten einen passenden Spender zu finden.

Um die Chancen für Lucas und andere Menschen zu erhöhen, einen passenden Spender zu finden und weiter leben zu können, richtete die SGA am 7. Oktober eine Typisierungsaktion für Knochenmarkspender aus. Die Aktion wurde in Zusammenarbeit mit der DKMS, der „Deutschen Knochenmarkspende“ organisiert und durchgeführt. Unterstützt wurde die SGA hierbei von Lucas' Familie, vielen Bekannten von Lucas und Ärzten und Arzthelfern aus Arheilgen, Darmstadt u. Umgebung. Nur durch diese konnte die Veranstaltung ein Erfolg werden. Kaum nachdem die Einweisung der Helfer durch die Mitarbeiter der DKMS erfolgt war, standen bereits die ersten Arheilger vor der Tür, um sich als Spender registrieren zu lassen. Und der Strom der Registrierungswilligen sollte den gesamten Tag über anhalten. An diesem Tag folgten 1.328 Neuspender dem Aufruf und sorgten für den Erfolg der Veranstaltung. Nach einer kurzen Erfassung der Daten wurden den Spendern 5ml Blut abgenommen und der provisorische Spendenausweis übergeben. Dies dauerte bei den meisten nicht einmal

(von Sascha Wesp)

## AZUBI PROJEKTWOCHE

der Sparkasse Darmstadt. Es wartete Arbeit, aber auch Sport und Regeneration auf die jungen Leute bei der SGA.



 Sparkasse  
Darmstadt

## Sportabzeichensaison 2012

Am Donnerstag den 22.11.2012 den Erwachsenen erfreulicherweise I „Erst“-täterin. Sodann erhielten die weiteren Teilnehmer ihre Urkunden und Abzeichen. Rita Friedrichs erwarb Gold „10“, Hans Erzgräber Gold „20“ und Klaus Pohl Gold „30“. Anschließend erfolgte ein Ausblick auf die kommende Saison. 2013 besteht das „Deutsche Sportabzeichen“ 100 Jahre. Aus diesem Anlass hat der DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) das Regelwerk und die Abnahmebedingungen grundlegend überarbeitet. Eine entsprechende Schulung der Abnehmer soll Anfang des

kommanden Jahres durch den Sportkreis 33 Darmstadt erfolgen. Die derzeit bekannten neuen Rahmenbedingungen lassen einen erheblichen bürokratischen Mehraufwand erwarten. Sodann bedankte sich Stützpunktleiter Korreng bei allen Aktiven, insbesondere bei den Prüfern. Er wies noch einmal darauf hin, dass viele Krankenkassen den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens honorieren. Bei angeregter Unterhaltung klang der Abend aus und beendete die Sportabzeichensaison 2012. (von Gerhard Korreng)



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

Kooperationspartner der SGA stellen sich vor:

### DemenzForumDarmstadt e.V.



Das Bild zeigt das Team der Geschäftsstelle.

„Im Keller zu stehen und nicht mehr zu wissen, was man dort holen wollte, verunsichert – und der Wiederholungsfall lässt die Angst vor einer Demenz wachsen“, wissen die Mitarbeiterinnen vom DemenzForumDarmstadt e.V. „Aber auch mit einer Demenz gibt es Lebensqualität. Dazu trägt das Verstehen der demenziellen Veränderung bei, das ermöglicht, Fähigkeiten länger zu erhalten. Beibehaltene Kompetenzen können Familien den Umgang im Alltag erleichtern und tragen damit zur Lebensqualität aller bei.“ Demenz ist eine langsam fort-

schreitende Erkrankung des Gehirns und führt zu Störungen des Gedächtnisses, der Sprache, des Denkvermögens, des Erkennens, der Orientierung und der gesamten Persönlichkeit. Der Krankheitsverlauf ist individuell unterschiedlich. Das DemenzForumDarmstadt e.V. ist Informations- und Anlaufstelle für Menschen mit Demenz und ihre Familien. Die Geschäftsstelle befindet sich im Bürgerparkviertel, in der Nähe der „Waldspirale“. Die Angebote des DemenzForum-Darmstadt e.V. sind: Beratung, Seminare „Leben mit Menschen mit

Demenz – in Beziehung bleiben“, Gesprächskreise für Angehörige und Angebote für Menschen mit Demenz. Neben der Begleitung für Familien ist es dem DemenzForumDarmstadt e.V. ein wichtiges Anliegen, möglichst viele Menschen für das Thema Demenz zu sensibilisieren und besonders Vereine und Gruppen bei der Neuausrichtung von bestehenden Angeboten unter dem Motto „Beibehalten, was Freude macht“ oder bei der Entwicklung neuer Angebote auch für Menschen mit Demenz zu unterstützen.

