

Die Informationszeitung der Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.



Ein Wort zur Sache „SGA-Fitnessstudio wird größer“

Über 20 Jahre ist es inzwischen her, als unser Fitnessstudio zum ersten Mal die Pforten für die vielen neugierigen Besucher öffnete. Das die SGA einer der ersten Vereine bundesweit und auf Landesebene der erste Verein mit einem eigenen Fitnessstudio war, haben wir zum Großteil unserem heutigen Ehrenvorsitzenden und damaligen Vorsitzenden Alexander Pfeiffer zu verdanken. Noch heute wird respektvoll vom „Kind“ unseres Ehrenvorsitzenden gesprochen, wenn wir über die „Geburt“ und die „Entwicklung“ des Studios sprechen. Inzwischen ist es natürlich längst den Kinderschuhen entwachsen, was aber nicht heißen soll, dass es sich nicht mehr weiterentwickelt. Denn in 20 Jahren ist viel passiert und was damals noch außergewöhnlich und innovativ war, ist heute selbstverständlich – und in vielerlei Hinsicht sogar überholt. Deshalb ergreifen wir, wie schon damals, mit voller Überzeugung und Energie die Initiative und bringen unser „Kind“ auf Kurs, damit es selbst nach 20 Jahren immer noch weiter wachsen kann. Wir vergrößern die Trainingsfläche, ergänzen unseren Gerätepark um einen innovativen Kraft- und Cardiozirkel, gestalten den Thekenbereich neu, modernisieren den Umkleide- und Saunabereich und das alles, damit sich die Besucher bei uns auch in den nächsten 20 Jahren wohlfühlen.

Bitte lesen sie auf dieser und auf den weiteren Seiten die Berichte über unser Fitnessstudio von damals, heute und für die Zukunft. Viel Spaß dabei.

Mit sportlichen Grüßen
Ihr Jürgen Röbbecke, Sportmanager SGA

SGA-Fitnessstudio – das „Kind“ wächst weiter

„Na, Herr Pfeiffer wie oft haben Sie denn Ihr Kind in den letzten 20 Jahren besucht und sich dort bewegt?“, hat mich neulich unser Studio-Leiter Gerald Heinrich gefragt. Er konnte mir gleich die beschämende Antwort geben und hat zum Zählen gerade mal eine Hand gebraucht.

Gerald Heinrich, der von Anfang an mit dabei ist, wusste noch, dass viele damals von meinem Kind gesprochen haben, als unser Studio aus der Taufe gehoben wurde.

Der Kampf bis zur Einweihung war äußerst hart, zunächst im Verein und dann in der Politik.

Wir hatten die Idee eines Fitness-Studios im Sportverein vom Freiburger Kreis mitgebracht und die Hamburger Turnerschaft war der erste Verein in Deutschland, der die Idee umgesetzt hatte. Also machten wir uns auf den Weg, der Vorstand und einige wenige interessierte Mitarbeiter. Es war beeindruckend und wir beschlossen, so etwas zu machen. Im Verein gab es Widerstand. Einige Mitglieder bezeichneten das Vorhaben als Unsinn, andere Mitglieder meinten, das sei ja nur etwas für die Ringer und nicht für die Sportler in den anderen Abteilungen.

Es gelang jedoch, die Mitgliederversammlung zu überzeugen und städtische Zuschüsse zu beantragen. Da nutzten dann auch meine guten Beziehungen zur Kommunalpolitik zunächst nichts. „Kommerzieller Kram“, „braucht ein Sportverein nicht“, „die sollen richtig Sport treiben“, „keinen Pfennig für eine solche Spinnerei“ waren so die ersten Kommentare aus der Kommunalpolitik. Also hieß es wieder „Klinken putzen“, Überzeugungsarbeit leisten.

Ich versuchte, deutlich zu machen, dass unser Ansatz nichts mit den damaligen Sportstudios zu tun hat, dass es uns nicht darum geht, die in ihren Körper Verliebten zu uns zu holen, sondern diejenigen, die unter gesundheitlichen Gesichtspunkten fit

sein wollen und dies unabhängig von vorgegebenen Übungsstunden, weil sie etwa aus beruflichen oder persönlichen Gründen die festgesetzten Zeiten nicht wahrnehmen können. Wir wollten so auch wieder diejenigen Mitglieder zurückholen, die mit dem Sport in unserem Verein aus solchen



Schon gut zu erkennen sind am Rohbau die offenen, großflächigen Fensterbereiche für eine Licht durchflutete, helle und freundliche Studioatmosphäre.

Gründen aufgehört hatten oder kein adäquates Angebot für die Zeit nach dem Leistungssport gefunden haben. Das hat dann den Kommunalpolitikern eingeleuchtet.

Es gab Geld und wir konnten bauen und dann das erste Fitness-Studio mit Sauna in einem Sportverein in Hessen einweihen.

Heute kennt kaum noch jemand die Vorgeschichte. Das ist auch nicht schlimm. Viel wichtiger ist, dass das eingetreten ist, was wir uns vorgestellt haben.

Wir haben ein tolles, gut geführtes, gesundheitlich orientiertes Fitness-Studio für jedes Alter, das in Südhessen einmalig ist.

Die Mitgliederzahlen im Studio sind enorm und steigen ständig. Dies ist für die Angebotspalette, aber auch für die wirtschaftliche Stabilität der

Sportgemeinschaft Arheilgen e.V. von großer Bedeutung.

Das Studio platzt aus allen Nähten. Es muss erweitert werden und es muss der technischen Entwicklung angepasst werden, damit die Benutzer weiterhin Freude an ihrer sportlichen Betätigung haben.

Seite 2

In unserer Serie „Abteilungen stellen sich vor“ präsentieren sich dieses Mal unsere Tischtennisspieler mit einem Einblick und Ausblick in ihre Abteilung.

Seite 3

Ein Workshop zum Kennenlernen mit dem Thema „Bühnenfechten“ soll Lust machen auf mehr und bietet einen Einstieg in den klassischen Fechtsport, wie er im Kinofilm „Fluch der Karibik“ zu sehen war.

Seite 4, 5 + 6

Das neue Kursprogramm für das 2. Halbjahr 2010 startet im August mit einem umfangreichen Angebot aus Indoor- und Outdoor-sportarten.

Seite 7

Eine komplette Übersicht über alle unsere Freizeit-, Breiten- und Leistungssportangebote unterstützt Sie bei ihren guten Vorsätzen für das lfd. Jahr und soll Lust machen auf Bewegung, Spiel und Sport.

Seite 8

Der erweiterte Vorstand ist ein wichtiges Führungsgremium in unserem Verein. Was alles genau mit diesem Ehrenamt verbunden ist, wollen wir in dieser Ausgabe für unsere Leser etwas genauer unter die Lupe nehmen.

Seite 9

Unser ENTEGA-Kindersportclub bietet nicht nur Bewegung, sondern auch vielfältige Freizeitangebote für die ganze Familie.

Seite 10

„Slackline“ als Trend-Sportart soll unser Angebot bereichern.

Seite 12

Wir beschäftigen uns mit dem Thema des Kindesmissbrauchs und stellen die Bedeutung für unseren Verein dar.

SGA will noch besser werden Umfrageergebnisse liegen vor – Als Dankeschön drei Musikplayer verlost



Die drei Preisträger der Umfrageaktion Christian Lich, Eva Schuck und Ingrid Unverricht (in Vertretung für ihren Mann) freuen sich zusammen mit dem Sparkassenleiter Hans-Georg Gimbel (rechts) sowie dem Sportmanager der Sportgemeinschaft Arheilgen Jürgen Röbbecke (links) über die Gewinne.

„Helfen sie uns noch besser zu werden“, hatte die SGA seine Mitglieder und alle interessierten Bürger in der letzten Vereinszeitung aufgefordert. Als Anreiz, Fragen zum Verein zu beantworten und Wünsche und Erwartungen zum Angebot zu äußern, wurden unter allen Teilnehmern drei Musikplayer verlost, die von der Sparkasse Darmstadt zur Verfügung gestellt wurden. Nun stehen die Gewinner fest: Der Geschäftsstellenleiter der Sparkasse in Arheilgen, Hans-Georg Gimbel, überreichte zusammen mit dem Sportmanager der SGA, Jürgen Röbbecke, die Preise an die Gewinner. Über einen iPod shuffle von Apple konnten sich freuen: Christian Lich, Eva Schuck und Klaus Unverricht. Insgesamt 153 Fragebögen wurden ausgewertet. Dabei zeigte sich, dass die SGA überwiegend als kompetenter Partner im Freizeit- und Gesundheitssport angesehen wird. Auf die Frage, welche Gründe sie zum Sporttreiben bewegen, hatten zwei Drittel Motive wie Ausgleich, Wohlbefinden und Gewichtsreduzierung bzw. -kontrolle an vorderster Stelle genannt. „Diese Beweggründe bestätigen uns in unserer Vereinsstrategie, diesen Motiven mit neuen Sportangeboten gerecht zu werden“, so Jürgen Röbbecke. Vielfach gewünscht wurden neue Angebote im Bereich Entspannung wie Autogenes Training sowie Volleyball und Badminton. Hoch im Kurs standen bei der Umfrage auch noch Familiensport am Sonntag sowie Wandern sowohl zu Fuß als auch mit dem Rad. Junge Mütter wünschen sich zudem mehr Kinderbetreuung während der laufenden Sportangebote. Und auch die Organisation von gemeinsamen Ausflügen und Reisen wurden als Wünsche geäußert. Wenn auch nicht alles möglich ist, so sollen doch viele der Anregungen im Laufe der Zeit mit in das bestehende Programm aufgenommen werden.

Jürgen Röbbecke

Sommer-aufschwung



Gesundheitssport
Fitnesssport
Fitnessstudio

- für eine verbesserte Fitness
- für einen gesunden Rücken
- für Beweglichkeit im Alter
- für mehr Wohlbefinden
- für mehr Motivation
- für mehr Spaß

4 Wochen lang gratis*

Jetzt Angebot sichern!

*Für jedes SGA-Mitglied, welches ein neues Mitglied wirbt.
*Für jedes neue Mitglied, welches in die SGA eintritt.
*Aktion begrenzt auf die ersten 60 Neumitglieder.

Teilnahmebedingungen siehe letzte Seite.

Deutsche Meisterschaft B-Jgd. Ringen bei der SGA

Maurice Gimbel wird Sechster

Vom 16.–18. April fanden im SGA-Sportzentrum die Deutschen Meisterschaften der B-Jugend im Freistil statt. Die SGA stemmte die Herausforderung als Gastgeber und richtete zum Jubiläum „100 Jahre Ringen in Arheilgen“ seine vierten deutschen Meisterschaften aus.



Eingerahmt vom Bundestrainer Jürgen Scheibe (links) und dem Jugendreferenten Klaus Blank (rechts) präsentieren sich alle B-Jugend-Meister im Freistilringen.

Der Vorsitzende des Deutschen Ringverbundes Manfred Werner bezeichnete die Leistungen des deutschen Ringer-Nachwuchses im SGA-Sportzentrum als „durchaus beachtlich“ und war „sehr zufrieden“. Auch der Ablauf des Turniers klappte reibungslos, so-

dass die Organisatoren und die vielen freiwilligen Helfer ein verdientes Lob einheimen konnten.

Als einziger Teilnehmer der SGA stand Maurice Gimbel in der mit 19 Teilnehmern stark besetzten Klasse bis 42 Kilogramm im Blickpunkt. Seine ersten beiden Kämpfe konnte er überlegen gestalten und sicher gewinnen. Die erste Runde des dritten Kampfs musste er abgeben, steigerte seine Leistung dann aber bis zum Rundengewinn und konnte die entscheidende dritte dann klar gewinnen. Nach dem knappen Sieg in der vierten Runde und einer Punktniederlage im fünften Kampf war vor dem letzten Poolkampf selbst das Finale noch möglich. Der erhoffte Sprung aufs Treppchen schien zum Greifen nah. Doch Marco Eckl vom AV Sulgen war technisch stark und auch kräftemäßig überlegen und gab keine Punkte ab.

Mit einem geliehenen Tisch fing alles an

Die Anfänge des Tischtennissports in Arheilgen gehen bis in die Jahre 1937–39 zurück. Damals wurde im evang. Gemeindehaus der Sport am grünen Tisch betrieben, musste dann jedoch aufgrund des 2. Weltkrieges unterbrochen werden. Unabhängig von den oben erwähnten Anfängen begann die eigentliche Ausübung mit der Gründung einer Tischtennisabteilung in der Sportgemeinschaft Arheilgen im Jahre 1946. Die Initiatoren der Gründung waren Berthold Bachmann, Heinz Sigwarth,

Bernd und Ludwig Weigand. Berthold Bachmann wurde zum ersten Abteilungsleiter gewählt. Unter seiner Leitung begann auf einem geliehenen Tisch der Spielbetrieb. Bereits im folgenden Jahr 1947 richtete die SGA-Tischtennisabteilung die Hessischen Jugendeinzelmeisterschaften und kurz darauf auch die Hessischen Jugendmannschaftsmeisterschaften aus. Aufgrund der Vielzahl von Teilnehmern an beiden Veranstaltungen wurde die Öffentlichkeit auf diese Sportart aufmerksam und innerhalb kurzer Zeit

schlossen sich viele Spielerinnen und Spieler der Abteilung an. Ein zweiter Tisch wurde nötig und wurde angeschafft. 1947/48 war es möglich mit zwei Herrenmannschaften und einer Damenmannschaft an der Verbandsrunde teilzunehmen. Beide erste Mannschaften schafften auf Anhieb den Aufstieg in die Bezirksklasse. Von diesem Zeitpunkt an war eine kontinuierliche Aufwärtsentwicklung der Abteilung zu verzeichnen.

