



Finde Deinen Sport!

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

KURSPROGRAMM 2019

All in One - Gutes für Rücken, Schulter und Nacken

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

Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 19401
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Mittwoch, 16. Oktober
9 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 58,00 € Nichtmitgl.
27,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.

Kursleiterin: Vivian Reither



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Basketball für Jedermann

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

Kurs - Nr.: 19301
Ort: Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 DA-Arheilgen
Termine: ab Donnerstag, 22. August
6 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19402
Ort: Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 DA-Arheilgen
Termine: ab Donnerstag, 17. Oktober
9 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 58,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Uwe Remlinger



(c) LSB NRW | Foto: {Eric Hinz}

Die neue Rückenschule

Die Rückenschule ist ein ganzheitliches, aktives Programm mit dem Ziel, die Rückengesundheit der Teilnehmer zu fördern und chronischen Rückenschmerzen vorzubeugen. Dabei werden unter anderem Körperwahrnehmung, Krankheitsbilder des Rückens, Schulung der Haltung und Bewegung, Stressmanagement und Entspannung, Coping-Strategien und Life-Time-Sportarten thematisiert. Das individuelle Gesundheitspotential, als auch Lebensqualität wird somit verbessert. Dieser Kurs ist von der ZPP geprüft und zertifiziert. Damit Gesundheit bezahlbar ist, unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen Präventionskurse mit bis zu 80%. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19302
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Samstag, 31. August
10 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 139,00 € Nichtmitgl.
99,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Stefan Melms



European Tae Bo® (=ETB®)

ETB® ist ein äußerst effektives Gruppenfitnessprogramm. Während der Stunden werden Kampfsportbewegungen zu schneller Musik ausgeführt, was das Herz-Kreislauf- bzw. Ausdauersystem trainiert, gleichzeitig wird der Aufbau und Erhalt der Muskelkraft intensiv gefördert sowie das Koordinationsgefühl und der Gleichgewichtssinn geschult. Die Faszination des Fitnesssystems mit dem Motto „Get fit, lose weight, have fun, be strong“ ist bereits beim Besuch der ersten Stunde spürbar. Mit Tritten und Schlägen zu Musik trainiert man sich in kürzester Zeit aktiv fit, das Ganze macht auch noch einen riesigen Spaß und ist äußerst effektiv.

ETB® ist für jeden sportgesunden Menschen leicht erlernbar und geeignet. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19303
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Mittwoch, 21. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 54,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19403
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Mittwoch, 16. Oktober
9 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 81,00 € Nichtmitgl.
36,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Karin Baumgartl



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Fit und mobil im Alter (für Männer)

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

Kurs - Nr.: 19304
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 22. August
6 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr
Kursgebühr: 24,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19404
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 17. Oktober
9 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gudrun Holl



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Fit und mobil im Alter (für Frauen)

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

Kurs - Nr.: 19305
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 22. August
6 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 24,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19405
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 17. Oktober
9 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gudrun Holl



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Hatha-Yoga

Beim Hatha Yoga werden einfache grundlegende Asanas (Körperhaltungen), leichte Sonnengrußvariationen, Flows (dynamische Übungsreihen) und Atemübungen (Pranayama) geübt. Die Tiefenentspannung rundet jede Unterrichtseinheit ab. Der Kurs ist für Yoga Einsteiger bestens geeignet sowie für fortgeschrittene Teilnehmer, die sanftes Yoga bevorzugen.

Durch die Yogapraxis wird die Muskulatur gedehnt, gestärkt und der Muskelaufbau gefördert. Yoga hat umfangreiche positive Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden, die Gesundheit und bringt Körper, Geist und Seele in Balance. So schöpft der Körper Kraft und Energie für die alltäglichen Herausforderungen des Lebens. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19306
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 21. August
6 x 90 Minuten, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr: 54,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kurs - Nr.: 19406
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 16. Oktober
9 x 90 Minuten, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr: 81,00 € Nichtmitgl.
36,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kursleiterin: Karin Baumgartl



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Jumping Fitness Basic 1

Durch die Kombination von langsamem und schnellen Schritten aktivieren wir den gesamten Stoffwechsel. Mit über 400 Muskeln, die im Einsatz sind, stärken wir unseren Körper und haben zu mitreißender Musik eine Menge Spaß. Wir „jumpen“ den Stress und die Kalorien einfach weg...

Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 19307
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 20. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.
33,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19407
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 15. Oktober
9 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 108,00 € Nichtmitgl.
49,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Jumping Fitness Basic 2

Durch die Kombination von langsamem und schnellen Schritten aktivieren wir den gesamten Stoffwechsel. Mit über 400 Muskeln, die im Einsatz sind, stärken wir unseren Körper und haben zu mitreißender Musik eine Menge Spaß. Wir „jumpen“ den Stress und die Kalorien einfach weg...

Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 19308
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 21. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.
33,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19408
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 16. Oktober
9 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 108,00 € Nichtmitgl.
49,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Melanie Braun



Jumping Fitness XXL

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

Kurs - Nr.: 19309
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 22. August
6 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr
Kursgebühr: 84,00 € Nichtmitgl.
36,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19409
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 17. Oktober
9 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr
Kursgebühr: 126,00 € Nichtmitgl.
54,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rillich



Krav Maga Fortgeschrittene

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

Kurs - Nr.: 19310
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 23. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
18,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19410
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 18. Oktober
9 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 58,00 € Nichtmitgl.
27,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann



Krav Maga Einsteiger

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

Kurs - Nr.: 19311
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 23. August
6 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
18,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19411
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 18. Oktober
9 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 58,00 € Nichtmitgl.
27,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann



Moms Outdoor Fitness mit Baby

Das Baby ist da, aber der Bauch noch nicht weg? Du möchtest nach der Geburt wieder sportlich einsteigen? Dann ist dieser Kurs, der optimal an die Rückbildung anschließt, genau das Richtige für Dich! Je nach Wetterlage trainieren wir mit den Babys drinnen, hauptsächlich aber draußen an der frischen Luft (also dich und das Baby gut einpacken) - so wird der Spaziergang mit Kräftigungsübungen an Bänken, Stufen oder Spielplatzgeräten zu einem effektiven Ganzkörperworkout. Mit gezielten Übungen stärken wir den Beckenboden und fördern die Schließung der Bauchspalte. Also Babys eingepackt, Kinderwagen oder Tragesystem geschnappt und los geht's mit viel Spaß und Freude wieder zu deiner Wohlfühlfigur. **Bei widrigen Wetterverhältnissen wie Regen, Frost oder Schnee findet das Training in Halle 4 statt.**

Kurs - Nr.: 19312
Ort: SGA, Foyer
Termine: ab Donnerstag, 22. August
6 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19412
Ort: SGA, Foyer
Termine: ab Donnerstag, 17. Oktober
9 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 58,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Outdoor-Training

Draußen an der frischen Luft führen wir ein abwechslungsreiches intensives Ganzkörper-Training durch: Ausdauerübungen wechseln sich mit Kraft- und Koordinationsübungen ab: Viel Spaß und super Fettverbrennung sind garantiert! Eine gewisse Grundausdauer sowie Spaß am Auspowern wird vorausgesetzt, Jogging- oder Lauferfahrungen sind aber nicht notwendig.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt – außer bei Gewitter oder Sturm(warnung).

Kurs - Nr.: 19313
Ort: Fahrradständer vor dem Eingang zum Nordbad
Termine: ab Samstag, 24. August
6 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
18,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Christine Willems



PumpUp Langhanteltraining

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

Kurs - Nr.: 19314
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 22. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19413
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 17. Oktober
9 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 58,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Mathias Altenburg



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Sling Training

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

Kurs - Nr.: 19315
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 22. August
6 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 54,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19414
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 17. Oktober
9 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 81,00 € Nichtmitgl.
36,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Sling Training +

Für alle die schon Erfahrung mit dem Schlingentrainer haben oder über ein gutes Körpergefühl und mit entsprechenden Fitness verfügen. Wir erweitern unser Repertoire und wagen uns auch an komplexere Übungen heran. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

Kurs - Nr.: 19316
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 22. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 54,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19415
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 17. Oktober
9 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 81,00 € Nichtmitgl.
36,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



