

Luis Brunner im Intersport Fußballcamp

Unter den letzten 12 von 6000 Jugendfußballern bei den Intersport Fußballcamps 2014 in Deutschland. Der SGA E-Juniorenspieler Luis Brunner gewann in diesem Jahr den Titel Spieler des Camps beim Intersport Fußballcamp der SG Arheilgen und hatte sich damit für eine weitere Sichtungseinheit am Deutschen Fußball- Internat qualifiziert.

» Seite 2

Zumba-Party, Sonntag 18. Januar

Das neue Kursprogramm für das 1. Halbjahr 2015 liegt vor und bietet wieder ein umfangreiches Angebot mit vielen neuen Sportarten. Am Sonntag den 18. Januar um 10.30 Uhr laden die Trainerinnen zu einem Kennenlernkurs ein.

» Seite 4-8

Freude beim Wiedersehen der Leichtathleten

Beim Treffen der ehemaligen Sportfest-Helfer im Mai kam die Idee auf, so eine Wiedersehensfeier auch für die Leichtathleten der SGA zu initiieren.

» Seite 8

Sanierung der großen Sporthalle schreitet zügig voran

Ein Wort zur Sache



Neues Jahr – Neues Glück
Hand aufs Herz: Haben Sie nicht auch schon einmal auf die Frage nach Ihren Wünschen für die Zukunft mit den Worten »Gesundheit, Glück und Zufriedenheit« geantwortet. Was nach einer Floskel klingt und Bescheidenheit ausdrückt, beschreibt in Wirklichkeit unser wertvollstes Gut. Denn weder Gesundheit noch Glück oder Zufriedenheit kann man kaufen. Trotzdem oder gerade deswegen werden wir uns dieser Eigenschaften oft erst dann bewusst, wenn sie fehlen oder gefährdet sind. Wir wollen Ihnen in unserem Verein kein Märchen von Glück oder Zufriedenheit erzählen. Wir können Ihnen aber sehr wohl den Wert Ihrer Gesundheit etwas näherbringen und Ihnen dabei helfen, sie zu verbessern und zu erhalten – und wer gesünder lebt, ist bekanntermaßen auch ein wenig zufriedener und glücklicher. Deshalb setzen Sie jetzt ihre guten Vorsätze um und nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten in der SGA, sich nachhaltig gesund zu halten. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie auf ganz neue und abwechslungsreiche Art aktiv werden können. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe unsere Vereinszeitung und viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Ziele für das Jahr 2015.

Ihr
Jürgen Röbbcke
Sportmanager



(JR) Seit Dezember stehen die großen Abrisscontainer vor der Sporthalle der SGA. Immer wieder werden die vollen Behälter mit dem Sondermüll abtransportiert und leer wieder hingestellt. Ab Oktober konnte die Halle wegen Wassereintrich durch Regen und dem anschließenden Schimmelbefall nicht mehr genutzt werden. Handwerkliche Fehler bei den vorherigen Dacharbeiten durch die beauftragte Fachfirma führten zu einer kurzfristigen Schließung. Gesundheitliche Risiken für die Sportler wären bei einer Weiternutzung nicht auszuschließen gewesen. Mit einem in der Ge-

schichte der SGA einmaligen organisatorischen Kraftakt wurde innerhalb weniger Tage der komplette Spielbetrieb verlagert. Die Abteilungen Handball, Tischtennis und Ringen waren besonders betroffen. Der Trainings- und Wettkampfbetrieb musste vollkommen umgeplant werden. Teilweise wurde bei Nachbarvereinen mit trainiert, teilweise das Training auf den Samstag oder Sonntag in die restlichen, kleinen Gymnastikhallen verlegt. Die Kinder und Jugendlichen aus den Sportarten Fußball und Leichtathletik, die in den Wintermonaten in die große Sporthalle ausweichen, mussten

sich andere Hallen suchen. Durch den bemerkenswerten Einsatz aller Verantwortlichen in den Abteilungen und Hauptvereine konnten die dringendsten Probleme und Engpässe weitgehend aus der Welt geschafft werden. Ein Lob gilt auch dem Schul- sowie dem Sportamt der Stadt Darmstadt, von wo schnell und unbürokratisch Hilfe und Unterstützung kam. Auch die umfassende Bereitschaft der Mitglieder, ihren Freizeit-, Gesundheits- und Rehasport nur mit Einschränkungen ausüben zu können, zeugt von Verständnis für die gegenwärtige Situation sowie von einem großen Gemeinschafts- und