 2013  
**BALLSCHULE**  
DAS ABC DES BALLSPIELENS

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

**ZIELGRUPPE**  
Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 8 Jahren

**BETREUUNG**  
Im Ballschulteam unterrichten erfahrene und geschulte Trainer nach einem erprobten und bewerten Lehrplan. Die Ballschule der SGA bietet Kindern eine professionelle und Entwicklungsgerechte Anfängerausbildung für die großen Sportspiele.

**INFORMATION / ANMELDUNG**  
fon: 06151 - 376330  
e-mail: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de  
homepage: [www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de)

**Freitag, 14.30 - 15.15 Uhr & 15.15 - 16.00 Uhr**  
**Beginn: 01.02.2013**  
Anmeldung: Ab sofort max. 15 Kinder



## 20 Jahre CITYBIKE Fahrräder

Stellen Sie sich mal folgendes vor: Sie starten mit Ihrem Fahrrad zu einer Tour am SGA Sportzentrum. Als erstes führt Sie der Weg am Mühlchen Freibad und den Sportplätzen der SGA Fußballer vorbei, der Bahnlinie entlang passieren Sie das Eisenbahnmuseum und den Reiterhof, fahren übers Feld in den Arheilger Wald, erreichen die Dianaburg und schließlich für eine erfrischende Rast den Kalkofen. Beim Bausch läßt sich eine kleine Pause wirklich genießen. Zurück zur SGA geht's über die Felder zum Trinkbrunnenpfad, über die Staumauer am Ruthsenbach zum Rad- und Rollsportgelände. Um die Ecke am Bouleplatz vorbei und schließlich erreichen Sie kurz hinter den Tennisplätzen wieder

das SGA Sportzentrum. Fast alle Sportstätten der SGA haben Sie auf diese Weise besucht und so ganz nebenbei einen Teil der Radstrecke des SGA Mühlchen Triathlons kennengelernt. Nur eine kleine Rundtour, aber was für ein Genuss!

Eine solche oder ähnliche schöne Radtouren wünschen wir Ihnen. Mit unserem mittlerweile 20 Jahren Erfahrung (ja, so lange gibt's uns schon!) unterstützen wir Sie gerne bei allen Themen rund ums Fahrrad. Bei uns finden Sie ein riesiges Sortiment an Fahrrädern, Zubehör und natürlich auch Bekleidung. Eine ausführliche Beratung, eine oder mehrere Probefahrten, individuelle Umbauten sowie die unmittelbare Betreuung

nach dem Kauf gehören bei uns ganz natürlich dazu. Wir sind persönlich für Sie da. Bei uns finden Sie gründlich ausgebildete Fachleute als kompetente Ansprechpartner. Wir kümmern uns auch um die kleinen Schäden, die Plattfüße, die verstellten Schaltungen, die schwachen Bremsen - wir machen Ihr Rad wieder flott. Und die SGA macht Sie flott.

Ach - übrigens: Ab dem 01.01.2013 gibt es für alle SGA Mitglieder einen Sonderrabatt von 10%. (Bitte SGA Ausweis vorzeigen). (Natürlich können Rabatte nicht kumuliert werden, dieser Rabatt gilt nicht bei Werkstattdienstleistungen und nicht bei Cucuma Produkten)

**RÄDER FÜR SPORTLER**  
**RÄDER FÜR GENIESSE**  
**ELEKTRISCHE RÄDER**  
**RÄDER FÜR KINDER**  
**BEKLEIDUNG UND ZUBEHÖR**

[www.citybike.de](http://www.citybike.de)

**20** Jahre CITY BIKE

**ALLES FÜR'S RAD**

MEISTERWERKSTATT  
 INZAHLUNGNAHME & FINANZIERUNG  
 SITZPOSITIONSOPTIMIERUNG  
 FAHRRADFLOHMARKT EINMAL IM MONAT U.V.M.

[www.facebook.com/citybike.darmstadt](http://www.facebook.com/citybike.darmstadt) Otto-Röhm-Str. 82 | 64293 Darmstadt | Tel. 06151 - 24363 | MO-Fr 10-19, Sa 10-17

Sparkassen-Finanzgruppe Hessen-Thüringen

Top-Service statt 08/15.  
 Das Girokonto der Sparkasse.

16000 Geschäftsstellen, 25000 Geldautomaten, 130000 Berater u. v. m.\*

**Sparkasse Darmstadt**

Geben Sie sich nicht mit 08/15 zufrieden. Denn beim Girokonto der Sparkasse ist mehr für Sie drin: mehr Service, erstklassige Beratung rund ums Thema Geld und ein dichtes Netz an Geschäftsstellen mit den meisten Geldautomaten deutschlandweit. Mehr Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder unter [www.sparkasse-darmstadt.de](http://www.sparkasse-darmstadt.de). Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

\*Jeweils Gesamtzahl bezogen auf die Sparkassen-Finanzgruppe.