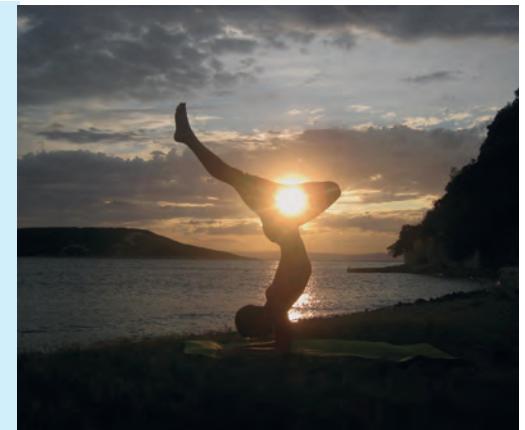
Vinyasa Power Yoga (für Fortgeschrittene)

Wenn du schon immer mal intensiver in die einzelnen Asanas geführt werden und deren Wirkungsweisen in Kombination mit Atmung, Bewegung, Geist erfahren willst, findest Du hier Deine „Mitte“. In einer überschaubaren, kleinen Gruppe werden auch anspruchsvolle Asanas erlernt und im Vinyasa-Stil miteinander verbunden. Wenn möglich gerne (Gymnastik-)Yoga-Matte mitbringen. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

Kurs - Nr.: 19317
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Dienstag, 20. August
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 54,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kurs - Nr.: 19416
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Dienstag, 15. Oktober
9 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 81,00 € Nichtmitgl.
36,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kursleiter: Jens Kratz



Zhineng Qigong

Zhineng Qigong ist eine offene, ganzheitliche Qigong-Form, bewegte Meditation. Die Grundübung aus Stufe 1 „Qi anheben und ausgießen“ besteht aus langsamem, fließenden Bewegungen, die leicht zu erlernen und effektiv sind. Der Körper wird gekräftigt, Verspannungen gelöst, Haltung und Koordination verbessert. Körper, Geist, Bewusstsein und Emotionen werden ins Gleichgewicht gebracht. Geeignet für alle, Jung und Alt, die aktiv etwas im Leben verändern möchten. [Teilnehmerzahl begrenzt!](#)

Kurs - Nr.: 19318
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Montag, 09. September
3 x 90 Minuten, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl.
18,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19417
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Montag, 28. Oktober
8 x 90 Minuten, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.
48,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gerlinde Treude



Zumba®

In diesem Zumba® Workout sind schnelle und langsame lateinamerikanisch inspirierte Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern. Egal welches Fitnessniveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen. Zumbas einfache Schritte machen es jedem leicht. Der ideale Einstieg in die Zumba®-Welt.

Kurs - Nr.: 19319
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Mittwoch, 21. August
6 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19418
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Mittwoch, 16. Oktober
9 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 58,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Dagmar Klass



Für alle Kurse gilt:

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

Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung.

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

Ein Rücktritt vom Kurs ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich. Dieser muss schriftlich an die SGA-Geschäftsstelle erfolgen. Bei später eingehenden Stornierungen ist eine Erstattung des Kursbeitrages nicht mehr möglich.



Kurs-Anmeldekarte

Gläubiger-ID: DE64ZZZ00000371297

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

Vorname, Nachname

Straße, Nummer

PLZ, Wohnort

Telefon (privat) E-Mail

Geburtsdatum Liegen gesundheitliche Ja
Einschränkungen vor? Nein

Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Ort/Datum Unterschrift

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

Kontoinhaber

IBAN

BIC

DE Geldinstitut

Ort/Datum Unterschrift des Kontoinhabers

Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.

Auf der Hardt 80

64291 Darmstadt-Arheilgen

Telefon: 06151 376330

Telefax: 06151 351212

E-Mail: sga@sg-arheilgen.de

NICHT VERGESSEN: VORHER SCHRIFTLICH ODER ONLINE 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 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.

IMPRESSUM

Herausgeber: Sportgemeinschaft Arheilgen e.V., Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt, Telefon 06151 376330