Zusammengehörigkeitsgefühl. Die Arbeiten in der Sporthalle gehen derweil zügig voran. In Nacht- und Wochenendschichten arbeitet die mit der Innensanierung beauftragte Firma WSB mit dem Rückbau des Sportbodens und der Prallschutzwände. Noch vorher wurden alle Sportmaterialien wie Schränke, Bälle, Matten aus der Halle entfernt, komplett desinfiziert und wieder nutzbar gemacht. Vom Boden bis zur Decke wird die Halle komplett neu ausgestattet. Ein funktioneller, mehrfarbiger Sportboden wird eingebaut, die Wände mit neuem Prallschutz versehen, und die Aus-

leuchtung wird von großflächigen Deckenstrahlern übernommen. Die Heizung sowie Be- und Entlüftung sind ebenfalls Bestandteile der Deckenkonstruktion, die durch eine Wärmerückgewinnung energetisch optimiert sind. Für die umfangreichen Sanierungsarbeiten ist ein Zeitraum von drei Monaten eingeplant. Der Sport- und Spielbetrieb in der Halle soll im März wieder möglich sein.

Deutsche Mannschaftsmeisterschaften im Ringen

Erneut ist die SGA Ausrichter der Deutschen Meisterschaften für Schülermannschaften. Wie schon 2012 trifft sich die Elite der deutschen Nachwuchsmannschaften am 24. und 25. April in Arheilgen, um den Meister in der Altersklasse 10-14 Jahre zu ermitteln. Nach den überaus positiven Erfahrungen aus dem Jahr 2012 hätte die Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung eigentlich ein verhältnismäßig überschaubares Unterfangen werden sollen. Doch die unerwartete Hallenschließung im SGA Sportzentrum stellte die Durchführung der Meisterschaft plötzlich in Frage. Fieberhaft wurde von den Verantwortlichen an einem Plan-B gearbeitet, falls das SGA Sportzentrum nicht zur Verfügung stehen würde. Welche Halle in Darmstadt oder der näheren Umgebung genügen noch den Anforderungen? Würde eine dieser Halle auch zur Verfügung stehen. Und falls ja, zu welchen

Konditionen. Die Suche gestaltete sich außerordentlich schwierig und bis Ende November schien keine Alternative zum Sportzentrum verfügbar zu sein. Glücklicherweise konnte die Vereinsleitung Anfang Dezember Entwarnung geben. Das Sportzentrum soll rechtzeitig wieder nutzbar sein, so dass die Meisterschaft wie geplant durchgeführt werden kann.

Abteilung Ringen



DEIN JAHR!

BIST DU MIT DEINER FITNESS ZUFRIEDEN ?

Wir sind für Dich da!

SGAktiv

Besser gesünder leben

Gesundheitszentrum

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

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



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



Weitere Informationen auf der Rückseite.



Sparkassen-Finanzgruppe

Wann ist ein Geldinstitut
gut für Deutschland?

Wenn es nicht nur in Geld-
anlagen investiert. Sondern
auch in junge Talente.

Sparkassen unterstützen den Sport in allen Regionen Deutschlands. Sport fördert ein gutes gesellschaftliches Miteinander durch Teamgeist, Toleranz und fairen Wettbewerb. Als größter nichtstaatlicher Sportförderer Deutschlands engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe im Breiten- und Spitzensport besonders für die Nachwuchsförderung. Das ist gut für den Sport und gut für Deutschland.
www.sparkasse-darmstadt.de

Sparkasse Darmstadt. Gut für die Region.