Größte Erfolge im Damenbereich waren der Aufstieg Anfang der fünfziger Jahre in die Landesliga (Gertrud Hüg, Else Germann, Gretel Kasper und Toni Reitz), 1969/70 in die Hessenliga (Christel Grieb, Renate Schmitt, Ute Fleck und Birgit Burger) und nach einem Rückschlag Ende der Siebziger/Anfang der Achtziger der zweimalige Aufstieg 1983/84 (Susanne Benz, Bettina Seitz, Jutta Möser und Annemarie Stein) und 1984/85 (Susanne Benz, Bettina Seitz, Irene Papa und Christa Rittersberger) von der Kreisklasse A über die Bezirksklasse in die Gruppenliga. 1989/90 schafften dann die Spielerinnen Andrea Wirth, Susanne Benz, Elfi Adam und Petra Franziska den Aufstieg in die 1. Verbandsliga und 1996/97 (Andrea Tischer, Sandra Reiter-Waßmann, Susanne Benz, Clarissa Benz und Pia Heindl) in



1. Herrenmannschaft 1987, Hessenligameister und Oberligaaufsteiger, v.l.n.r. Peter Franziska, Ralf May, Peter Lückner, Richard Neff, Hans Werner Büchler und Holger Göttmann.

„Faszination Ball“ – Die Heidelberger Ballschule der SGA

„Jetzt will ich fangen!“ ruft Lilli und lacht. Wie die anderen Kinder der Sportgruppe tobt sie sich immer mittwochs und freitags nachmittags in der Heidelberger Ballschule im SGA-Sportzentrum aus. Die Ballschule folgt einem pädagogischen Konzept, bei dem Kinder bereits im Kindergartenalter erstmals in unterschiedliche Sportarten „reinschnuppern“ können. So stehen u.a. Fußball, Handball und Tennis auf dem Programm, das von Anni van Egmond, der Gruppenleiterin, und einem Trainer der jeweiligen Sportart gestaltet wird. „Unser Ziel ist es, dass die Kinder den für sie passenden Ball-sport finden, der ihnen Spaß macht,“ erklärt Anni und fügt hinzu: „Oft erkennt man schon in einem frühen Alter, ob ein Kind Talent für eine Sportart hat.“ Um das herauszufinden, wird der jeweilige Ball-sport stets über einen Zeitraum von drei Wochen er-



probt, dann dürfen die Mädchen und Jungen einen neuen testen. Auch sind die Kinder in zwei Gruppen eingeteilt: „Bei den Kindern, die bereits in die Grundschole gehen, ist die Koordinationsfähigkeit schon weiter entwickelt. Außerdem haben sie bereits gelernt, im Team aktiv zu sein. Die Jüngeren müssen das noch lernen“, sagt Anni. Heute ist Handball angesagt. Nachdem die Kinder zunächst Ballprellen abwechselnd mit der rechten und linken Hand geübt haben, geht es endlich richtig los: Jedes Kind soll nun versuchen, den Ball ins Tor zu werfen, ohne die Kreislänge zu übertreten – und darf bei einem Treffer der neue Torwart sein. Während die Kleinen noch üben, kommen schon die ersten Jungen der zweiten Gruppe in die Halle und sehen ungeduldig auf die Uhr. Schließlich sind auch sie schon infiziert von der „Faszination Ball“... Das neue Ballschuljahr 2010/2011 startet nach den Sommerferien. Ab sofort werden wieder Anmeldungen von Eltern für ihre Kinder im Alter von 6–7 Jahren angenommen.



Anmeldeformulare zum Ausfüllen liegen in der SGA-Geschäftsstelle aus. Dort können auch noch weitere Informationen eingeholt werden.

Außerdem findet ein Elternabend am Mittwoch, den 18. August um 17.30 Uhr im Jugendraum des SGA-Sportzentrums für alle interessierten Eltern statt, bei dem die wesentlichen Details zum neuen Schuljahr erläutert werden.

Susanne Benz

Veranstaltungskalender

2. Halbjahr 2010

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

21. August	Handball Power-Turnier
21. August	Handball Abteilungsfest (im Bürgerpark Nord)
30. August	Rad- und Rolsport Helferfest
18. – 19. September	Gesamtverein Teilnahme an der Arheilger Gewerbeschau
20. November	Rad- und Rolsport Schaulaufen
28. November	Rad- und Rolsport Kinderweihnachtsfeier

Nach einer Punktniederlage im Kampf um den fünften Platz am Sonntag gegen Daniel Seibold vom KSV Wersau erreichte Maurice Platz Sechs. „Das Ziel war, unter die ersten Sechs zu kommen, das hat er geschafft. Aber natürlich hat er auch den Traum gehabt, auf das Treppchen zu kommen“, resümierte sein Vater und Cheftrainer Walter Gimbel.

Leo Wambolt von der SGA war bei den zeitgleich stattfindenden Deut. Meisterschaften der B-Jugend im Griechisch-Römischen Stil in Eppelborn in der Klasse bis 46 kg (19 Teiln.) am Start. Mit zwei Siegen und zwei Niederlagen qualifizierte er sich für den Kampf um Platz Sieben. Dort unterlag er nach Punkten, was am Ende Platz Acht für ihn bedeutete.

Jürgen Werkmann



1. männliche Jugendmannschaft 2007, Hessenligameister, Hessenpokalsieger, Südwestdeutscher Mannschaftsmeister und Teilnehmer an den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften, v.l.n.r. Jan Seemann, Florian Bender, Mark Meidinger und Oliver Schwickert.

die Hessenliga. Nach dem Gewinn des Hessenpokals 1998 durch Clarissa Benz, Andrea Tischer und Sandra Reiter-Waßmann, folgte leider der Rückzug in die Bezirksoberrliga. Mit teilweise neu formierter Mannschaft (Andrea Tischer, Pia Schneider, Nicole von Grabczewski, Petra Hirsch und Elfi Hettinger) glückte 2001/02 der Bezirkspokalsieg und der Wiederaufstieg in die Verbandsliga. Hier erspielten sich 2008/09 Andrea Tischer, Susanne Benz, Anke Gottschling und Pia Schneider unerwartet den zweiten Platz und sicherten sich nach einem erfolgreichen Aufstiegsspiel einen Platz in der Hessenliga.

Die Herren traten eineinhalb Jahrzehnte mit nur einer Unterbrechung in der Gruppenliga an, ehe 1970/71 (Elmar Wolf, Rainer Burger, Hans Schmitt, Richard Neff, Günter Hauck und Peter Stork) und 1971/72 (Elmar Wolf, Rainer Burger, Hans Schmitt, Klaus Bauer, Peter Stork und Richard Neff) auch hier der zweimalige Auf-

stieg über die Landesliga in die Hessenliga glückte. Nach dem Abstieg in die Landesliga Mitte der Siebziger begann dann die beste Zeit der 1. Herrenmannschaft. 1979/80 Aufstieg in die Hessenliga (Richard Neff, Hans Werner Büchler, Michael Benz, Karl Rotenberger, Hans Schmitt und Reinhold Bender) und 1986/87 in die Oberliga (Peter Franziska, Ralf May, Peter Lückner, Richard Neff, Hans Werner Büchler und Holger Göttmann), die damals dritthöchste deutsche Spielklasse. Fast ein Jahrzehnt konnte sich die Mannschaft dort halten und dies zu einer Zeit, in der immer mehr Vereine „hochbezahlte, teilweise ausländische Spitzenspieler“ einsetzten. 1995 war der Abstieg in die Hessenliga dann jedoch nicht mehr zu vermeiden. Nach einem weiteren Abstieg in die Verbandsliga nach der Saison 1996/97, folgte 2001 der Rückzug in die Bezirksoberrliga und zwei Jahre später der Abstieg in die Bezirksliga.

Fortsetzung Seite 9

Wöchentlich 3000 Schritte

Die Gruppe 60+, die einst auf Initiative des Gesundheitsministeriums entstand, bewegt sich munter weiter. Quer durch Arheilgen wird eine Stunde lang spaziert. Doch der Sport ist nicht das einzige Kriterium. Spaß und Geselligkeit gehören dazu. Es wird gequatscht, gescherzt, fröhlich Anekdoten erzählt. Daneben wird auch darauf geachtet, zu warten, wenn jemand zurück bleibt. Es gibt Einblicke in die Naturschönheit und geschichtliche Rückblicke eines alteingesessenen Arheilgers. Die beste Alternative zum Nichtstun bietet diese Gruppe. Neue Teilnehmer werden herzlich aufgenommen. Treffpunkt: mittwochs um 15.00 Uhr vor der SGA. Aber nach der Stunde sollte man noch Zeit mitbringen, denn dann wird noch gemütlich zusammen gegessen.

Andrea Knittel



Bewegung an der frischen Luft und dabei ein anregendes Gespräch mit dem Nachbarn führen – das ist das Erfolgsgeheimnis der Gruppe, die zum Mitgehen am Mittwoch einlädt.




Uni Heidelberg

**Vielseitige Talentförderung:
DAS ABC DES SPIELENS**

Zielgruppe:
Mädchen und Jungen
im Alter von 6 bis 7 Jahren

Betreuung:
Sportpädagogen und außerge-
wöhnlich qualifizierte Ballkönner

Die Ballschule der SGA und des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Uni-
versität Heidelberg bietet Ihren Kindern eine professionelle und entwicklungsgerech-
te Anfängerausbildung für die großen Sportspiele.
Das Spielen und Üben erfolgt nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

Information / Anmeldung: 06151 - 376330
e-mail: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de
homepage: <http://www.sg-arheilgen.de>

Einladung zum Info-Abend:
Mittwoch, den 18.08.2010, 17:30 Uhr
Jugendraum SGA-Sportzentrum

Einladung zum Workshop Bühnenfechten Piraten, Ritter und Musketiere im SGA-Sportzentrum

Wollen Sie so fechten können wie der Piratenkapitän Jack Sparrow alias Johnny Depp oder sein Wegbegleiter Will Turner alias Orlando Bloom in dem Kinofilm „Fluch der Karibik“?

Dann nehmen Sie teil an unserem 1. Workshop zum Thema „Bühnenfechten“ für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.

Dabei erfahren Sie an einem Tag, was die Helden aus „Fluch der Karibik“ alles vorher einüben mussten, damit die Fechtduelle im Film auch täuschend echt aussehen.

Was ist Bühnenfechten?

Bühnenfechten, auch Theaterfechten oder szenisches Fechten genannt, kommt in seiner modernen Form vor allem aus dem angloamerikanischen Raum und hat sich dort seit Jahrzehnten zu einer eigenen Kunstform entwickelt.

Es handelt sich dabei um Techniken zur Darstellung von bewaffneten und unbewaffneten Kampfszenen, die der jeweiligen Waffe und Epoche gerecht werden, die dramatische Illusion eines (tödlichen) Kampfes für den Zuschauer wahren und gleichzeitig für die Beteiligten sicher sind.

Was erwartet Sie?

Die SGA bietet mit dem Workshop zum Bühnenkampf mit Degen eine Einführung in das klassische Fechten an. Sie lernen sichere und effektvolle Techniken zur Darstellung dieses Kampfstils einschließlich Partnerarbeit, Kampflogik, Publikumswirkung und Schauspiel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Je nach Resonanz soll anschließend darüber befunden werden, aus dem

einmaligem ein regelmäßiges wöchentliches Training für alle interessierten und begeisterten „Musketiere“ zu machen.

Was müssen Sie tun? Rufen sie uns an. Für weitere Informationen steht Ihnen der Sportmanager der SGA Jürgen Röbbecke gerne zur Verfügung (Tel. 06151/376330). Von ihm können Sie sich auch unverbindlich auf eine Interessentenliste setzen lassen.



Heidelberger Ballschule fördert sportliche Veranlagung

Anni van Egmond, Trainerin der Ballschule, kann auf ein erfolgreiches erstes Schuljahr zurückblicken. Auf Grund der großen Nachfrage konnte gleich im ersten Jahr mit zwei Klassen im Alter von 5 bis 6 und 7 bis 10 Jahren gestartet werden. Immer mittwochs (15.30 bzw. 16.15 Uhr) und freitags (15.00 bzw. 15.45 Uhr) trafen sich die Schüler und Schülerinnen zum gemeinsamen Sporttreiben, wobei die verschiedensten Ballsportarten auf dem Stundenplan standen.

Was will die Ballschule erreichen? Früher sind die Kinder auf die Straße gegangen und haben Fußball gespielt. Diese Art des Spielens hat ihnen ein Erfahrungsschatz mitgegeben, der heutzutage in diesem Umfang nicht mehr ermöglicht wird.

Die Ballschule will hier Abhilfe schaffen und verfolgt folgende Ziele:

1. Unterstützung der Kinder in ihrer Entwicklung durch ganzheitliche Ausbildung

2. Vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Sportspielsituationen
3. Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ball
4. Soziale Einbindung der Kinder in Sportspielgruppen
5. Entdeckung und Förderung von Talenten

Auf dem Lehrplan stehen zahlreiche Ballspiele wie Fuß-, Hand-, Basket- und Volleyball, Tennis und Tischtennis sowie Hockey, die teilweise auch noch miteinander kombiniert werden (z.B. zu „Schlappenhockey“).

Diese Vielfalt an Möglichkeiten bietet sich sonst nirgendwo und unterstützt gerade auch die Eltern bei der Auswahl der richtigen Sportart für ihr Kind.

Aufgrund der Erfahrung der Trainerin wird sehr wahrscheinlich im nächsten Schuljahr das Einstiegsalter auf sechs Jahre erhöht, um homogenere Gruppen zu erhalten und damit die Ausbil-

dungsziele für alle Kinder weiter zu verbessern.

Anmeldungen für das neue Schuljahr 2010/2011, welches nach den Sommerferien startet, werden in der Geschäftsstelle der SGA entgegen genommen. Jedes Kind hat die Möglichkeit, in den ersten vier Wochen die Ballschule unverbindlich kennen zu lernen.