Verantwortlich: Timo Käding

Druck: printdesign24 GmbH, Röntgenstraße 15, 64291 Darmstadt

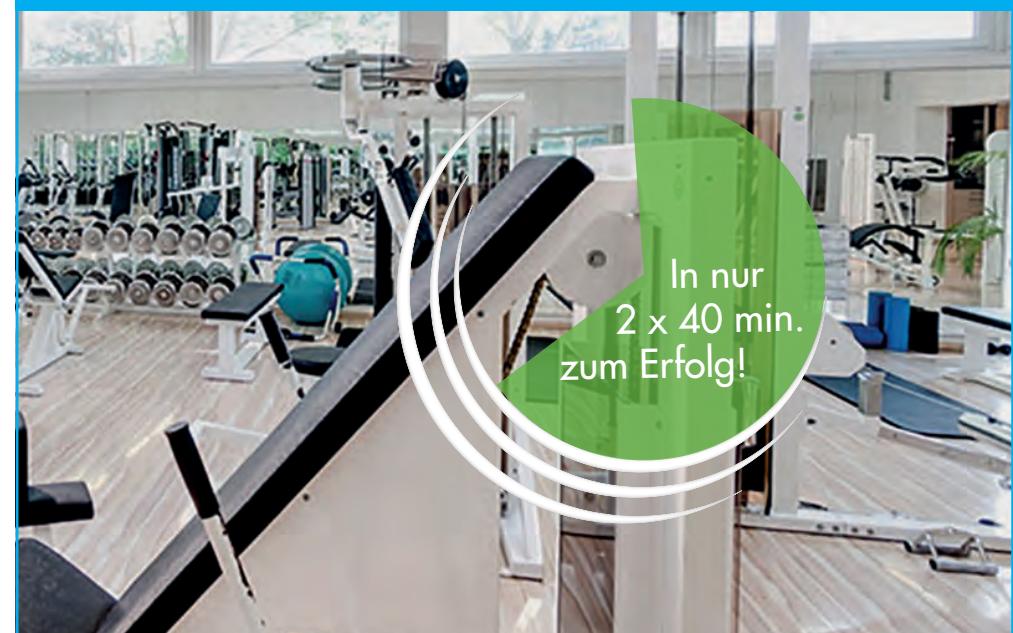
Copyright & Urheberrecht:

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Alle Urheberrechte vorbehalten.

Anmerkung: Für eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich Kürzungen von Beiträgen vor.

Bildnachweis: Die Bilder entstammen teilweise der Internetplattform www.pixello.de sowie der Bilddatenbank des LSB NRW. Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

Jetzt anmelden!



Keine Zeit für den eigenen Körper?

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 Minuten Training pro Woche!

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihr Probetraining:

Telefon 06151 376520

**SAVE
THE
DATE**

Sommerfest
am 08. September 2019
SGA Sportzentrum



Mehr erfahren:
www.volksbanking.de/mitgliedschaft



Volksbank
Darmstadt-Südhessen eG

**WENN SIE ETWAS
WIRKLICH LIEBEN,
DANN ZÄHLT NUR
DER BESTE SCHUTZ.**

Gern beraten wir Sie:
REGIONALDIREKTION
HORN & WEBER
INH. STEPHAN WEBER e.K.
Ober-Ramstädter-Straße 80A
64367 Mühlthal
Telefon 06151 667990
horn.weber@zuerich.de

**ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.**

ZURICH

**SCHLUSS
MIT
VIELLEICHT.***

MIT ÖKOENERGIE DAS
KLIMA SCHÜTZEN.

Wenn Sie etwas verändern wollen, gibt es kein vielleicht. Entscheiden Sie sich für günstigen Ökostrom und Ökogas von ENTEGA.

Mehr erfahren unter 06151 27 64 280, in allen ENTEGA Points oder auf www.vielleicht.de

EINFACH KLIMA FREUNDLICH FÜR ALLE.

**spiel
spaß**

sponsored by Merck

Wir mögen's lebendig! Darum freuen wir uns, dass wir so viele tolle Projekte in der Region unterstützen dürfen: in den Bereichen Schulbildung, Sport, Kultur – und Nachbarschaft.

MERCK

**Langer Atem
ist einfach.**



sparkasse-darmstadt.de

Wenn man einen starken Partner an der Seite hat, der in allen Finanzthemen fit ist. Mit einer guten Ausdauer erreichen Sie Ihre Ziele auch bei längeren Laufzeiten ganz einfach.

Lassen Sie uns mit einem persönlichen Gespräch starten!