 Sparkasse
Darmstadt



Von Sternwarten bis Herrngarten



Ob Sport, Kultur oder Schule:

Merck fördert sein Umfeld in vielen Bereichen – und unterstützt zum Beispiel die Volkssternwarte Darmstadt sowie das Sport- und Spielfest im Herrngarten.

www.merck.de/darmstadt



Luis Brunner im Intersport Fußballcamp Finale 2014

Unter den letzten 12 von 6000 Jugendfußballern bei den Intersport Fussballcamps in Deutschland

Am 11.-12.10.14 fand das Camp Finale der INTERSPORT Kicker Fußballcamps zur Krönung des Fußballer des Jahres 2014 statt. Von den ca. 6.000 Teilnehmer aus ganz Deutschland wurden die zwölf besten Talente nach Bad Aibling zum Deutschen Fußball Internat zur Wahl des „Fußballer des Jahres“ eingeladen. Der erste Preis beinhaltet ein Jahresstipendium im Wert von 20.000 € für das Deutsche Fußball Internat.

Der SGA E-Juniorenspieler Luis Brunner gewann in diesem Jahr den Titel Spieler des Camps beim Intersport Fußballcamp der SG Arheiligen und hatte sich damit für eine weitere Sichtungseinheit am Deutschen Fußball- Internat qualifiziert. Diese fand vom 27.09.-28.09.14 ebenfalls in Bad Aibling statt. Hier konnte sich Luis dann gegen insgesamt 160 Mitbewerber durchsetzen und wurde zum Finale nach Bad Aibling eingeladen. Die Teilnehmer im Alter zwischen 8 und 13 Jahren wurden von Geschäftsführer Thomas Eglinski begrüßt. Trikots wurden von den DFL-Trainern ausgegeben und schon ging es los. Erste Station am ersten Tag: Leistungsdiagnostik/ Fußballspezifische Leistungstests. Durchgeführt wurden die Tests unter anderem von DFL-Athletiktrainer Johann Rampl. Um 13 Uhr die erste Pause: Mittagessen bei traumhaftem Wetter auf der Terrasse des Deutschen Fußball-Internats. Nach dem Mittagessen kamen die Teilnehmer in den Genuss eines Persönlichkeitstrainings.



ein an der Deutschen Sport Privatschule einzigartiges Schulfach. Mit seiner langjährigen Erfahrung in diesem Bereich konnte Geschäftsführer Thomas Eglinski die Jungs durchweg begeistern. Um 16 Uhr dann erneut eine Trainingseinheit, auch hier zeigten die Jungs unter der Leitung von Maik Blankenhorn wieder vollen Einsatz. Nach dem Abendessen das nächste Highlight des Programms, zusammen mit Trainer Janik Backhaus ging es zum Spiel der Fireballs Bad Aibling (Damen Basketball Bundesliga). Vor großer Kulisse sahen die Jungs ein sehr spannendes Spiel.

Am Sonntag war bereits um 10 Uhr das erste Training auf der Tagesordnung. Unter den Argus-

augen aller DFL-Trainer gaben die Jungs ihr Bestes, um den Titel „Fußballer des Jahres“ zu erringen. Nach dem Mittagessen fand das Abschlussspiel statt, wo in ca. 1 Stunde Spieldauer auch Spaß und Freude nicht außer Acht gelassen werden sollten. Einige Spieler warfen nochmals ihr ganzes Können in die Waagschale, um hier abschließend auf sich aufmerksam zu machen.

Die Entscheidung mit der Siegerehrung folgte dann um 16 Uhr. Am Ende reichte es für Luis leider nicht zum Gesamtsieg, unter die letzten 12 Fußballer von 6000 zu kommen ist schon ein Riesenerfolg für Luis, aber auch eine Auszeichnung für die engagierte Arbeit der Trainer und Betreuer bei der Jugendfußballsparte der Sportgemeinschaft Arheilgen. Und hier gibt es weitere Talente, die - solange Sie dem Fußball erhalten bleiben - in ihrem Sport weit kommen können. Die Fußballabteilung der SGA gratuliert „unserem“ Sieger, unserem „Fußballer des Jahres“ Luis Brunner zu diesem grandiosen Erfolg. Jetzt gilt es, sich bei den nächsten Camps wieder für einen Platz beim Finale 2015 zu qualifizieren. Zum mittlerweile schon fünften Mal bietet die SGA unter Leitung ihres Jugendteams ein INTERSPORT Kicker Fußballcamp an. Wir freuen uns schon auf die nächsten Talente der SGA, die 2015 die nächste Chance haben und versuchen können, es Luis Brunner gleich zu tun.