Jürgen Röbbecke



Weihnachtsschaulaufen „Starlight Express“

Die Rad- und Rollsportabteilung der SGA präsentiert am Samstag, den 20. November 2010, nach der erfolgreichen Veranstaltung 2009 noch einmal das Weihnachtsschaulaufen „Starlight Express“. Unter Mitwirkung zahlreicher Rolkunstläufer/innen der SG Arheilgen, darunter erfolgreiche Teilnehmer/innen an nationalen und internationalen Meisterschaften sowie Gastläufer aus benachbarten Vereinen, verwandelt sich an diesem Tag um 15 Uhr und um 19 Uhr das Sportzentrum der SG Arheilgen wieder in eine Rennstrecke der Lokomotiven. In großartigen Kostümen und atemberaubender Geschwindigkeit erzählen die Läufer und Läuferinnen die Geschichte eines kleinen Jungen, der es liebt mit seiner Eisenbahn zu spielen. Am Abend ermahnt ihn seine Mutter, die Eisenbahn wegzulegen und schlafen zu gehen. In seinem Traum schleichen sich Lokomotiven und Waggons, werden menschlich und er beginnt von der jungen und liebenswerten Dampflokomotive Rusty, die an der Weltmeisterschaft der Lokomotiven teilnehmen möchte, zu träu-

men. Der Wettkampf ist geprägt von Neid und Missgunst zwischen den Teilnehmern. Das Rennen verspricht Spannung pur!

Die Eintrittspreise betragen 10,- EUR für Erwachsene und 7,- EUR für Kinder ab 5 Jahren. Familienkarten werden zwischen 21,- EUR und 31,- EUR angeboten. Vorverkaufsstellen: SGA-

Geschäftsstelle, Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt; EP Wenner, Untere Mühlstrasse 9, 64291 Darmstadt sowie Female Underwear, Laubergstrasse 4, 64331 Weiterstadt. Der Vorverkauf startet am 15. Oktober 2010.

Weitere Informationen unter: www.sga-radundrollsport.de



Willst Du Capoeira lernen?

Dann bist Du bei uns genau richtig. In der Capoeira verschmelzen Musik, Tanz und akrobatische Kampfkunst. Sich zur Musik zu bewegen, seinen Körper und Geist kennen zu lernen sowie die sozialen Aspekte der Capoeira machen uns viel Freude.

Capoeira mit seiner Vielfalt an Bewegung fördert unsere körperliche und geistige Entwicklung, die Koordination, die Geschicklichkeit, das Denkvermögen, die Wahrnehmungsfähigkeit sowie die musikalischen Fähigkeiten auf positive Art und Weise. Wenn du 7 bis 10 Jahre alt bist, dann

schau einfach mal bei uns vorbei und nimm am kostenlosen ersten Schnuppertraining teil.

Melde dich jedoch vorher in unserer Geschäftsstelle an, denn die Kursplätze sind begrenzt und schnell ausgebucht.

Bitte bringe eine lange Trainingshose, T-Shirt und ein Handtuch mit. Wir trainieren barfuss. Die nächste Kursserie startet am Montag, den 30. August. Weitere Informationen zu diesem und vielen weiteren Angeboten bekommst du in der SGA-Geschäftsstelle (Telefon 376330)





SGA-Kursprogramm

August – Dezember 2010



Herbstlauf

Pünktlich zum Herbstanfang wollen wir mit Euch in den Herbst gehen. Alle SGA Walker, Nordic Walker, Wanderer, ehemalige Kursteilnehmer, Freunde, Bekannte sind herzlich eingeladen mit uns zu walken. Die Strecke ist markiert. Es findet keine Zeitmessung statt.

Die Teilnahme ist kostenlos.



Ort: Oberwaldhaus Darmstadt
Termin: 10.00 Uhr
Samstag, 25. September 2010
Dauer: 1 x 90 Min.
Strecke: ca. 7 km
Leitung: SGA-Outdoor-Team

Nordic-Walking für Einsteiger

Ziel des Kurses ist es, mit Spaß und Freude die Nordic-Walking-Technik zu erlernen und über einen längeren Zeitraum ein gesundes Herz-Kreislauf-Training zu absolvieren. Naturerlebnis, aktive Bewegung und das Entwickeln des richtigen Belastungs- und Körpergefühls stehen als Gegenpol zum stressigen Alltag mit im Vordergrund.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen beschränkt.
Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

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



Kurs-Nr. 1024
Ort: SGA-Sportzentrum
Termine: 9.30 Uhr, ab Dienstag, 21. Sept. 2010
8 x 90 Min.
Leitung: Monika Wintermeyer

Kurs-Nr. 1025
Ort: SGA-Sportzentrum
Termine: 16.00 Uhr, ab Freitag, 24. Sept. 2010
8 x 90 Min.
Leitung: Vivian Reither

Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitglieder
36,00 € Vereinsmitglieder
incl. kostenl. Schnupperstunde

Spin Bike für Einsteiger

Radfahren auf dem Standrad steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpölsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Spinning fetzige Musik, Gruppenerlebnis, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischensprints für Abwechslung, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger.
Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 13 Personen beschränkt.
Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

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



Kurs-Nr. 1026
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 20.00 Uhr,
ab Mittwoch, 22. September 2010
10 x 60 Min.
Leitung: Sibylle Ritter-Glotzbach
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitglieder
30,00 € Vereinsmitglieder
incl. kostenl. Schnupperstunde

NEU Das „Bauch weg“-Powerprogramm

Bei diesem Workout für Frauen und Männer jeden Alters formen Sie gezielt Bauch, Rumpf und Taille und kräftigen dabei außerdem den Rücken. Es hilft, in kurzer Zeit die Bauchmuskeln aufzubauen und sich fit zu halten. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Personen beschränkt.
Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



Kurs-Nr. 1027
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 18.30 Uhr,
ab Montag, 23. August 2010
12 x 30 Min.
Leitung: Martina Bednarova
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitglieder
18,00 € Vereinsmitglieder
incl. kostenl. Schnupperstunde

Core-Training Basisübungen

Seitdem Core-Training die deutsche Fußballnationalmannschaft zum Erfolg geführt hat, halten sich immer mehr Profi-Sportler damit fit. Jetzt können auch alle Nicht-Profis bei uns von diesem Geheimtipp profitieren. Wir bieten das Programm mit den Erkenntnissen der Profis für den Freizeit- und Gesundheitssportler an, der ganz gezielt Figur und Rücken trainieren will. Core bedeutet „Kern“, und Core-Training mit seinen speziellen Übungen stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskelgruppen – vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln. Wer regelmäßig trainiert, darf sich in kurzer Zeit über eine bessere Haltung freuen: Der Bauch wird flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt. Man fühlt sich von innen heraus aufgerichtet, fast so, als wäre man ein Stück gewachsen. Core-Training ist für jedes Alter und für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



Kurs-Nr. 1028
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 10.00 Uhr,
ab Mittwoch, 25. August 2010
4 x 60 Min.
Leitung: Jürgen Röbbcke
Kursgebühr: 24,00 € Nichtmitglieder
12,00 € Vereinsmitglieder
incl. kostenl. Schnupperstunde

NEU Core-Training für Bauch, Beine, Po

(Spezielles Angebot zu einer Zeit, in der die Kinder parallel am Purzelturnen teilnehmen können)

Das Power-Workout für Bauch, Beine und Po. Dieses neuartige Programm spricht nicht nur wie sonst üblich die großen Muskelgruppen an, sondern trainiert auch die kleinen, tief liegenden Core-Muskeln im Bauch- und Rückenbereich. Erreicht wird dieser Zusatzeffekt durch bestimmte Trainingsprinzipien, zum Beispiel durch Gymnastikübungen mit instabilem Untergrund, wodurch die Core-Muskeln noch mehr arbeiten müssen. Durch diese wirkungsvollen Übungen ist es möglich, wirklich gezielt Problemzonen anzugehen. Mit diesem Programm können nicht nur versierte Fitness-Fans, sondern auch Einsteiger diesem Ziel rasch näher kommen.



Kurs-Nr. 1029
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 16.00 Uhr,
ab Dienstag, 26. Oktober 2010
8 x 60 Min.
Leitung: Jürgen Röbbcke
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitglieder
24,00 € Vereinsmitglieder
incl. kostenl. Schnupperstunde

NEU Fatburner-Workout mit Core-Training

Fit, schlank und sexy – mit diesem Kombi-Programm aus Spinning und Core-Training machen Sie den ungeliebten Fettpölsterchen endlich Beine und sorgen für eine straffe Figur. Mit einem spritzigen Cardio-Teil auf dem Standfahrrad verbrennen Sie überflüssige Kalorien, und eine spezielle Kräftigungsgymnastik neben dem Fahrrad spricht insbesondere die tiefliegende Muskulatur an. Durch den Aufbau der Muskulatur nicht nur an der Oberfläche, sondern bis in die Tiefe des Halte- und Stützapparates lässt sich in kürzester Zeit die gesamte Figur straffen und in Form bringen. Dieses Kombi-Training macht's möglich: Effektive Fettverbrennung und Figurstraffung. Das Programm eignet sich für Einsteiger genauso wie für ambitionierte Fitness-Fans.



Kurs-Nr. 1030

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 17.00 Uhr,
 ab Mittwoch, 27. Oktober 2010
 8 x 60 Min.
Leitung: Jürgen Röbbcke
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitglieder
 24,00 € Vereinsmitglieder
incl. kostenl. Schnupperstunde

NEU Yogalates – Beweglich und entspannt

(Spezielles Angebot zu einer Zeit, in der die Kinder parallel am Purzelturnen teilnehmen können)

Sonnengruß oder Powerhouse?

Yogalates verknüpft die meditativen und dehnenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen: eine perfekte Kombination für einen knackigen, beweglichen Körper und einen entspannten Geist.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



Kurs-Nr. 1031

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 16.00 Uhr
 ab Donnerstag, 26. August 2010
 12 x 60 Min.
Leitung: Katharina Rump
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitglieder
 36,00 € Vereinsmitglieder
incl. kostenl. Schnupperstunde

Wieder da! 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 Schrittkombinationen.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



Kurs-Nr. 1032

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 17.00 Uhr
 ab Mittwoch, 18. August 2010
 8 x 60 Min.
Leitung: Katharina Rump
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitglieder
 24,00 € Vereinsmitglieder
incl. kostenl. Schnupperstunde

NEU Yoga zur Entspannung und Kräftigung

Die Verbindung von Yogahaltungen, speziellen Atemtechniken und einer abschließenden Entspannung schafft die ideale Balance zwischen Körper und Geist. Ruhe, Gelassenheit, Vitalität und Gesundheit sind die langfristigen Erfolge dieses auch für Anfänger gut geeigneten Kursangebotes.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



Kurs-Nr. 1033

Ort: Sporthalle Wilhelm-Busch-Schule
Termine: 18.00 Uhr,
 ab Donnerstag, 26. August 2010
 7 x 90 Min.
Leitung: Jens Kratz
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitglieder
 20,00 € Vereinsmitglieder
incl. kostenl. Schnupperstunde

NEU Yoga-Grundkurs

Die Teilnehmer erhalten einen fundierten Einstieg in die Yoga-Techniken. Es werden gezielte Körperhaltungen und Atemübungen durchgeführt, um auf einfache Art mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu erreichen. Zusätzlich werden dabei Verspannungen gelöst und der Körper gekräftigt.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



Kurs-Nr. 1034

Ort: Sporthalle Wilhelm-Busch-Schule
Termine: 18.00 Uhr,
 ab Donnerstag, 4. November 2010
 7 x 90 Min.
Leitung: Jens Kratz
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitglieder
 20,00 € Vereinsmitglieder
incl. kostenl. Schnupperstunde

Capoeira Brasil für Kinder ab 7 bis 10 Jahre

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kampfkunst, in der Selbstverteidigung, Musik, Tanz, Akrobatik und Rituale verschmelzen. Capoeira mit seiner Vielfalt an Bewegung fördert sowohl die physischen als auch die geistigen Strukturen, die Motorik, die Koordination, die Geschicklichkeit, das Denkvermögen, die Wahrnehmungsfähigkeit wie auch musikalische Fähigkeiten auf positive Weise. Die Teilnehmer an diesem Kurs entwickeln zusätzlich ein besseres Wissen und Verständnis über die reiche brasilianische Kultur und seine Geschichte. Von der Zeit der Sklaverei bis heute steht dabei das Instrument des Widerstandes und der Sehnsucht nach Freiheit im Zentrum. Aus dieser Kraft wurde Capoeira geboren, durch Kreativität und Naturbeobachtungen in der neuen Umgebung des Urwalds und der Plantagen dann weiterentwickelt. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.



Kurs-Nr. 1035

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: Montag 17.30 Uhr und
 Freitag 17.15 Uhr, ab 30. August 2010
 20 x 60 Min.
Leitung: Michael Vas / Inga Bayersdorf
Kursgebühr: 80,00 € Nichtmitglieder
 40,00 € Vereinsmitglieder
incl. kostenl. Schnupperstunde

● ● ● Ihre SGA-Mitgliedschaft zahlt sich aus...

Durch Ihre SGA-Mitgliedschaft erwerben Sie sich den Anspruch auf den „SGA-Belegschaftstarif der Zurich-Gruppe“ für alle Ihre Versicherungen.

Das „Willkommens-Geschenk“ für sie.

- Kostenlos und unverbindlich erstellen wir Ihnen gerne eine Versicherungs-Vergleichs-Analyse. Besserer Versicherungsschutz, bei gleichzeitig deutlicher Einsparung Ihrer jetzigen Versicherungs-Beiträge dürfen Sie – über den speziellen SGA-Belegschaftstarif – von uns erwarten.
- Sollte es nach einem Beratungsgespräch zum Abschluß von Versicherungsverträgen kommen, wird die Zurich Bezirksdirektion Horn & Weber, – **zusätzlich zur Ersparnis** – einen weiteren umsatzabhängigen Bonus gewähren, wie z.B.:

- **Zahlung von „Outdoor-Fitness-Programm-Kursgebühren“**
- **Zahlung Ihres SGA-Mitgliedsbeitrages bis zu einem Jahr**

Interessiert? Rufen Sie mich an:

Heinz Hergert
 Filialdirektion Horn & Weber
 Ober-Ramstädter-Str. 80a
 64367 Mühlthal
 Telefon 06151/6 679916
 Mobil 0176/62199781
 heinz.hergert@zuerich.de



ZURICH

Filialdirektion
Horn & Weber oHG

Natur erleben... und gesund leben.