 Sparkasse
Darmstadt

Sportprogramm Fit & Gesund - Sommer

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 Uhr Fit im Alltag Halle 5	09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	10:00 - 11:00 Uhr Nordic Walking Haupteingang	08:00 - 09:00 Uhr Gymnastik Senioren Halle 5	08:30 - 09:30 Uhr Line Dance Halle 5
09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	09:00 - 10:00 Uhr Schongymnastik Halle 5		09:00 - 10:00 Uhr Gymnastik Seniorinnen Halle 5	10:00 - 11:00 Uhr Pilates (Mittelstufe) Halle 5
10:00 - 11:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 3	10:00 - 11:00 Uhr Gymnastik & Entspannung Halle 4		09:00 - 10:00 Uhr Moms Outdoor Fitness* Outdoor / Halle 4	11:00 - 12:00 Uhr Pilates (Einstieger) Halle 5
10:00 - 11:00 Uhr Beckenbodengymnastik Halle 5	10:00 - 11:30 Uhr Hatha Yoga* Halle 5		10:00 - 11:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	
13:45 - 14:45 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	10:00 - 11:00 Uhr Hockergymnastik 70+ Goldnen Löwen		13:45 - 14:45 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	
17:30 - 19:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Lauftreff Zeughaus	17:00 - 18:00 Uhr Schongymnastik Halle 5	16:45 - 17:45 Uhr Fit im Alltag 55+ Halle 5	16:30 - 17:30 Uhr Funktionelle Gymnastik Merck Sporthalle
18:00 - 19:00 Uhr Bauch weg Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	17:00 - 18:00 Uhr Cardio Workout + Bauch Halle 4	17:30 - 19:00 Uhr Hatha Yoga* WBS	18:00 - 19:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 3
18:00 - 19:00 Uhr Golden Ager Gymnastik Halle 4	18:00 - 19:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	17:30 - 18:30 Uhr Herzsport Halle 3	17:30 - 18:30 Uhr Sportabzeichen SAM	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 5
18:00 - 19:00 Uhr Body Complete GOS	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 4	18:00 - 19:00 Uhr Funktionelle Gymnastik Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Power Workout Halle 5	18:00 - 20:00 Uhr Ballsport für Jedermann GBS
19:00 - 20:00 Uhr Wirbelsäulenfitness Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Walking Zeughaus	18:30 - 19:30 Uhr Herzsport Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® ALS	19:15 - 20:15 Uhr Indoor Cycling* Halle 5 (ab Oktober)
19:00 - 20:00 Uhr Bodyshape Halle 4	18:00 - 20:00 Uhr Ninja Training EKS	19:00 - 20:00 Uhr Step Fit Halle 4	18:30 - 19:30 Uhr Walking Zeughaus	
19:00 - 20:00 Uhr PumpUp Halle 5	19:00 - 20:00 Uhr Pilates (Einstieger) SGA KITA	19:45 - 21:15 Uhr Basketball Halle 3	19:00 - 20:30 Uhr Rücken Yoga* WBS	
19:00 - 20:00 Uhr Faszien Yoga* GOS	19:30 - 20:30 Uhr Wohlfühlgymnastik WBS	20:00 - 21:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	19:30 - 21:00 Uhr Basketball ALS	
19:30 - 20:30 Uhr Sport & Geselligkeit ALS	20:00 - 21:00 Uhr Yoga* Halle 5	20:15 - 21:15 Uhr Zumba® GOS		= Angebot für Senioren
20:00 - 21:00 Uhr Workout Halle 4				* = monatlicher Zusatzbeitrag von 5,00 €
20:00 - 21:00 Uhr Power Pilates SGA KITA				* = mit Baby
Einfach zum Schnuppern vorbeikommen, bis zu 3x möglich			Stand 19.06.19	





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

Abteilung Fit & Gesund

Fitness- und Gesundheitssport

Ballsport/Basketball für Jedermann	Mittwoch	19.45 – 21.15 Uhr	SGA, H3
Bauch Beine Po	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	ALS
Bauch weg	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	GBS
Beckenbodengymnastik	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H3
Body Complete	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	GOS
Fit im Alltag	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
Fit im Alltag 55+	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5
Funktionelle Gymnastik	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Golden Ager Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Gymnastik und Entspannung für Senioren	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
Gymnastik für Senioren	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr	SGA, H5
Gymnastik für Seniorinnen	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
Hockeygymnastik 70+	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldnen Löwe
Indoor Cycling*	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Lauftritt	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
bis 19.03.2019		16.00 – 17.00 Uhr	Zeughaus
ab 26.03.2019		18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
Line Dance	Freitag	08.30 – 09.30 Uhr	SGA, H5
Moms Outdoor Fitness mit Baby (bei Regen, Frost, Schnee in H4)			
Ninja Training (ab 16 Jahre)	Dienstag	18:00 – 20:00 Uhr	EKS
Nordic-Walking	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
Pilates (Einsteiger)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, Kita
Pilates (Mittelstufe)	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	SGA, H5
Power Pilates	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, Kita
Power Workout	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
PumpUp Langhantel	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Rücken- + Wohlfühlgymnastik	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
Schongymnastik	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
Skigymnastik	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
Step Fit			wird angeboten von November-März
Walking			
bis 19.03.2019	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA Foyer
bis 21.03.2019	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA Foyer
ab 26.03.2019	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
ab 28.03.2019	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	Zeughaus
Wirbelsäulenfitness	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H3
Workout			wird angeboten von April-Oktober
Yoga*	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Faszien Yoga			
Hatha Yoga	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	GOS
Vinyasa Yoga	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H5
Hatha Yoga	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
Rücken Yoga	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	WBS
Zumba®	Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	WBS