Abteilung Fußball

Abteilung Fußball

Orientalischer Tanz in der SGA



Seit einiger Zeit gibt es den Orientalischen Tanz, oder auch schlicht Bauchtanz genannt, in der SGA und ist angesiedelt in der Tanzsport-Abteilung. Orientalischer Tanz ... das ist Harmonie von Körper und Geist, gepaart mit Spaß beim Training und dem Zusammenhalt in der Gruppe.

Die Frauen von „Die mit dem Bauch tanzen“ haben es vorgemacht: Man ist nie zu alt um mit dem Tanzen zu beginnen. Man braucht auch keine Model-Figur, um orientalisch zu tanzen. Es ist völlig egal ob dick oder dünn, groß oder klein, Frau oder Mann. Im Orientalischen Tanz findet jeder und jede den ganz persönlichen Stil.

In der SG Arheilgen finden montags von 20 bis 21 Uhr in der Halle 5 in einem fortlaufenden Angebot Basisbewegungen des orientalischen Tanzes statt. Diese werden zu kleinen Bewegungsfolgen, Kombinationen und später zu Choreografien zusammengesetzt. In der Stunde

zusammengesetzt. In der Stunde von 21 bis 22 Uhr findet dann das Training für die fortgeschrittenen Tänzer/innen statt. Anspruchsvollere Kombis, Bewegungen und Choreografien werden hier unterrichtet. Der sportliche Aspekt sowie der Spaß kommen ebenfalls nicht zu kurz. Der orientalische Tanz fördert die Beweglichkeit, ist ein sanftes Beckenboden-Training, fördert die Merkfähigkeit und bietet ein Gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Der Tanz bietet die Möglich-

keit Kreativität, Musikalität und sportliche Aspekte zu vereinen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jedem Anfänger wird in der Anfangszeit ein Tanzpate zur Seite gestellt, so dass das Lernen mehr Spaß macht und sich die Fortschritte schneller einstellen. Aber auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Möglichkeiten, sich vor Publikum zu präsentieren, bietet das Ensemble „Ateş Azhar“, welches nicht nur auf Geburtstagen oder Feierlichkeiten auftritt, sondern auch vor Fachpublikum, wie beispielsweise auf Tanzshows im Rhein-Main-Gebiet.

In Workshops und Tanzwochenenden werden außerdem Choreografien oder Techniken erarbeitet. Daneben kommt Hintergrundwissen sowie das tänzerische Know-how nicht zu kurz. Außerdem besteht eine gute Zusammenarbeit mit bekannten orientalischen Tanzschulen im Rhein-Main- und Rhein-Neckar-Gebiet.

Im Jahr 2014 hatte die Gruppe „Ateş Azhar“ einige interessante Auftritte. Unter anderem im Mai beim „Variété Oriental“ in Groß-Gerau. Dort zeigte die Gruppe auch eine Choreografie, die in Zusammenarbeit mit einer authentischen Bollywood-Künstlerin entstand. Für das Jahr 2015 sind wieder verschiedene Aktionen geplant: Anfang des Jahres ist ein Tanzwochenende in Planung mit zwei Choreografen, jeder Menge Technik und Hintergrundwissen. Unter anderem wird

es einen Rhythmus- und Musik-Workshop geben. Die Inhalte können tanzspartenübergreifend genutzt werden. Aber auch ein Abstecher in den nubischen Tanz, der stark verwandt mit der Samba ist, ist geplant. Außerdem ist ein orientalisches Bühnenprogramm für das Frühjahr in Vorbereitung. Nähere Infos über Corinna Jedamzik (06155-6870, email: chiara.naurelen@web.de) oder Dirk Münstermann (email: tanzsport@sg-arheigen.de).

Corinna Jedamzik

IMPRESSUM

Herausgeber:
Sportgemeinschaft Arheilgen e.V., Auf der Hardt
80. 64291 Darmstadt. Telefon 0 6151 / 37 63 30.