Vortrags- und Seminarreihe der SGA-Outdoorfitness-Akademie

Die jeweiligen Veranstaltungstermine werden auch noch einmal über die Presse (Arheilger Post, Darmstädter Echo) bekannt gegeben.

Vortrag:

Ernährung – Schlüssel von Gesundheit und Krankheit?

Jahrzehntelang wurde in der Medizin die Bedeutung der Ernährung als Basis von Erkrankungen ignoriert. Erst in den letzten Jahren nimmt das Bewusstsein zu, über eine gesunde Ernährung den Schlüssel zu mehr Fitness und Gesundheit zu erlangen. Nur – was ist eigentlich eine gesunde Ernährung?

Der Referent Haroon Ahmad, langjähriger Leiter eines Forschungs- und Entwicklungsinstitutes für Stoffwechselerkrankungen, gibt an diesem Abend den Teilnehmern einen Überblick, worauf sie bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung achten müssen, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern sowie die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit zu verbessern. Dabei lässt er auch solche Themen wie „Nahrungsmittelallergien“, „vom Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln“, „Wunder-Diäten“ oder „der Zusammenhang von chronischen Erkrankungen und Ernährungsfehlern“ nicht außer acht.



Ort: Jugendraum
im SGA-Sportzentrum
Termin: 19.00 Uhr
Donnerstag
2. Sept. 2010
1 x 90 Min.
Referent: Haroon Ahmad
Kursgebühr: Eintritt frei

Vortrag:

Outdoornavigation – Mit GPS auf Tour

Wie wissen Wanderer, Bergsteiger und Biker stets, wo sie sind? Mit GPS!

Was für viele Autofahrer inzwischen selbstverständlich ist, entwickelt sich auch zum festen Ausrüstungsbestandteil beim Wandern und anderen Outdoor-Aktivitäten. Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Navigation mit GPS-Geräten, Karten und Koordinaten kennen.

Planen Sie schon vorab am Computer die bevorstehende Tour oder zeigen Sie anderen im Internet, welche Route ihr Geheimtipp ist. Dieses Seminar hilft Einsteigern, das richtige Gerät für die eigenen Bedürfnisse zu finden und gibt Tipps, wie sie Touren mit GPS planen und durchführen.



Ort: Jugendraum
im SGA-Sportzentrum
Termin: 19.00 Uhr
Donnerstag
4. November 2010
1 x 90 Min.
Referent: Walter Kahrmann
(Garmin-Kompetenzteam)
Kursgebühr: Eintritt frei

Wer wir sind und was wir bieten:

Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

die Natur ist ein wunderbarer Gegenpol zum schnelllebigen Alltag, ein Ruhepol, bei dem Stress und Hektik außen vor bleiben. Dieser gesellschaftlichen Entwicklung hin zu einer bewussten Lebensqualität durch Bewegung an der frischen Luft trägt die SG Arheilgen mit der Gründung der Outdoorfitness-Akademie Rechnung.

Wir bieten mit einer vielfältigen Auswahl an In- und Outdoor-Sportarten für jeden Geschmack das richtige Programm. Unser Ziel ist es, Sie individuell anzuleiten und zu regelmäßiger Bewegung in der Natur zu motivieren. Sie werden spüren, welche positiven Effekte unser Sportangebot auf Körper, Geist und Seele hat.

In dem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Durchsehen unseres neuen Fitness- und Gesundheitsprogramms. Wir würden uns freuen, wenn Sie durch uns und mit uns Spaß an der Bewegung erfahren.

Wir freuen uns auf Sie.

Das Team der Outdoorfitness-Akademie



Nicht vergessen: Vorher schriftlich anmelden!

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

Anmelde- und 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. Mit Eingang der Anmeldung ist der Kursplatz für Sie fest reserviert. Die Kursgebühr wird generell erst in der zweiten Kurswoche fällig. Bei einem Rücktritt von der Veranstaltung geben Sie uns bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn Bescheid. Ihnen entstehen dadurch keine Kosten. Sie haben auch noch am Ende der ersten Kursstunde ein Rücktrittsrecht – ohne irgendwelche Verpflichtungen.

Anschrift: SGA-Sportzentrum • Auf der Hardt 80 • 64291 Darmstadt
Telefon: (06151) 37 63 30 • Telefax: (06151) 35 12 12
Mail: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de

✂



KURS-ANMELDEKARTE

Mit dieser Karte können Sie sich für einen Kurs anmelden.
Pro Teilnehmer bitte nur eine Anmeldekarte benutzen.

Kursnummer	Kursname	Kursgebühr in EURO	
		Vereinsmitglied	Nicht-Mitglied

Vorname, Nachname _____

Straße, Nummer _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon (privat) _____ E-Mail _____

Krankenkasse _____

Geburtsdatum _____ Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor? JA ☐ NEIN ☐
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				
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	
Cardio-Fit Power-Figur.	Montag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA, H4	
Dance-Step f. Fortges.	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
Fitness-Circle	Freitag	19.00 – 20.15 Uhr	SGA, H4	
Fitness-Gymn. für Alle	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4	
Funktionelle Gymnastik	von April bis Oktober			
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3	
Osteoporose-Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
Pilates	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5	
Rücken- und Wohlfühlgymnastik	Montag	13.45 – 13.45 Uhr	SGA, H4	
	Montag	18.00 – 19.00 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	
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5	
	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4	
	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr	SGA, H4	
Männer	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4	
Seniorinnen	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5	
Skigymnastik	wird angeboten von November bis März			
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3	
	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck Sporth.	
Spinning	Dientag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4	
	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5	
	Freitag	19.45 – 20.45 Uhr	SGA, H5	
(Oktober – April)				
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, H5	
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5	
Wohlfühlgymnastik für Mollige				
	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H5	
Seniorensport und Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	AL-Schule	
	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4	
	Mittwoch	14.30 – 16.30 Uhr	SGA	
	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	SGA	
	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr	SGA	
(3.000 Schritte, Sommer Senioren +60)				
Walking	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr		
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr		
	Im Sommer:	Zeughaus, Kranichsteiner Straße		
	Im Winter:	SGA-Foyer		
Yoga	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H5	
	Mitwoch	20.00 – 21.30 Uhr	SGA, H5	
	Infos und Anmeldung in der Geschäftsstelle			
Nordic-Walking	Montag	9.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus Kranichst.	
	Dienstag	9.00 – 10.00 Uhr	Forsthaus Kalkofen	
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus Kranichst.	
	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, Foyer	
Lauftreff	Sommer Winter	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus Kranichst.
		Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Zeughaus Kranichst.
Gesundheits- und Rehasport				
Herzsport				
Übungsleiter m. Herzsport- lizenz und ärztl. Betreuung	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H5	
	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H3	
	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	SGA, H3	
Modern-Dance				
Jazz-Dance und Hip-Hop				
(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	17.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5	
(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, H4	
(12 – 17 Jahre)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4	
ENTEKA Kindersportclub				
ENTEKA 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	
ENTEKA 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	
ENTEKA Turn- und Spieletreff				
(ab 6 Jahre)	Sommer:			
	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Sportplatz	
	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Sportplatz	
(5 – 6 Jahre)	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Sportplatz	
(7 – 8 Jahre)	Winter:			
	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H1–2	
	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H1–2	
(5 – 6 Jahre)	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H1–2	
(7 – 8 Jahre)	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H1–2	
ENTEKA Kinderturnen				
(5 – 7 Jahre)	Montag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3	
(8 – 10 Jahre)	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3	
ENTEKA Sportakrobatik				
(7 – 12 Jahre)	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	SGA, H5	
	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3	

Leichtathletik

Leichtathletik (ab 9 Jahre) (ab 9 Jahre) (ab 14 Jahre) (ab 9 Jahre)	Sommer:		
	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	BPS
	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen
	Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr	BPS
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen
Winter:			
(ab 9 Jahre)	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA, H2–3
(ab 14 Jahre)	Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr	BPH
(ab 9 Jahre)	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3

Sportabzeichen

	nur im Sommerhalbjahr		
	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Sportplatz

Fitness-Studio

Fitness-Studio

Montag	08.30 – 21.30 Uhr	
Dienstag	08.30 – 21.30 Uhr	
Mittwoch	15.00 – 21.30 Uhr	
Donnerstag	08.30 – 21.30 Uhr	
Freitag	08.30 – 21.30 Uhr	
Samstag	13.00 – 18.00 Uhr	
Sonntag	09.00 – 13.30 Uhr	

Sauna

gemischt Herren	Montag	08.30 – 15.00 Uhr	Sportzentrum
	Montag	15.00 – 21.30 Uhr	Sportzentrum
Damen	Dienstag	08.30 – 13.00 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Dienstag	13.00 – 21.30 Uhr	Sportzentrum
Damen	Mittwoch	15.00 – 21.30 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Donnerstag	08.30 – 21.30 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Freitag	08.30 – 21.30 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Samstag	13.30 – 1800 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Sonntag	09.30 – 13.30 Uhr	Sportzentrum

Abteilung Bahnengolf

Bahnengolf	Werktags	14.00 – 22.00 Uhr	Minigolfanlage
	Sonntags	10.00 – 22.00 Uhr	Minigolfanlage

Abteilung Boule

Boule/Petanque	Dienstag	19.00 Uhr	SGA-Bouleplatz
	Donnerstag	19.00 Uhr	SGA-Bouleplatz

SGA-Premium-Partner





ZURICH

Filialdirektion
Horn & Weber oHG



Sparkasse
Darmstadt

Abteilung Fußball

1. + 2. Mannschaft	Dienstag	ab 18.45	Sportplatz
	Donnerstag	ab 18.45	Sportplatz
	Freitag	ab 18.45	Sportplatz
A-Jugend	Montag	18.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	18.00 – 20.00 Uhr	Sportplatz
	Freitag	18.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
B-Jugend	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Sportplatz
C1/C2-Jugend	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Sport platz
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Freitag	17.00 – 18.45 Uhr	Sportplatz
D-1-Jugend	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	16.00 – 18.15 Uhr	Sportplatz
D-2-Jugend	Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
	Montag	16.30 – 18.30 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	16.30 – 18.30 Uhr	Sportplatz
E-1-Jugend	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	Sportplatz
E-2-Jugend	Freitag	16.00 – 17.30 Uhr	Sportplatz
	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Sportplatz
	Freitag	16.00 – 17.30 Uhr	Sportplatz
E-3-Jugend	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Sportplatz
F-1-Jugend	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr	Sportplatz
G-1-Jugend			
AH-Mannschaft			
März – Ende Oktober	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
Nov. – Ende Februar	Mittwoch	20.30 – 22.00 Uhr	Halle

Abteilung Handball

Herren 1	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	Bürgerparkh.
	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA
Herren 2	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	Merckhalle
	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA
Damen	Montag	20.15 – 22.00 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	Bürgerparkhalle
	Dienstag	20.00 – 21.45 Uhr	Stadteilschule
A-männl., Jahrg. 1992/93	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA
A-weibl., Jahrg. 1992/93	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA
	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	HS, Egelsbach
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA
B-männl., Jahrg. 1994/95	Freitag	18.15 – 19.45 Uhr	W-L-S, Egelsb.
	Samstag	10.30 – 12.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	Stadteilschule
(u/KW)	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
(g/KW)	Montag	17.00 – 18.15 Uhr	Stadteilschule
B-weibl., Jahrg. 1994/95	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA
C-männl., Jahrg. 1996/97	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA
	Freitag	16.30 – 17.45 Uhr	Stadteilschule
C-weibl., Jahrg. 1996/97	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	AL-Schule
	Freitag	17.00 – 18.15 Uhr	SGA
D-männl., Jahrg. 1998/99	Dienstag	17.45 – 19.00 Uhr	Stadteilschule
	Freitag	15.00 – 16.30 Uhr	Stadteilschule
	Freitag	15.00 – 16.30 Uhr	Stadteilschule
D-weibl., Jahrg. 1998/99			
D-weibl., Jahrg. 1999			
E-männl., 2000/2001			
Minis + Handballkinderg.			
Jahrg. 2002 und jünger			

Abteilung Rad- und Rollsport

Radball (Nachwuchs, ab 6 Jahre)	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	Rad- und Roll- sportzentrum
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	Rad- und Roll- sportzentrum
(Erwachsene)	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	Rad- und Roll- sportzentrum
	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	Rad- und Roll- sportzentrum
Rollkunstlauf			
(Anfänger, ab 4 Jahre)	Dienstag	15.00 – 16.00 Uhr	Rad- und Roll- sportzentrum
(Anfänger, ab 4 Jahre)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	Rad- und Roll- sportzentrum

Abteilung Ringen

(Aktive)	Montag	19.30 – 21.00 Uhr	SGA, H1
	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	SGA, H4
(bis 14 Jahre)	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H1
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H4

Abteilung Sportkegeln

(Damen)	Donnerstag	16.00 – 20.00 Uhr	Kegelbahnen
(Herren)	Dienstag	16.00 – 20.00 Uhr	Kegelbahnen
(Jugend)	Mittwoch	16.00 – 19.00 Uhr	Kegelbahnen

Abteilung Tanzen

(Gruppe 2)	Sonntag,	17.00 – 18.20 Uhr	SGA, H4
(Gruppe 1, Anfänger)	Sonntag,	18.20 – 19.40 Uhr	SGA, H4
(Gruppe 3)	Sonntag,	19.40 – 21.00 Uhr	SGA, H4

Abteilung Tennis

Jahreshauptversammlung: Ludwig Lenz tritt zurück

Bei der Jahreshauptversammlung der Kegelabteilung standen diesmal Neuwahlen des Vorstandes an.