Gesundheits- und Rehasport

Herzsport

Übungsleiter mit Herzsportlizenz + ärztliche Betreuung		
Gruppe 1	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr
Gruppe 2	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr

Kindersportclub

Eltern-Kind-Turnen

1 – 2 Jahre	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	GOS
2 – 4 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	GOS
2 – 4 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	WBS
1 – 2 Jahre	Mittwoch	10.15 – 11.15 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	GOS
2 – 4 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	GOS
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
5 – 7 Jahre	Montag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3
8 – 10 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3

= Angebot für Senioren

* = monatlicher Zusatzbeitrag von 5,00 €

Leichtathletik (ab 9 Jahre)

Winter	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA, H2
Sommer	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Bürgerpark
Modern-/Jazz-Dance und Hip-Hop			
4 – 5 Jahre (Tanzküken)	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H4
5 – 6 Jahre (Pearls)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H5
9 – 11 Jahre (Peanuts)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
7 – 8 Jahre (Blossoms)	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H5
12 – 14 Jahre (Dreamer)	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, JR
	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
ab 15 Jahre (Smashing Dancers)	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA, H4/JR
	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H4
Parkour (ab 12 Jahre)	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	LGG
	Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr	EHKS
Purzelturnen			
3,5 – 6 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	WBS
2 – 7 Jahre (Geschwisterstd.)	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	GOS
3,5 – 6 Jahre	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
Sportakrobatik			
5 – 6 Jahre (Einsteiger)	Mittwoch	15.30 – 16.30 Uhr	SGA, H3
ab 7 Jahre (Einsteiger)	Mittwoch	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H3
7 – 12 Jahre (Fortgeschritten)	Mittwoch	15.30 – 17.30 Uhr	SGA, H3
7 – 12 Jahre (Fortgeschritten)	Freitag	15.30 – 18.00 Uhr	SGA, H3

G2-Junioren

Montag	15.00 – 16.30 Uhr	SGA, H1&2
Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H2

Abteilung Handball

Herren 1	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA, H1-H3
Herren 2	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA, H1-H3
Damen	Montag	20.30 – 22.00 Uhr	BSZ

Aktuelle Trainingszeiten bitte der Abteilungshomepage entnehmen: www.sg-arheilgen.de/sportangebot/handball/

B-Jugend männlich: www.sg-arheilgen.de/sportangebot/handball/

D-/E-Jugend männlich: www.sg-arheilgen.de/sportangebot/handball/

D-/E-Jugend weiblich: www.sg-arheilgen.de/sportangebot/handball/

Minis: www.sg-arheilgen.de/sportangebot/handball/

Handballkindergarten: www.sg-arheilgen.de/sportangebot/handball/

aktuelle Trainingszeiten unter: www.sg-arheilgen.de/sportangebot/handball/trainingszeiten.php

Abteilung Rad- & Rollsport

Radball			
Nachwuchs, ab 6 Jahre	Dienstag	17.00 – 19.30 Uhr	RRZ
Nachwuchs, ab 6 Jahre	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	RRZ
Erwachsene	Di. & Fr.	20.00 – 22.00 Uhr	RRZ
Elterngruppe/Späteinsteiger	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	RRZ

Rollkunstlauf			
Anfänger, ab 4 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	RRZ
Anfänger, ab 4 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	RRZ

Abteilung Ringen

Aktive	Montag	19.30 – 21.00 Uhr	SGA, H1

</tbl