Verantwortlich: Jürgen Röbbcke · Redaktion:
Jürgen Röbbcke, Andrea Knittel, Jens Kratz
Drehbuch, Gestaltung:

Druck und Gestaltung:
printdesign24 GmbH · 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.pixelio.de sowie der Bilddatenbank des LSB NRW.

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

Große Besucherresonanz bei der Jubiläumsfeier des SGAktiv-Gesundheitszentrums

Zum 25-jährigem Bestehen informierte die SGA über die vielfältigen Angebote



Der Cardio-Bereich ermöglicht den Sportlern auch in der kalten Jahreszeit ein optimales Ausdauertraining. (JR) Trotz Regens und dunkler Wolken nutzten am vergangenen Sonntag zahlreiche Besucher die Möglichkeit, sich beim Tag der offenen Tür über das SGAktiv-Gesundheitszentrum zu informieren. Die Sportgemeinschaft Arheilgen hatte zum 25-jährigem Jubiläum des vereinseigenen Fitnessstudios eingeladen. Zur Begrüßung erhielten die Gäste ein Glas Sekt, konnten dann ganz entspannt die hellen und freundlichen Räume erkunden und sich über Kursangebote und Trainingsgeräte sowie Methoden informieren. Natürlich standen die Geräte auch allen Interessierten für ein kurzes Probetraining zur Verfügung. Kleine „Snacks“ für zwischendurch sorgten anschließend dafür, dass die verbrauchte Energie gleich wieder aufgefüllt werden konnte. „Die Resonanz ist sehr gut“, erklärte Gerald

Heinrich, der das Studio leitet. Dabei nahm sich das Team trotz großen Andrangs für jeden Gast viel Zeit und besprach individuell die verschiedenen Möglichkeiten. Im Mittelpunkt des Interesses stand der „Milon-Zirkel“. Diese Trainingsmethode wird seit rund vier Jahren im SGAktiv angeboten und erfreut sich großer Beliebtheit. Der Clou: Jeder Nutzer erhält eine Chipkarte, auf der sein ganz persönlicher Trainingsplan mit den individuellen Geräteeinstellungen abgespeichert werden. Es beginnt bei der Sitzposition, dem eigenen Gewicht und zuvor festgelegten Kraftaufwand. So erhält jeder Nutzer immer ein ganz auf seine Bedürfnisse zugeschnittenes Gerät. Eine gesundheitliche Gefährdung durch eine falsche Belastung ist bei dieser Methode so gut wie ausgeschlossen. Ergänzt wird der „Milon-Zirkel“ noch durch weitere, klassische Kraft- und Ausdauergeräte und durch ein umfangreiches Kursprogramm. In mehreren Kursräumen finden zahlreiche Angebote für die unterschiedlichsten Ansprüche statt, wie etwa Indoorcycling, Skigymnastik, Power-Intervall-Training und Yoga. „Absolut im Trend ist zurzeit auch Zumba“, berichtet Jürgen Röbbcke, Sportmanager der SGA und verantwortlich für das Kursprogramm. Dabei handelt es sich um einen Tanz zu lateinamerikanischer Musik: „Es macht Spaß, ist effektiv und sehr schweißtreibend.“ Dazu bietet die SGA noch eine große Auswahl weiterer Sportmöglichkeiten, angefangen von „Bauch-Beine-Po“ bis hin zu „Rückenfitness und Step-Aerobic“ an. Wer sich für das umfangreiche Angebot des SGAktiv-Gesundheitszentrums interessiert, kann sich vom Studioteamleiter Gerald Heinrich beraten lassen (Tel. 06151 / 376520, Email gerald.heinrich@sg-arheilgen.de).