Ludwig Lenz (Gründungsmitglied der Abteilung) nahm nach über 30 Jahre als Sportwart der Abteilung Abschied vom Vorstand. In den 30 Jahren kann er auf eine erfolgreiche Zeit zurück blicken. Wohl den größten Erfolg erzielte er als Trainer der Damen. Dies war der Aufstieg in die 2. Bundesliga (heute in 3. Bundesliga umbenannt). Eine ganz besondere Ehrung erhielt Ludwig Lenz vom SGA-Vorsitzenden Thomas Arnold.

Von ihm bekam er die Ehrenmitgliedschaft in der SGA überreicht.



Thomas Arnold überreicht Ludwig Lenz die Ehrenmitgliedschaft in der SGA.

Ein Leben im Zeichen des Sports – Ingeborg und Klaus Fleck

Höher, schneller, weiter – von sportlichen Erfolgen liest man täglich in der Zeitung. Was man seltener liest: Solche Leistungen werden erst durch die Tatkraft der Ehrenamtlichen im Sportverein möglich. Gerade ehrenamtliches Engagement erhält das Vereinsleben und bereitet junge Menschen für einen erfolgreichen Lebensweg vor. Seit vielen Jahren gehen Ingeborg und Klaus Fleck von der SGA in ihrem eigenen Sportlerdasein, wie auch in ihrem ehrenamtlichen Engagement, vollends auf. Die 68-jährige Ingeborg Fleck ist selbst seit 1957 Mitglied bei der Sportgemeinschaft Arheilgen. Schon in ihrer Jugend nahm sie selbst als Turnerin an Wettkämpfen teil.

Im Jahr 1961 folgte die Heirat mit ihrem Mann Klaus Fleck, Sohn des legendären SGA-Vereinsveteranen Otto Fleck. Otto Fleck war es auch, der Inge für Leichtathletik begeistern konnte. Ebenfalls konnte er sie für die aktive SGA-Vereinsarbeit gewinnen. Seitdem engagierte sich Inge besonders stark für die Vereinsjugend und tut dies heute nach wie vor.

Klaus Fleck ist seit 1954 Mitglied bei der SGA. Als sein Vater Otto Fleck im Jahre 1963 erkrankte, das Amt des Abteilungsleiters für Leichtathletik nicht mehr ausüben konnte, übernahm er 1967 für einige Jahre den Abteilungsvorstand und war auch viele Jahre stellvertretender Abteilungsleiter und Mitglied im Gesamt-

Der Gesamtvorstand der SG Arheilgen e.V.

Nach der Vorstellung unseres geschäftsführenden Vorstandes in der letzten Vereinszeitung wollen wir dieses Mal das Gremium des „Gesamtvorstandes“ etwas eingehender beleuchten.

Der Gesamtvorstand umfasst zum einen unseren geschäftsführenden Vorstand. Darüber hinaus wird das Gremium um folgende Amtsinhaber erweitert: Die Abteilungsleiter und ihre Stellvertreter, die Jugendleiterin, eine Stellvertreterin, der Geschäftsführer ohne Stimmrecht sowie die Ehrenvorsitzenden ohne Stimmrecht. Der Gesamtvorstand kommt regelmäßig alle drei Monate zu einer Sit-

zung zusammen, zu der mindestens drei Tage vorher eingeladen werden muss.

Die Themen des Abends werden durch eine Tagesordnung vorher festgelegt und drehen sich hauptsächlich um die Aufgaben, die dem Gesamtvorstand per Satzung zugeschrieben werden.

Die Aufgaben sehen im Einzelnen folgendermaßen aus: Terminierung der Delegiertenversammlung, Beschlussfassung über Anträge zur Festlegung von Beiträgen, Gebühren und Umlagen an die Delegiertenversammlung, Genehmigung des Jahresabschlusses für das abgelaufene Kalenderjahr und

des Haushaltes des laufenden Jahres, Genehmigung von Ordnungen, Ernennung von Ehrenmitgliedern oder Ehrenvorsitzenden, Einberufung von Ausschüssen, Streichung aus der Mitgliederliste, Beschlussfassung über den Antrag auf Ausschluss eines Mitgliedes aus dem Verein sowie die Beratung und Beschlussfassung über Anträge und sonstige Angelegenheiten.

Durch seine Position als Bindeglied zwischen Vereinsführung und Abteilungen stellt der Gesamtvorstand eine wichtige Rolle bei der Gestaltung des Vereinslebens dar.

Jürgen Röbbcke



Gymnastikgruppe der SGA feiert Jubiläum mit Ausflug nach Bonn

25 Jahre leitet inzwischen die Übungsleiterin Ingrid Krumpa ihre Gymnastikgruppe bei der SGA. Zu diesem Jubiläum überlegten sich die Damen etwas Besonderes. Sie verzichteten auf ihre gewohnte Gymnastikstunde und machten sich per Bus auf nach Bonn. War schon die Hinfahrt durch die wunderschöne Natur entlang des Rheins ein besonderes Erlebnis, wartete dort der nächste Höhepunkt. Bei herrlichem Wetter

ging nun die Fahrt nicht mehr neben, sondern auf dem längsten Fluss Deutschlands weiter. Bei einem gepflegten Mahl auf dem Schiff konnten nun alle die Landschaft vom Wasser aus genießen. Nach einem langen Tag kehrten die reiselustigen Frauen gutgelaunt am späten Abend wieder nach Arheilgen zurück. Alle waren sich einig, das das Jubiläum mit der Fahrt eine besondere Würdigung erfahren hat.



Die Gymnastikgruppe um Ingrid Krumpa bei ihrer Jubiläumsfahrt nach Bonn

Sie wurde in den Abteilungsvorstand als Kinderturnwartin gewählt. Das war damals die zusammengelegte Abteilung Turnen mit der Abteilung Leichtathletik.

Über viele Jahre hinweg hatte sie zahlreiche Funktionen im Abteilungsvorstand der SGA. Von 1972 – 1982 übernahm sie außerdem einen Lehrauftrag für Sport an der ehemaligen Carl-Ulrich-Schule und der Brüder-Grimm-Schule.

Ansonsten engagierte sie sich von 1979 bis 1985 noch im Turngau Main-Rhein als Jugendwartin. Danach übte sie noch die Tätigkeit als Jugendreferentin für die Jugendturnerausbildung aus.

Über 22 Jahre lang (1985 – 2007) war Inge Abteilungsleiterin für das Ressort Turnen und Leichtathletik. Unter ihrer Leitung wuchs die Abteilung von anfangs 86 Mitgliedern auf 1.851 Mitglieder.

Sie führte erstmals eine Übungsstunde „Mutter-Kind“ ein, aber auch das Kinder- und Purzeltturnen für die Kleinkinder. Außerdem machte sie die Aerobic-Welle in und um Arheilgen populär. Dies führte dazu, dass 300 neue Mitglieder auf einen Schlag zur SGA kamen, was wieder eine Erweiterung der Abteilung auslöste. In ihrer Blütezeit absolvierte sie 105 Übungsstunden pro Woche und beschäftigte 82 Übungsleiter und Helfer.

Von 1990 bis 2002 war sie nicht nur ehrenamtlich tätig (z.B. im Geschäftsführenden Vorstand), sondern hat auch als Festangestellte bei der SGA gearbeitet.

Im Jahr 1990 bekam sie die Sportplakette durch die Wissenschaftsstadt Darmstadt für ihre großen Verdienste um den Darmstädter Sport verliehen.

2008 folgte der Ehrenbrief des Landes Hessen für ihr großes, jahrzehntelanges, nie nachlassendes Engagement im Sportbereich.

Auch Klaus Fleck wurde mit Ehrungen als besonderer Trainer von der Deutschen Olympischen Gesellschaft und für besondere Verdienste bei der SGA ausgezeichnet.

Vor drei Jahren, das war 2007, wurde der erste „ENTEGA-Kindersportclub“ in der Region bei der SGA eröffnet.

Die Idee der Kindersportclubs brachten Inge und Klaus Fleck vor einigen Jahren von Schulungen des Deutschen Turnerbundes mit in den Verein. Heute ist Inge Fleck Ressortleiterin für Senioren-Sport bei der SGA und auch bei den Frauen für Gymnastik, wie auch beim Gesundheitssport.

Klaus Fleck bereichert seit 2003 als Beisitzer den geschäftsführenden Vorstand der SG Arheilgen. Er engagiert sich außerdem für den Sport im Allgemeinen und aktuell für den Umbau des Fitnessstudios. Solche Menschen, wie Inge und Klaus Fleck, fördern über viele Jahre junge Menschen im Sport und vermitteln Lebensfreude und Wegweisung. Sie repräsentieren die Tradition der Sportvereine und gestalten die Vereinsgeschichte lebendig. Mit ihrem enormen Erfahrungsschatz sind sie das Rückgrat eines jeden Vereins.

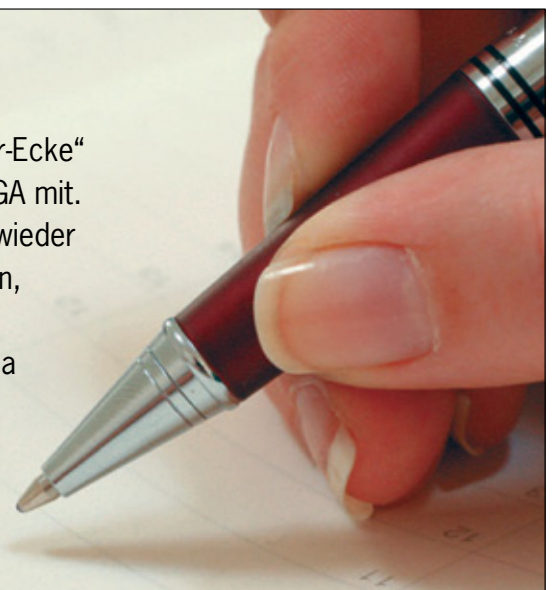
Dana Kohmann-Müller

Liebe Leser!

Wir möchten einen Teil dieser Zeitung Euch widmen!

Deshalb wird hier in der nächsten Ausgabe eine „Leser-Ecke“ erscheinen. Bitte teilt uns Eure Erfahrungen mit der SGA mit. Gibt es Anregungen, etwas zu kritisieren oder ist mal wieder ein Lob fällig? Vielleicht brennt etwas auf Eurem Herzen, was schon lange mal angesprochen werden müsste? Wir sind offen für Eure Anliegen und werden das Thema in der nächsten SGA-Zeitung aufgreifen (natürlich ohne Nennung von Namen!)

Sprecht uns persönlich an: Jürgen Röbbcke
oder per E-Mail: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de



Aus Fitnessstudio wird Gesundheitszentrum

Vielen wird sicherlich schon der große Baukran hinter dem SGA-Sportzentrum aufgefallen sein. Seit bereits Anfang Juni laufen die Bauarbeiten auf Hochtouren. Das Fitnessstudio soll bis September zu einem modernen Gesundheitszentrum erweitert werden. Zurzeit trainieren ca. 415 Mitglieder im Fitnessstudio, davon sind 60 % Männer und 40 % Frauen. Die Ältesten sind über 80 Jahre alt und die Jüngsten gerade mal 15 Jahre. Nach dem Umbau können sich bestehende und zukünftige Mitglieder auf viele neue Geräte im familiären Ambiente und auf deutlich mehr Fläche freuen. Das neue Fitness- und Gesundheitszentrum wird von bislang 120 auf 350 Quadratmeter vergrößert. Durch diese zusätzlich größere Fläche werden ein angenehmes Raumklima und verbesserte Belüftungsmöglichkeiten entstehen. Die SG Arheilgen hat keine Kosten und Mühen gescheut, um den Trainings- und Wohlgefühlcharakter im Fitnessstudio zu verbessern. Im derzeitigen Empfangsbereich werden neue Umkleieräume mit begehbaren Duschen für Damen und Herren errichtet. Im bestehenden Fitnessstudio werden sich in Zukunft neue, hochmoderne Trainingsgeräte von der Firma Milon befinden, wie auch der Empfang mit Theke. Der Fitnessbereich, mit den jetzigen Trainingsgeräten für Kraft- und Ausdauertraining, wird sich dann im neuen Anbau befinden. Die neu entstandenen Räumlichkeiten werden über viele Fenster verfügen, sodass alles viel heller und freundlicher wirken wird. Zusätzlich werden auch noch Flachbildschirme an den Wänden installiert. Das neue Studio wird mit zwei nagelneuen Liegerädern, sowie mit einem neuen Trainingssystem, genannt „Milon-Zirkel“ starten. Die neuen Geräte von Milon

sorgen für ein persönliches, zeitsparendes und gesundheitlich unbedenkliches Workout. Sie können sowohl einzeln als auch im Wechsel als Zirkel genutzt werden. Bedient werden die Milon Kraft- und Ausdauergeräte mit einer Chipkarte. Auf dieser werden individuelle Geräte-Einstellungen, wie Sitz- und Hebelpositionen, Widerstand, Wiederholungen sowie optimale Herzfrequenz gespeichert. Diese Werte ermittelt der Trainer beim ersten persönlichen Trainingstermin und speichert die Daten auf der Karte. Sobald man die Chipkarte in den Kartenleser am Gerät einführt, stellt sich dieses automatisch auf die persönlichen Merkmale ein und das Training kann sofort beginnen. In erster Linie wird das Zirkelkonzept angewandt. Wie lange man trainiert bzw. wie lange die Pause zwischen den Geräten ist, zeigt eine Wassersäule in der Mitte des Zirkels. Die Zeiten belaufen sich in etwa auf 1 Minute Training und beim Wechsel des Gerätes wird eine Pause von einer Minute eingeräumt. Durch die Anordnung der Geräte wird eine opti-



male Trainingsgestaltung ermöglicht, indem man abwechslungsreich und umfassend alle großen Muskelgruppen trainiert und somit auch eine hohe Trainingsmotivation garantiert ist. Am Ende des Trainingsdurchlaufs drückt der Benutzer die Stopp-Taste auf dem Display. In diesem Moment werden die Trainingsdaten auf der Chipkarte abgespeichert. Der Trainer kann sie anschließend auf seinen PC überspielen und dort mit Hilfe der Milon-Trainingssoftware auswerten. Auf diese Weise behält er immer den Überblick über den Trainingsverlauf. Wenn das Mitglied Fortschritte macht, ändert der Trainer einfach die Geräteeinstellung. Der Nutzer hat lediglich auf den Gewichtswiderstand Einfluss – er kann ihn nach Tagesform erhöhen

oder senken – wohl dosiert in 1-Kilo-Schritten. Die Änderungen werden automatisch auf dem Chip gespeichert. Durch das Trainieren mit einer persönlichen Chipkarte können die vier häufigsten Fehler, die an herkömmlichen Fitnessgeräten fast unweigerlich gemacht werden, von vornherein vermieden werden: Falsche Einstellung der Geräte, falsche Wahl der Gewichte, unkontrollierte Bewegungen, sowie falsche, oft zu hohe Herzfrequenzen! Mit nur 2 Trainingseinheiten pro Woche lassen sich damit wissenschaftlich nachweisbare Trainingserfolge erzielen. Mehr als 1.200 Milon-Zirkel sind mittlerweile in Fitnessstudios im Einsatz, was die hohe Innovation unterstreicht der „Made in Germany“ hergestellten Trainingsgeräte.