## Sind Sie mit Ihrer Fitness zufrieden?

**SGAktiv** Besser gesünder leben  
 Gesundheitszentrum

...oder gibt es ein Ziel, bei dem Ihnen eine bessere Fitness helfen kann? Ab Januar 2013 haben Sie die Möglichkeit zu testen, wie weit Sie eine bessere Fitness bringen kann. Gesundheitscheck und Planung des Trainingsprogramms inbegriffen, beginnt mit ihrem Trainingsstart im SGAktiv-Gesundheitszentrum eine 4-wöchige Testphase. Eine Phase, in der Sie sich von unserem Angebot aber auch von den eigenen positiven Effekten der Bewegung überzeugen können. Gesundheitsstudio, Milonzirkel, Sauna und das komplette Sportangebot der Abteilung Fit & Gesund inbegriffen, haben Sie die freie Wahl um Ihren Wohlfühlfaktor zu steigern. Sollte dieser jedoch wiedererwartet nicht steigen, kann nach der Testphase abgebrochen werden\*.

Für Ihren persönlichen „Fitness-Start-Tag“ vereinbaren Sie bitte einen ersten Termin im SGAktiv-Gesundheitszentrum (06151-376520). Das Trainerteam freut sich auf Ihren Besuch und wird Sie zielorientiert beraten und begleiten.



**Krafttraining**  
 Ein Krafttraining an Geräten verbessert die Koordinationsfähigkeit der Muskeln, stärkt den Bewegungsapparat und hilft, Fehlhaltungen entgegenzuwirken oder auszugleichen. Bei vielen Frauen besteht jedoch noch immer Angst, durch ein solches Training stark an Muskelmasse zuzunehmen und dadurch weniger weiblich zu wirken. Diese Sorge ist jedoch unbegründet: Frauen bauen sehr viel langsamer Muskelmasse auf als Männer, da sie über weniger Testosteron verfügen, welches Eiweiß in die Muskulatur einlagert und für deren Dickenwachstum verantwortlich ist. Darüber hinaus wird ein Muskelzuwachs vor allem durch ein Training mit hohem Belastungsgewicht und wenigen Wiederholungen erreicht. Für Frauen hingegen ist generell ein Gerätetraining mit weniger Gewicht und dafür möglichst vielen Wiederholungen zu empfehlen (Kraftausdauer/Milonzirkel). Durch ein solches Training können, neben den bereits beschriebenen positiven Auswirkungen, bedingte Fettumverteilungen bis zu einem gewissen Grad positiv beeinflusst werden – beispielsweise am Bauch.



**Einfach mal abschalten**  
 Sport tut jedoch nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Man kann einfach mal abschalten, Stress wird abgebaut und es werden vermehrt Glückshormone ausgeschüttet. Das bringt sowohl kurz- als auch langfristig gute Laune und Zuversicht und wirkt dadurch Depressionen entgegen. Auch die soziale Komponente ist nicht zu unterschätzen: Gemeinsames Sporttreiben sorgt für ein Gruppengefühl, wirkt Einsamkeit entgegen und lässt über gemeinsame Interessen Freundschaften entstehen.

**Ausdauertraining**  
 Auch das Ausdauertraining ist durch seine vielen positiven Effekte gewissermaßen ein Muss für jeden Gesundheitsbewussten. Ob Joggen oder Indoorcycling, Schwimmen, Nordic Walking oder Aerobic, bleibt dabei jedem selbst überlassen – Hauptsache, es macht Spaß. Regelmäßiges Ausdauertraining stimuliert das Immunsystem. Auch das Herz-Kreislauf-System wird gefördert: Darüber hinaus kann Ausdauertraining den Blutdruck senken und die Blutfettwerte verbessern. Weitere Vorteile des Ausdauertrainings bestehen in der Stabilisierung des Knochengerüsts bzw. Erhöhung der Knochendichte und es wirkt Stress entgegen. Natürlich ist auch der Aspekt des erhöhten Energieverbrauchs und der gesteigerten Fettverbrennung nicht zu verachten – und damit der potenziellen Gewichtsreduktion.



**Erholung**  
 Ein besonderes Augenmerk sollte neben dem Sport auch auf der Erholung liegen. Denn selbst der fleißigste Sportler kann nur dann vollständig von den positiven Effekten der Bewegung profitieren, wenn er seinem Körper die nötige Zeit gibt, auf die Trainingsreize zu reagieren. Stretch-and-Relax-Kurse werden dabei als besonders wohltuend empfunden. Auch Yoga, welches ein Muskeltraining mit Entspannung vereint, kann eine gute Wahl sein.



**Wir sind für Sie da!**



**Willkommen in der**

\*Die Mitgliedschaft kann innerhalb von 4 Wochen nach Trainingsbeginn storniert werden. In diesem Fall sind lediglich die Anmeldegebühren von max. 27,- Euro zu zahlen.

**HOTLINE**  
 Wir freuen uns auf Sie.  
 Bitte stimmen Sie einen Termin mit uns ab (06151-376520).