Mein FSJ bei der SGA

Nun sind knapp 4 Monate meines Freiwilligen Sozialen Jahres bei der SGA vergangen und meine Erwartungen wurden nicht enttäuscht. Ich habe in dieser Zeit schon viele neue Sportarten und Sportgruppen kennengelernt. Die Übungsleiter, mit denen ich viele Stunden zusammen die Gruppen anleite, sind alle sehr nett und geben mir viele Anregungen, was man mit den verschiedenen Altersgruppen an Spielen bzw. Turnelementen ausführen kann. Aufgrund des Freiwilligen Sozialen Jahres habe ich die Möglichkeit, mir vorher unbekannte Sportarten, wie z.B. das Akrobatikturnen, kennen zu lernen. Am Anfang hatte ich Bedenken, ob das eine Sportart ist, an der ich Gefallen finden könnte, doch mittlerweile habe ich großen Spaß daran die Fortschritte jedes einzelnen Kindes zu beobachten und auch die Gruppe ist mir sehr ans Herz gewachsen. Auch die Schul-AG's fordern viel Kreativität, denn ich möchte den Schülern immer ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot bieten, damit sie jederzeit vor neuen Herausforderungen stehen, um diese mit Spaß zu bewältigen. Da ich aus dem Bereich Handball komme, trainiere ich zurzeit auch die D- / E- Jugend und die Minis. Die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen verschiedener Altersklassen macht mir großen Spaß und die gemeinsamen Fahrten am Wochenende zu den einzelnen Spielen bilden einen schönen Wochenabschluss. Ich erhoffe mir, dass die restliche Zeit meines Freiwilligen Sozialen Jahres so ereignisreich weitergeht und ich noch viel Neues kennenlernen darf.

Carina Wesp

Was ist eigentlich Rollkunstlauf?

Schaut vorbei und probiert es aus.



Sprünge, Pirouetten, Figuren aller Art – das alles gehört zur Kunst des Rollkunstlaufens. Wenn ihr bei den tollen Bildern Lust auf Rollkunstlaufen bekommen habt und schon 4 Jahre alt seid, dann würden wir uns sehr freuen, wenn ihr dienstags von 15 bis 16 Uhr oder freitags von 16 bis 17 Uhr mal zu einem Schnuppertraining auf der Rad – und Rollsportanlage in der Jakob-Jung-Str. 81 vorbeikommen würdet. Geübt werden Figuren, Sprünge und Pirouetten und zum Abschluss eines jeden Trainings werden noch ein paar Spiele auf Rollen erlernt. Rollschuhe für die ersten Schritte verleiht Euch die Abteilung Rollkunstlauf. Wir freuen uns auf Euch.

Jessica Menger

DAS ABC DES BALLSPIELENS

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

SGA BALLSCHULE 2015

Für Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 8 Jahren

Fr., 15-16 Uhr Beginn: 06.02.2015 Anmeldung: Ab sofort

INFORMATION / ANMELDUNG Telefon: 06151 - 376330 e-mail: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de

Übungsleiter damals u. heute



Ein kleiner Ausflug in die Vergangenheit und Gegenwart der Abteilung Fit & Gesund (damals noch Turnen & Leichtathletik): Wie viel Jahre liegen wohl zwischen diesen Bildern? 8 Jahre, 14 Jahre oder 20 Jahre? Viele Übungsleiter von damals sind auch heute noch aktiv. Die richtige Antwort lautet: 14 Jahre.



»Wir machen uns stark für die Region«

Katharina Berninger
Immobilienmaklerin (IHK)

Wir machen uns stark für die Region...

Unsere Grundsätze lauten:
Glaubwürdigkeit, Transparenz und Ergebnisse – die drei Säulen, auf die wir bauen.

Wir unterscheiden uns von anderen?
Ehrlich, freundlich, sympathisch – die Details machen es aus!
Testen Sie uns...

Gerne sind wir für Sie da: +49 (0) 6151 7873030,
E-Mail info@immobilien-berninger.de

ImmobilienBERNINGER

Tulpenweg 10 · 64291 Darmstadt
www.immobilien-berninger.de
T +49 (0) 6151 7873030
F +49 (0) 6151 7873031
M+49 (0) 172 5246382

Find us on Facebook

www.facebook.com/immobilienberninger





Kursprogramm Januar - Juni 2015

FÜR ALLE KURSE GILT: Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.