ENTEGA-Kindersportclub bietet mehr als nur Sport

Der ENTEGA-Kindersportclub der SGA bietet Kindern eine Vielfalt von Bewegungsangeboten, die den Entwicklungsprozess ganzheitlich unterstützen und motorischen Defiziten entgegenwirken. Durch gezieltes, methodisches Vorgehen lernen die Kinder den Umgang mit ihrem Körper, mit vielfältigen Geräten, verschiedenen Materialien und vor allem mit anderen Kindern. Dabei findet noch keine Spezialisierung auf eine einzelne Sportart statt, sondern es wird Wert gelegt auf eine möglichst breite Grundlagenausbildung bei Kindern im Vor- und Grundschulalter.



Aber auch die ganz Kleinen im Alter von einem bis drei Jahren können schon zusammen mit ihren Eltern am Turnen teilnehmen.

Über das sportliche Programm hinaus finden auch regelmäßig weitere kindgerechte Veranstaltungen statt, wie z.B. ein Kindertag in der Odenwald-Therme in Bad König sowie ein Besuch einer Aufführung im Kikeriki-Theater.



Bei den zahlreichen Sportmöglichkeiten handelt es sich um ständige Angebote, die nur durch die Ferien unterbrochen werden.



Generell können die Kinder mit den Eltern zu den feststehenden Übungszeiten vorbeischaun und das Angebot unverbindlich testen.



Gerne steht Ihnen die SGA-Geschäftsstelle für weitere Informationen zu den Angeboten des ENTEGA-Kindersportclubs zur Verfügung.

Jürgen Röbbcke



Ebenfalls neu hinzukommen wird die Kooperation mit remedia (Darmstadts Zentrum für ambulante Rehabilitation, Physio-, Sport- und Wirbelsäulenthherapie). Zum Team gehören Ärzte, Physio- und Sporttherapeuten, Masseure, Diplom-Sportlehrer, Psychologen und Ernährungsberater, welche ihre Fähigkeiten in den Dienst gemeinsamer Ziele stellen: Wiederherstellung, Erhalt und Ausbau von körperlicher und geistiger Gesundheit. Das neue Gesundheitszentrum der SG Arheilgen wird besonders die Ziele Nachsorge und Prävention verfolgen. Um die neuen Räumlichkeiten nutzen zu können, wird die Vereinsmitgliedschaft bei der SGA, sowie ein Sonderbeitrag für das Fitness- und Gesundheitsstudio weiterhin vorausgesetzt. In erster Linie soll durch den Umbau des Fitnessstudios eine Qualitätssteigerung des neuen Gesundheitsstudios erreicht werden, indem man den bestehenden und neuen Mitgliedern ein größeres Raumangebot, neue Umkleieräume, ein besseres Preis-Leistungsverhältnis, insgesamt größeres Sportangebot und innovative Trainingsgeräte und somit bessere Betreuungsmöglichkeiten für die Zukunft präsentieren und anbieten kann. Ein kompetentes Trainerteam wird den Mitgliedern jederzeit beratend zur Verfügung stehen und jede aufkommende Frage gerne beantworten. Für alle, die in Zukunft im neuen Fitness- und Gesundheitsstudio mittrainieren wollen, wird die SGA bereits jetzt Super-Einstiegsbedingungen anbieten. Bereichern Sie Ihr Leben durch ein fitness- und gesundheitsbewusstes Verhalten.

Dana Kohmann-Müller

Impressum:

Herausgeber:
Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.,
Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt,
Telefon 06151/376330.
Verantwortlich: Jürgen Röbbcke
Redaktion: Susanne Benz, Dana Kohmann,
Andrea Knittel, Gerald Heinrich.
Gestaltung: Heinz Hergert, Jürgen Röbbcke
Druck: printdesign24 · printmedien Verlags-
gesellschaft, Darmstadt-Arheilgen.

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.
Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

Mit einem geliehenen Tisch fing alles an Fortsetzung von Seite 2

Dem direkten Wiederaufstieg (Hans Werner Büchler, Robert Schneider, Kurt Hochstätter, Rüdiger Tischer, Manfred Trippel und Axel Wirth) folgte der erneute Abstieg.

Heute spielt die 1. Herrenmannschaft in der Bezirksoberriga nach dem Erreichen der Bezirksligameisterschaft 2006/07 durch die Spieler Hans Werner Büchler, Robert Schneider, Xiaoxi Song, Rüdiger Tischer, Alexander Klisch und Alexander Schütz.

Auch im Einzelspielbetrieb gab es große Erfolge. Einer der Ersten war der Sieg von Ludwig Wolf und Heinz Wagner bei den Hessischen Meisterschaften 1955 im Schüler-Doppel. In den damaligen Siegerlisten (1955–1960) findet man auf Kreis-, Bezirks- und Hessenebene im Schüler- und Jugendbereich viele Spieler der SGA (Kurt Lindenlaub, Heinrich Schmitt, Peter Wesp, Hans Schmitt, Ludwig Wolf und Heinz Wagner). Auch im Herrenbereich (1960–1965 auf Kreis- u. Bezirksebene) machten viele Spieler der SGA mit guten Platzierungen auf sich aufmerksam (Günter Hochstätter, Hans Schmitt, Heinz Wagner, Peter Stiller, Ludwig Traser, Hans-Jörg Stork, Klaus Bauer und Hellmuth Fleck).

Besonders erwähnenswert ist der Sieg von Ludwig Traser im Herreneinzel u. -Doppel bei den Kreismeisterschaften 1962 in der alten Schulturnhalle. Größere Veranstaltungen wurden zu dieser Zeit dort durchgeführt, da das Vereinshaus in der Frankfurter Landstraße zu klein war.

Weitere herausragende Erfolge waren der Gewinn der Hessenmeisterschaft im Schüler-einzel durch Richard Neff Ende der 60-Jahre, Anfang der 80-Jahre der Gewinn der Südwestdeutschen Mannschaftsmeisterschaft, des Hessenpokals und der Hessischen Mannschaftsmeisterschaft der weiblichen Jugend durch die Spielerinnen Susanne Benz, Stefanie Freisens, Irene Papa, Doris Pfannebecker und Bettina Seitz sowie unzählige hervorragende Platzierungen weiterer Spielerinnen und Spieler auf Kreis-, Bezirks-, Hessen- und Südwestdeutscher Ebene.

In den neunziger Jahren machten dann zwei Nachwuchsspieler von sich reden, Clemens Kroneberg und vor allem die 1985 geborene Clarissa Benz. Sie sammelte in den Jahren 1994–98 mehr als 40 Titel auf Kreis-, Bezirks-, Hessen- und Südwestdeutschen Meisterschaften.

Für die ersten großen Triumphe im neuen Jahrtausend sorgte Hans Werner Büchler. Bei den Senioren über 50 Jahre wurde er in der Saison 2002/03 Kreis-, Bezirks-, Hessen- und Südwestdeutscher Einzelmeister, schlug sich bei den Deutschen Meisterschaften im Einzel bis unter die letzten 16 und gewann Bronze im Mixed.

2004 sicherte er sich die Vizemeisterschaft im Doppel bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften und zuletzt 2006 und 2007 schrieb er die Erfolgsgeschichte bei den Südwestdeutschen Meisterschaften mit einem wei-



1. Damenmannschaft 1997, Verbandsligameister und Hessenligaaufsteiger, v.l.n.r.: Pia Schneider (geb. Heindl), Susanne Koine (geb. Benz), Clarissa Benz, Trainer Rüdiger Tischer, Sandra Reiter-Waßmann und Andrea Tischer (geb. Wirth)

teren Einzelsieg und zwei Doppelsiegen fort.

Der größte Erfolg in der Abteilungsgeschichte bleibt jedoch einer Nachwuchsmannschaft vorbehalten.

Die 1. Männliche Jugendmannschaft mit den Spielern Mark Meidinger, Oliver Schweickert, Florian Bender und Jan Seemann wurde 2007 überlegen Hessenligameister (höchste Klasse für Nachwuchsmannschaften), gewann den Hessenpokal und die Südwestdeutsche Mannschaftsmeisterschaft und sicherte sich damit als erste SGA-Tischtennis Mannschaft die Qualifikation für die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften. Dort belegte man einen guten sechsten Platz.

2006 bereits feierten die gleichen Spieler als Schülermannschaft ebenfalls die Meisterschaft in der Hessenliga. Obwohl alle Vier teilweise noch mehrere Jahre im Jugendbereich spielen könnten erhielten sie die Freigabe und spielen mittlerweile erfolgreich in den verschiedensten Herrenmannschaften.

Heute besitzt die Abteilung 24 Tische und zählt zurzeit etwa 170 Mitglieder, darunter mehr als 70 Schüler/-innen und Jugendliche. Drei Damen-, sieben Herren- und acht Nachwuchsmannschaften nehmen aktuell am Punktspielbetrieb teil.

Abt. Tischtennis

Slackline – der neue Spaß am Balancieren auf dem Seil Trainer(in) gesucht

Beinahe jeder, der zum ersten Mal jemanden scheinbar mühelos auf einem gespannten Band balancieren sieht, fühlt sich magisch angezogen von diesem Sport.

Slacklines sieht bei Könnern oft ganz leicht aus, und tatsächlich: Mit etwas Geduld lässt es sich recht einfach erlernen.



Slackline ist ein junger Trendsport, der seit etwa vier bis fünf Jahren einen immer größeren Zulauf erfährt. Slackline kann mit „lockerer Leine“ übersetzt werden. Ein langes, elastisches Gummiband wird zwischen zwei Bäumen gespannt und schon kann es losgehen mit dem Balancieren, Gehen, Drehen, Rückwärtsgehen, Seitwärtsgehen, Wippen, Springen, Hinlegen, Surfen, Jonglieren... Diese akrobatischen Einlagen sind das Salz in der Suppe. Bei alledem werden die Gleichgewichtsfähigkeit und das Reaktionsvermögen trainiert, die Muskulatur und die Bänder gestärkt sowie die Konzentration, das Durchhaltevermögen und die Kreativität gefördert. Und – Es macht unheimlich Spaß. Deshalb möchten wir dich als Jugendlichen für dieses Angebot gewinnen und laden dich ein, diesen Sport in der SGA auszuprobieren. Eine spezielle Ausrüstung hierfür ist vorhanden. Ganz toll wäre es, wenn du Anfängern auch noch das Slacklinen beibringen könntest.

Jürgen Röbbbecke

Die SGA-Handballabteilung – Ausblick auf die Saison 2010/11

Liebe Handballfreunde der Sportgemeinschaft Arheilgen, wir möchten Sie gerne in der Vereinszeitung der SGA über die Mannschaften, die in der Saison 2010/2011 an den Start gehen sowie über das Geschehen der Handballabteilung informieren.

Unsere Jugendmannschaften bestreiten die ersten Spiele der neuen Saison bereits am Wochenende 4./5. September.

Auftakt der aktiven Mannschaften ist das Wochenende 11./12. September. Anwurfzeiten werden in der Woche vor Rundenbeginn in der Arheilger Post erscheinen oder können auf der Homepage der Handballabteilung eingesehen werden (www.sga-handball.de). Unser 1. Herren Team um Trainer Uwe Rinschen und Willi Schulz wird in der Bezirksoberliga an den Start gehen. Das Trainerteam hat sich die Aufgabe gestellt, unsere jungen Spieler stark in die Mannschaft zu integrieren. Wir freuen uns auf viele Derbys, die für Stimmung in der Halle sorgen dürften.

Auch unsere 2. Herren-Mannschaft setzt auf unseren jungen Nachwuchs und Trainer. Uwe Busch hat gute Voraussetzungen mit „jung und alt“ eine gute Runde in der Bezirksliga B zu spielen. Die Mannschaft hat nur ganz knapp den Aufstieg in die Bezirksliga A in der letzten Saison verpasst.

Trainerin Sabine Gimbel ist sehr zuversichtlich, was das Team der Damen, die in der Bezirksliga A an den Start gehen, angeht. Hier wird auch auf unseren Nachwuchs gesetzt, denn die Mädels aus der A-Jugend sind jetzt komplett in die Damen-



Die männliche B-Jugend schaffte in diesem Jahr unter der Leitung von ihren Trainern Volker Lang und Klaus Wesp die Qualifikation zur Oberliga.

mannschaft aufgerückt. Die jungen Mädels haben sich hervorragend in die Mannschaft integriert und wir dürfen uns auch hier auf spannende Spiele freuen.

Dank des Engagements der Jugendtrainer und der Unterstützung der

„Sport ist Mord?“ Heute: Spinning, was ist das?



Wir stellen Ihnen in einer mehrteiligen Informationsserie Schritt für Schritt alle unsere Sportarten vor.

Dabei wollen wir Ihnen einen Überblick geben über den gesundheitlichen Nutzen sowie den Trainingseffekt im Hinblick auf Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit.