ZUMBA® FITNESS zum Kennenlernen Für alle, die Zumba® bisher noch nicht kennen, aber diese tolle Trendsportart einmal ausprobieren möchten, bietet sich jetzt die Gelegenheit. Bei einem eineinhalbstündigen Special kann bei fetzigen Rhythmen nach Lust und Laune getanzt werden. Vorbeikommen - Mitmachen - Spaß haben - und gleichzeitig etwas für seine Fitness und Gesundheit tun.

Kurs-Nr. 1510

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 10.30 Uhr, Sonntag, 18. Januar, 1 x 90 min
Leitung: Karin / Dagmar / Marjan / Aleks (zertifizierte Zumba-Trainerinnen)
Kursgebühr: 00,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

KOSTENLOS - KOSTENLOS - KOSTENLOS



ZUMBA® FITNESS „Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, ist ein riesiger Erfolg. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar und deshalb für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchte.

Kurs-Nr. 1511

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 19.00 Uhr, ab Freitag, 23. Januar, 10 x 60 min
Leitung: Elisabeth Pinero (zertifizierter Zumba-Trainer)
Kursgebühr: 62,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

EINE TEILNAHME IST NUR BEI VORHERIGEN ANMELDUNG MÖGLICH !

Kurs-Nr. 1512

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 19.00 Uhr, ab Freitag, 17. April, 12 x 60 min
Leitung: Elisabeth Pinero (zertifizierter Zumba-Trainer)
Kursgebühr: 62,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.



AQUA ZUMBA® Aqua Zumba® ist ein Rundum-Workout im Wasser, das Muskeln und Ausdauer trainiert. Es übernimmt Elemente des Zumba® Fitness und ergänzt sie durch traditionelle Wassergymnastik-Übungen. Zu diesen gehören zum Beispiel auf der Stelle laufen oder der Delfin-Beinschlag. Die aus dem klassischen Zumba® übernommenen Tanzschritte sind allerdings auf Grund des Wasserwiderstandes nur etwa halb so schnell. Ein weiterer Vorteil von Aqua Zumba®: Wer sich unwohl fühlt, an Land vor anderen zu tanzen, kann sich hier richtig austoben. Denn unter Wasser kann keiner die Tanz-Bewegungen genau beobachten. Gemeinsam ist allen Zumba® Varianten jedoch eines: Der Spaß steht im Vordergrund.

Extra für unsere Teilnehmer/innen: In der Kursgebühr ist die Nutzung des Jugendstilbads für eine weitere Stunde enthalten (also insgesamt 2 Nutzungsstunden).
Bitte beachten: Am ersten Kurstag treffen sich die Teilnehmer 15 Minuten vor Beginn im Eingangsbereich vor der Kasse und gehen gemeinsam in das Jugendstilbad.

Kurs-Nr. 1513

Ort: Jugendstilbad, Merckplatz 1, Herrenbad
Termine: 17.00 Uhr, ab Fr., 23. Januar, 10 x 45 min
Leitung: Nicole Sonnek (zertifizierte Aqua-Zumba-Trainerin)
Kursgebühr: 90,00 € Nichtmitgl. / 75,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1514

Ort: Jugendstilbad, Merckplatz 1, Herrenbad
Termine: 17.00 Uhr, ab Fr., 17. April, 12 x 45 min
Leitung: Nicole Sonnek (zertifizierte Aqua-Zumba-Trainerin)
Kursgebühr: 108,00 € Nichtmitgl. / 90,00 € Vereinsmitgl.



AQUA GYMNASTIK Eine der gesündesten Sportarten findet im Wasser statt. Erlebe in diesem Kurs, wie viel Freude Bewegung im Wasser macht und wie effektiv das Fitnesstraining hierbei ist. Mit Hilfe des Wasserwiderstandes und zusätzlichen Sportgeräten geht es hauptsächlich darum, den Kreislauf in Schwung zu bringen und einzelne Muskelgruppen auf Gelenk schonende Weise zu stärken.

Extra für unsere Teilnehmer/innen: In der Kursgebühr ist die Nutzung des Jugendstilbads für eine weitere Stunde enthalten (also insgesamt 2 Nutzungsstunden).
Bitte beachten: Am ersten Kurstag treffen sich die Teilnehmer 15 Minuten vor Beginn im Eingangsbereich vor der Kasse und gehen gemeinsam in das Jugendstilbad.