Damit Sie zukünftig leichter die Entscheidung treffen können, welche Sportart die Richtige für Sie ist.

Bei unserer heutigen Vorstellung dreht sich alles um Spinning in der SGA.

„Spinning, was ist das?“

Es bedeutet in erster Linie, dass ein Cardiotraining auf einem Radergometer mit großer Schwungscheibe mit der üblichen Zielsetzung (Herz-Kreislauftraining, Fettreduktion, Intervalltraining, etc.) durchgeführt wird.

Spinning-Trainer und motivierende Musik spornen die Teilnehmer so an,

dass ein effizientes und Spaß machendes Training in der Gruppe durch die Gruppendynamik noch verstärkt wird.

Zudem ist der runde Bewegungsablauf schonend für die Gelenke und belastet die Knie viel weniger, als dies z.B. beim Joggen der Fall ist.

Der Trainer ist für die Erstellung individueller Leistungsanforderungen zuständig und steht beratend zur Seite.

Er achtet unter anderem darauf, dass die Pulsgrenze eingehalten wird und es somit zu keinen Überforderungen kommt.

Alle unsere SGA-Spinningtrainer haben eine Spinningausbildung, damit Ihnen die bestmögliche Betreuung zugeht.

Unsere Spinningtrainer sind eine tolle Truppe, die aus mehreren Trainerinnen und Trainern besteht und immer wieder für gute Stimmung sorgen. Sie freuen sich, wenn Sie eine Schnupperstunde mitmachen wollen, um herauszufinden, ob es Ihnen Spaß macht.

Gerald Heinrich

Eltern freuen wir uns auch auf die Jugendspiellrunde 2010/2011. Außer der A-Jugend weiblich haben wir es geschafft, dass alle Mannschaften besetzt sind. Die B-Jugend männlich hat sich für die Oberliga im jungen Jahrgang qualifiziert. Trainer Volker Lang und Klaus Wesp sind nach der super gespielten Qualifikation sehr zuversichtlich, was die Runde angeht. Mit viel Fleiß und Schweiß trainieren die Jungs, um nicht zuletzt den Zuschauern eine schöne Spielrunde zu präsentieren.

Auch die C-Jugend männlich hat sich sicher für die Bezirksoberliga qualifiziert und unser Trainer Thomas Steines freut sich auf einige spannende Spiele.

Alle anderen Teams spielen in der Bezirksliga und unsere Minimannschaft wird wieder an den Minispielfesten teilnehmen.

Neben vielen Events, die die Abteilung auf die Beine stellt, möchten wir Sie bereits jetzt schon zu unserem „Jugendpowerturnier“ am 21./22. Au-

gust in der Bürgerparkhalle einladen. Dieses große Jugendturnier ist für alle die Generalprobe für die kommende Saison.

Genaue Informationen können Sie der „Arheilger Post“ oder unserer Homepage (www.sga-handball.de) ab August entnehmen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie die Arbeit der Trainer, der Betreuer, der Damen und der Herrenmannschaften sowie die der Kinder und Jugendlichen durch viele Besuche der Heimspiele in der SGA und der Bürgerparkhalle honorieren.

Sie werden Spielerinnen und Spieler sehen, die mit viel Freude und Enthusiasmus am Ball sind.

Nicht zuletzt danken wir auch den zahlreichen Helfern und den Sponsoren, die unsere Abteilung unterstützen.

Wir freuen uns auf eine tolle und spannende Spielsaison und hoffen, Sie in unserer Halle begrüßen zu dürfen.

Abteilung Handball

ANZEIGE

**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. Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

Wie ich den Weg zur SG Arheilgen fand ...

Als gute Lösung, den Alltagsstress abzubauen, war ich schon lange sportlich aktiv. Zweimal wöchentlich ging ich ins Fitnessstudio zum Muskelaufbau und Ausdauertraining.

Doch irgendwann spürte ich, ich brauche mehr. Nicht nur die großen Muskelstränge sollten trainiert werden, sondern all die kleinen, tief liegenden Muskeln.

Vor allem meine Hals- und Schulter-Muskulatur wollte ich stärken, da ich immer noch ab und zu unter den Folgen einer Zerrung der Hals-Wirbelsäule litt.

Also erschien ich eines Abends im Pilates-Kurs der SGA. Ich schnappte mir eine Matte und machte mit, um zu sehen, ob es das Richtige für mich wäre. Aber da ich gleich in einem Fortgeschrittenen-Kurs gelandet

war und nicht so ganz durchblickte, empfahl mir die Übungsleiterin den Anfänger-Kurs „Core-Training“.



Seitdem bin ich von den Übungen des Core-Training überzeugt.

Mit kleinen, ruhigen Bewegungen, die allerdings sehr intensiv sind, vollführen wir wahre Kunststücke. Auf einem instabilen Untergrund, wie Wackelbretter oder Wackelteller, müssen wir verschiedene Bewegungen koordinieren. Den Erfolg habe ich nach wenigen Wochen gespürt: Meine Haltung ist viel besser geworden, meine Schulter- und Rückenmuskulatur ist entspannter. Besonders die Gleichgewichts-Übungen haben mir sehr geholfen. Wo ich am Anfang vorsichtig in meinen Bewegungen war, bin ich jetzt viel sicherer. Das finde ich gut bei der Sportgemeinschaft Arheilgen. Man kann einfach kommen und mitmachen und dabei den passenden Sport finden.

Andrea Knittel

Bewegung ist Herzenssache

Regelmäßiger Sport kann einem Herzinfarkt vorbeugen – das stimmt auch bei Menschen, die bereits einen Aderverschluss hatten. In der neuen, inzwischen dritten Herzsportgruppe der SGA halten sie sich gemeinsam fit. „Jetzt die Arme locker nach hinten kreisen lassen!“ Übungsleiter Thomas Blodig fordert zum Nachmachen auf – und alle folgen. Aufwärmprogramm, Gymnastik, Ballspiele und viele Übungen zur Entspannung – eigentlich ist es ein ganz normales Fitness- und Ausgleichstraining, das die neue Herzsportgruppe von Thomas Blodig immer mittwoch's um 18 Uhr absolviert. Der Unterschied zu anderen Sportangeboten: In jeder Übungsstunde ist ein Arzt mit dabei. Bevor jemand in die Gruppe darf, werden seine Krankheitsgeschichte und sein aktueller Gesundheitszustand gecheckt. Dabei wird auch die maximale Herzfrequenz ermittelt, bei der die Teilnehmer trai-

nieren dürfen, um sich nicht zu überlasten.

„Nach einem Infarkt sind viele Betroffene zunächst sehr unsicher, weil sie nicht wissen, wie viel sie sich zumuten können“, sagt Thomas Blodig, der eine spezielle Übungsleiterlizenz für den Herzsport besitzt.

„Unter ärztlicher Aufsicht trauen sie sich eher etwas zu.“ Nebenbei lernen sie dabei auch, Belastungen im Alltag wieder zu meistern. Der Herzsport ermöglicht einen Einstieg in ein aktiveres Leben.



Der Einsatz lohnt sich: Einer Studie zufolge bekommen Herzinfarkt-Patienten, die regelmäßig Sport treiben, deutlich seltener einen zweiten Aderverschluss und leben länger. Gemeinsam aktiver leben – die Herzsportler aller drei Gruppen verstehen sich als ein Team, in dem sie sich gegenseitig motivieren.

So organisieren sie zum Beispiel auch gemeinsame Fahrradausflüge und Grillabende, sehen sich auch als Selbsthilfegruppe.

„Jemand, der einen Infarkt hatte, ist darauf überhaupt nicht vorbereitet. Viele stürzen psychisch in ein tiefes Loch, glauben, dass sie nicht mehr viel wert sind“, weiß der Sportmanager Jürgen Röbbcke, der sich um die optimalen Rahmenbedingungen für die Sportler bei der SGA kümmert. „Die Psyche ist beim Herzsport fast so wichtig wie die Bewegung“, glaubt auch Thomas Blodig, „die Betroffenen tauschen in meiner Gruppe Erfahrungen aus und motivieren sich gegenseitig.“

Jürgen Röbbcke

Aktuelle Jobs bei der SG Arheilgen

Sportpraxis (ehrenamtlich)

Wir suchen zurzeit Trainer/innen und Übungsleiter/innen für folgende Sportarten:

- Für den Kinderbereich:**
- Kleinkindturnen (2–4 Jahre)
 - Leichtathletik (9–14 Jahre)
 - Kinderbetreuung (1–2 Jahre)
- Für den Jugendbereich:**
- Slackline

Für den Erwachsenenbereich;

- Fitness-Gymnastik
- Entspannung
- Aerobic

Gegenüber neuen Ideen sind wir sehr aufgeschlossen und wir freuen uns, mit Ihnen über Möglichkeiten der Umsetzung in unserem Verein zu sprechen.

Arbeiten Sie mit bei der SGA.

Wir brauchen Sie.

Die Sportgemeinschaft Arheilgen e.V. bietet viel.

Man spricht positiv über uns, weil wir als mitgliederstärkster Verein in Darmstadt mit annähernd 4.000 Mitgliedern ein breit gefächertes sportliches Angebot haben und weil wir in unserem Verein einen großen Wert auf Qualität, Freundlichkeit, Solidarität und gute Atmosphäre legen.

„Mitarbeit in der SGA: Wer will, der kann“

Verständlich: Niemand möchte sich in seiner Freizeit ausgerechnet mit Dingen beschäftigen, die ihm nicht liegen und die ihm keinen Spaß machen. Das Gute an der Vereinsarbeit in der SGA ist, dass sie so viele Facetten hat. Jeder, der will, kann – nämlich nach seinen Neigungen und Fähigkeiten – mitarbeiten.

„Was Sie bei uns machen können“. Unterstützen Sie unsere Übungsleiter in den Sportstunden als Helfer mit kleinen, überschaubaren Aufgaben:

- Auf- und Abbau von Sportgeräten
 - Mitorganisation von Sportspielen
 - Mitaufsicht über unsere Kindergruppen
- Übernehmen Sie Verantwortung als Übungsleiter:
- Planen, gestalten und leiten von Sportstunden
 - Aufsicht über unsere Kinder- und Jugendgruppen
 - Umsetzung eigener Ideen

Lenken Sie die Geschicke unserer Wettkampfmannschaften als Trainer:

- Trainingsplanung
- Wettkampfbetreuung
- Spielbeobachtung

Arbeiten Sie mit im Gesamtverein:

- Schreiben von Artikeln über die Ereignisse in der SGA
 - Mitorganisation von Vereinsfesten
- „Was bringt Ihnen die Mitarbeit in der SGA“**

Die SGA stellt ein Erlebnis- und Tätigkeitsfeld für Sie bereit, das Ihrem Alltag



Spielerinnen für Damen 30-Tennisteam gesucht!

Die SGA-Tennisabteilung möchte gerne eine Damen 30-Mannschaft gründen und sucht deshalb tennisbegeisterte Damen, die Interesse haben, diesem neuen Team anzugehören und die in der Sommersaison 2011 in der Medenrunde um Punkte kämpfen wollen.

Wer Freude am Training hat, spannende Spiele, Spaß auf und neben dem Spielfeld sucht und Teamgeist mitbringen kann, ist bei uns genau richtig.

Die Tennisabteilung der Sportgemeinschaft Arheilgen wurde im Jahre 1971 gegründet. Seitdem sind zahlreiche Tennisfreunde – darunter viele Familien – aus Arheilgen und Darmstadt dem Verein neu beigetreten. Sie bereichern das Clubleben sportlich und gesellschaftlich.

Heute gehören der Tennisabteilung 364 Mitglieder an, davon sind 104

Kinder und Jugendliche. In den vergangenen Jahren investierte der Verein in die Modernisierung.



Ball sucht Spielerin zwecks gemeinsame Stunden für das Spiel übers Netz.

Die Tennisanlage mit 12 Plätzen sowie das Clubhaus mit einem Clubraum für ca. 50 Personen und gepflegten Sanitäranlagen präsentieren

sich in einem angenehmen Erscheinungsbild. Nicht nur die Mitglieder, auch Gäste und auswärtige Mannschaften kommen gern auf die Tennisanlage nach Darmstadt-Arheilgen ans Mühlen. Und da gibt es einiges zu erleben: in der Sommersaison natürlich die Verbandsspiele der zurzeit gemeldeten 20 Mannschaften, Trainings- und freier Spielbetrieb, Clubturniere, Freundschaftsspiele, Clubmeisterschaften, aber auch gemütliches Beisammensein. Traditionell trifft man sich auch während des Winterhalbjahrs im Clubhaus zu Clubabenden, Feiern zu Weihnachten, Fasching etc. Angenehmes Ambiente mitten im Grünen, sportliche Herzlichkeit, familiäres Miteinander – das sind die Trümpfe der SGA-Tennisabteilung.

Jederzeit freuen wir uns auf Tennissportler oder Interessierte, die es

SGA Modern Dance Abteilung

Wir suchen Tänzerinnen!

Unsere Jazzformationen „Smashing Dancers“ und „Anaconda“ suchen motivierte Tänzerinnen.



Bist Du zwischen 14 und 17 Jahre alt und tanzbegeistert, dann bist Du bei den „Smashing Dancers“ genau richtig. Diese Formation trainiert jeden Freitag von 16.00–17.00 Uhr im SGA-Sportzentrum.

Bist Du zwischen 17 und 30 Jahre alt, stehst gerne auf der Bühne, hast Tanzerfahrung, dann komm doch zu „Anaconda“ – unsere Turnierformation der SGA. Jeden Donnerstag von 19.00–21.00 Uhr findet das Training im SGA Sportzentrum statt.

Weitere Info's und Angebote erhältst Du bei Karin Münzberg
Telefon 0176 / 63 29 19 82

neben der Familie und Beruf eine neue Bedeutung geben kann:

- Sie kommen mit vielen sympathischen jüngeren und älteren Menschen zusammen, die ähnliche Interessen haben wie Sie
- Sie nehmen Einfluss, übernehmen Verantwortung, gestalten und entscheiden mit
- Sie erleben Anerkennung und Auszeichnung für ihre Mitarbeit
- Sie können an Fortbildungen teilnehmen, um gezielt ihre individuellen Fähigkeiten weiter zu entwickeln
- Sie können alle Sportangebote der SGA nutzen
- Sie erhalten ein Honorar als Aufwandsentschädigung,
- und vieles mehr ...

„Interessiert?“

Dann wenden Sie sich für weitere Informationen an unsere Geschäftsstelle (Telefon 0 61 51 / 37 63 30)

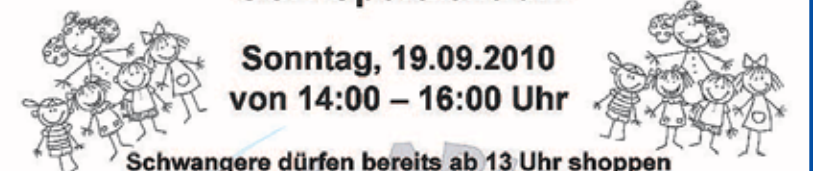
„Und bloß keine Angst!“

Sie müssen sich nicht gleich auf ewig verpflichten. Mitarbeit kann auch zeitlich begrenzt sein, in dem Sie an einem bestimmten Projekt mitarbeiten. Und gleich perfekt muss auch niemand sein. Denn ehrenamtliche Mitarbeit bei der Sportgemeinschaft Arheilgen ist immer Teamarbeit.

Das heißt:

Man hilft sich gegenseitig und lernt voneinander.

Kindersachenflohmarkt mit den Handballern im SGA-Sportzentrum



Sonntag, 19.09.2010
von 14:00 – 16:00 Uhr

Schwangere dürfen bereits ab 13 Uhr shoppen
Aufbau ab 12 Uhr

Was mache ich mit meinen Kindern ?

Mitbringen! Wir bieten kostenlose Kinderbetreuung an, während sie stöbern.

Was mache ich mit meinem Wochendendbesuch (Oma, Opa, Tante...?)

Mitbringen! Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt!

Sie wollen Kindersachen verkaufen?

Kein Problem! Mieten sie einen Tisch bei uns. Kosten 5 Euro + 1 Kuchen.

Wo kann ich einen Verkaufstisch reservieren ?

Im Geschäftszimmer, SGA-Sportzentrum oder
Mail an: SGA-Info@web.de

Noch Fragen?

Anni van Egmond, Tel: 0177-6329790

Es kann alles angeboten werden, was mit Kindern zu tun hat, wie z.B. Autositze, Kinderwagen, Kleidung, Schuhe, Spielzeug ..und vieles andere mehr.

gerne werden möchten. Viele weitere interessante Informationen über unseren Verein sowie über das Vereinsleben kann man auf unserer Homepage www.sga-tennis.de finden.

Wer jetzt neugierig geworden ist und weitere Details erfahren möchte, melde sich bitte bei Dana Kohmann-Müller (E-mail: Danakoh@aol.com od. Tel.: DA 37 34 24). Dana Kohmann

SGA und „remedia“ arbeiten zusammen

Neu in der Arheilger Vereinswelt: Eine Kooperation zwischen der SGA und dem remedia-Rehabilitationszentrum in der Innenstadt von Darmstadt. Wie kam dieser Schulterschluss zu Stande? „Mit der Erweiterung unseres Fitnessstudios ergeben sich für uns ganz neue Möglichkeiten“, erläutert der Sportmanager Jürgen Röbbcke die Beweggründe für die Zusammenarbeit, „die für uns zukünftig schwerpunktmäßig im Gesundheitsbereich liegen.“



Da lag es nahe, sich einen starken Partner zu suchen. „Bei Thomas Hein, der zusammen das Reha-

trum mit Oliver Stief leitet, haben wir mit unserer Idee offene Türen eingetornt“, schildert Gerald Heinrich, der Leiter des SGA-Fitnessstudios, die positiven Gespräche zwischen den beiden Gesundheitsanbietern. Die zukünftige enge Kooperation gewährleistet einen optimalen Informationsfluss und hilft sowohl den Mitgliedern der SGA als auch den Patienten von remedia, die richtige Betreuung zu erhalten. Mit den neuen Kraft- und Cardiogeräten ist die SGA optimal für die neuen Aufgaben aufgestellt. Der Milon-Zirkel gewährleistet ein äußerst effektives und trotzdem schonendes Training. Durch die Chip-Karten-Steuerung ist jeder in der Lage, sein individuelles Aufbauprogramm in kürzester Zeit selbstständig zu absolvieren und Leistungssteigerungen genau zu erkennen. So finden die Patienten, die bei remedia eine Therapie durchlaufen haben,

im Anschluss bei der SGA die Möglichkeit, ihre wieder gewonnene Gesundheit durch sportliche Betätigung dauerhaft zu erhalten. Im Gegenzug haben die Mitglieder der SGA Gelegenheit, sich bei gesundheitlichen Einschränkungen des Bewegungsapparates direkt vor Ort im Sportzentrum der SGA durch die Spezialisten von remedia beraten zu lassen. Hierfür wird eigens ein Beratungszimmer eingerichtet und es zukünftig feste Sprechzeiten an bestimmten Wochentagen geben. „Mit dieser Zusammenarbeit optimieren wir die Vor- und Nachsorge durch die enge Verknüpfung von Prävention und Rehabilitation zum Wohle unserer Mitglieder und Patienten“, sind sich die beiden neuen Partner einig.

Jürgen Röbbcke

Niemals geht man so ganz ...

So könnte der Abschiedssatz an Ilse Petry lauten. Unsere langjährige Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle verlässt uns aus Altersgründen und geht in den wohlverdienten Ruhestand. Nach ihrer eigenen Aussage kann von Ruhe allerdings nicht die Rede sein, denn die Zeit nach der SGA ist schon fest verplant. Zuerst einmal stand eine Urlaubsreise mit ihrem Mann und einem Wohnmobil ganz oben auf der Liste der geplanten Aktivitäten, um Abstand vom Alltag zu finden und sich in aller Ruhe an den neuen Lebensabschnitt zu gewöhnen.

18 Jahre gehörte Ilse dem Team der Geschäftsstelle an. In dieser Zeit hat sie mit dazu beigetragen, dass uns der stetig wachsende Berg an Arbeit nicht über den Kopf gewachsen ist. Dabei sorgte ihr Humor immer wieder für ein Schmunzeln. Das machte es uns trotz so manch stressiger Zeiten in der Geschäftsstelle leichter, das Tagesgeschäft mit einer entsprechenden Herzlichkeit zu bewerkstelligen.



Ilse Petry (stehend) übergibt den Staffelstab an ihre Nachfolgerin Anni van Egmond.

Der zunehmende Arbeitsaufwand durch den Mitgliederaufschwung war auch damals der Grund dafür, warum der Vorstand eine feste Ansprechperson für die Mitgliederverwaltung suchte. Die Wahl fiel auf Ilse, die schon als Reinigungskraft für die SGA arbeitete und sich für die neue Aufgabe empfahl. Auch vor ihrer hauptamtlichen Tätigkeit war Ilse immer schon eng mit der SGA verbunden. Als aktive Sportlerin trat sie im Kindesalter der Rad- und Rollsportabteilung bei. Während dieser Zeit erfreute sie als Rollschuhläuferin ihre Eltern, Zuschauer und Wertungsrichter mit ihren Kunststücken auf 8 Rollen. Eine ehrenamtliche Funktion in der Ringerabteilung kam später dazu. Lange Zeit unterstützte sie dort die Abteilungsleitung als Schriftführerin. Bis heute gehört sie der Abteilung an. Auch der Rest ihrer Familie ist der SGA eng verbunden. Ihr Mann Jürgen leitete viele Jahre die Ringerabteilung, ihr Sohn Oliver ist nach wie vor als Trainer aktiv und gibt seine Erfahrungen an den Nachwuchs weiter. Ihrem Enkelkind Jannis sind die sportlichen Gene ebenfalls mit in die Wiege gelegt worden. Er spielt Handball und misst seine Kräfte selbstverständlich beim Ringen. Gerne besuchte er abends die Oma in der Geschäftsstelle, um sich ein paar Gummibärchen bei ihr abzuholen, mit denen er nach einem anstrengenden Training seine „Erholungsphase“ aktiv verkürzen konnte.

Nun geht für uns alle diese Zeit zu Ende.

Wir wünschen Ilse für ihren neuen Lebensabschnitt alles Gute und vor allem eine Gesundheit, die noch lange währt.

Das Team der Geschäftsstelle

Das Redaktionsteam der SGA-Zeitung



Das Redaktionsteam hatte bei der Arbeit an der neuen Vereinszeitung viel Spaß – Sie beim Lesen hoffentlich auch! (Von links nach rechts): Susanne Benz, Jürgen Röbbcke, Andrea Knittel und Dana Kohmann-Müller.

Reden für alle Gelegenheiten!

Sie sind der Fachmann auf Ihrem Gebiet!

Bestimmt haben Sie die Worte, die Sie reden wollen, schon im Sinn. Aber zum Formulieren fehlt die Zeit oder auch die Erfahrung.

Erzählen Sie mir, was Sie sagen möchten. Ich greife Ihre Gedanken auf und formuliere eine Rede, die zu Ihrer Persönlichkeit passt.

Besuchen Sie doch einmal meine Homepage: www.redenschreibenindarmstadt.de

Andrea Knittel – Freie Schriftstellerin

Bitte hier abtrennen und ab damit zur Sportgemeinschaft Arheilgen e.V., Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt

SOMMERAUFSCHWUNG

Mitglieder werben Mitglieder – Aktion begrenzt auf die ersten 60 Neuaufnahmen

Empfehlen Sie uns ihren Freunden, Nachbarn und Kollegen.

Als Dankeschön für jedes neu geworbene Vereinsmitglied zahlen Sie einen ganzen Monat keinen Beitrag. Und dem neuen Vereinsmitglied schenken wir auch einen Monatsbeitrag.

Neu geworbenes Mitglied

JA, ich möchte SGA-Mitglied werden und den ersten Monatsbeitrag geschenkt bekommen.

Vorname, Name: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Email: _____

Einige Tage nach dem Versand dieses Mitglieder-werben-Mitglieder-Schreibens erhalten Sie ein Aufnahmeformular, das Sie bitte komplett ausgefüllt wieder an uns zurück schicken. Von der Zahlung des Mitgliedsbeitrages werden Sie anschließend automatisch für den ersten Monat freigestellt.

Nicht kombinierbar mit anderen Bonusaktionen

Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die hauptamtlichen Kräfte sowie alle ehrenamtlichen Funktionsträger (Vorstand, Trainer, Übungsleiter usw.) der SGA. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Daten dienen ausschließlich zu Vereinszwecken und werden nur in der SGA-eigenen EDV-Anlage gespeichert.

SGA-Mitglied

JA, ich habe geworben. Als Dank dafür brauche ich einen Monat keinen Beitrag zahlen.

Vorname, Name: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Email: _____

Nach Eintritt des neuen Mitgliedes werden wir Ihnen als Dankeschön bei der nächsten Fälligkeit Ihres Mitgliedsbeitrages einen Monatsbeitrag gutschreiben.

Präventiv aktiv – SGA schützt ihre jungen Mitglieder

Nicht nur die Ölpest-Katastrophe im Golf von Mexiko und die schweren Überflutungen in Polen haben uns 2010 erschüttert, sondern vor allem ein Thema: Der Missbrauch von Kindern in Kirchengemeinden und sogar an Schulen ist zu einem Gegenstand der öffentlichen Diskussion geworden. Grund genug für Sportvereine, besonders präventiv zu wirken und das Wohl seiner jungen Mitglieder absolut sicherzustellen.

„Die Betreuungs- und Trainingssituation von Kindern im Sport ist nun einmal verbunden mit hoher Körperlichkeit und Emotionalität“, erklärt Rainer Brechtken, Präsident des Deutschen

Turner Bundes. Deshalb sei es wichtig, „Übungsleiter handlungssicher zu machen im richtigen Umgang mit Kindern und Jugendlichen.“ Dazu gehört vor allem, das Recht der Kinder auf körperliche Selbstbestimmung zu beachten, d.h. als Trainer auch bei einfachen Hilfestellungen das Kind um Erlaubnis zu fragen. Ein wichtiges Gebot auch im Trainingsbetrieb der Sportgemeinschaft Arheilgen.

Schließlich steht der Schutz der Kinder und Jugendlichen an oberster Stelle. Um diesen zu gewährleisten, ist die SGA ferner stets bemüht, bei Fahrten zu Wettkämpfen oder Freizeiten mehrere Betreuer – sowohl männliche als auch weibliche – einzusetzen. Damit soll gewährleistet werden, dass die Mädchen und Jungen auch außerhalb der Halle jederzeit einen geeigneten Ansprechpartner haben.

Vor allem aber – und hier knüpft der Verein an einen Aufruf der Sportjugend Hessen an – basiert Sport bei der Sportgemeinschaft Arheilgen auf einen Umgang mit Kindern, der sich durch Wertschätzung und Vertrauen kennzeichnet. Eine scheinbare Selbstverständlichkeit, die jedoch in unserer Gesellschaft zu oft in Vergessenheit gerät.

Susanne Benz



Geben Sie unserem neuen „Gesundheitszentrum“ einen Namen

- Unser Fitnessstudio wird größer.
- Unsere Geräteausstattung umfangreicher.
- Unsere Räumlichkeiten moderner.

Damit einhergehend wird aus unserem bisherigen SGA-Fitnessstudio ein neues SGA-Gesundheitszentrum.

Wir laden Sie ein, sich an der Namensgebung zu beteiligen. Eine Namensliste liegt im SGA-Fitnessstudio aus.

Wählen Sie Ihren Favoriten aus den Namensvorschlägen und entscheiden Sie mit, wie in Zukunft unser neues Gesundheitszentrum heißen soll.

Wir freuen uns auf ihre Vorschläge.