Kurs-Nr. 1515

Ort: Jugendstilbad, Merckplatz 1, Herrenbad
Termine: 20.00 Uhr, ab Di., 20. Januar, 10 x 45 min
Leitung: Birgit Patzer
Kursgebühr: 90,00 € Nichtmitgl. / 75,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1516

Ort: Jugendstilbad, Merckplatz 1, Herrenbad
Termine: 20.00 Uhr, ab Di., 14. April, 12 x 45 min
Leitung: Birgit Patzer
Kursgebühr: 108,00 € Nichtmitgl. / 90,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSB NRW_A.Bowinkelmann

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

Kurs-Nr. 1517

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 18.45 Uhr, ab Montag, 19. Januar, 8 x 45 min
Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1518

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 19.30 Uhr, ab Montag, 19. Januar, 8 x 60 min
Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSB NRW M. Stephan

SPIN BIKE FÜR (WIEDER-)EINSTEIGER Radfahren auf dem Standrad steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpölsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Spinning fetzige Musik, Gruppenerlebnis, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischensprints für Abwechslung, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger. Die Pulsuhren werden zur Verfügung gestellt. **Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 18 Personen begrenzt.**

Kurs-Nr. 1519

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 17.00 Uhr, ab Dienstag, 20. Januar, 8 x 60 min
Leitung: Melanie Braun
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 24,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl. u. Spinning-Sonderbeitragszahler



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

EINE IDEE MIT PFIFF

PUMPUP LANGHANTELTRAINING PumpUp ist ein effektives Langhanteltraining zur Kräftigung des gesamten Körpers mit schnellen Resultaten, wobei die Figur gezielt geformt und gestrafft wird. Einfache, später auch variierende Bewegungsabläufe, kombiniert mit individuell einstellbaren Gewichten und mitreißender Musik, motivieren zum Mitmachen und erhöhen nebenbei langfristig den Energieverbrauch des Körpers. Ein ideales Training für jede Altersgruppe und jedes Trainingsniveau. **Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 14 Personen begrenzt.**



Kurs-Nr. 1520
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 20.00 Uhr, ab Donnerstag, 22. Januar, 8 x 60 min
Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl. / 20,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl.

Kurs-Nr. 1521
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 19.00 Uhr, ab Montag, 13. April, 14 x 60 min
Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: 84,00 € Nichtmitgl. / 35,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl.

Kurs-Nr. 1522
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 20.00 Uhr, ab Donnerstag, 16. April, 14 x 60 min
Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: 84,00 € Nichtmitgl. / 35,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl.

AROHA® Beim Aroha® werden ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden. Als Basis dienen hierfür Elemente aus dem neuseeländischen Kriegstanz der Maori (HAKA), die durch Figuren und Techniken des Tai Chi und Kung Fu ergänzt werden. So ergibt sich zusammen mit einer speziellen Begleitmusik ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühl spüren lässt. Dieses Fitnessangebot ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.



Foto: LSB NRW M. Stephan

Kurs-Nr. 1523
Ort: Stadtteilschule, Gymnastikraum (Bühne)
Termine: 18.00 Uhr, ab Donnerstag, 19. Februar, 6 x 60 min
Leitung: Tanja Zapf
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1524
Ort: Stadtteilschule, Gymnastikraum (Bühne)
Termine: 18.00 Uhr, ab Donnerstag, 16. April, 12 x 60 min
Leitung: Tanja Zapf
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

NEU NEU NEU

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



Kurs-Nr. 1526
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 21. Januar, 10 x 60 min
Leitung: Brigitte Grasse
Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1527
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 15. April, 14 x 60 min
Leitung: Brigitte Grasse
Kursgebühr: 49,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

FIT IM ALLTAG FÜR DIE GENERATION 55+ Eine wichtige Voraussetzung, um Leistungsfähigkeit und Lebensfreude im fortschreitenden Alter zu erhalten, ist die Stärkung der körperlichen Fitness. Die einfache Zauberformel lautet: Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag. Ein moderates Training kurbelt den Energieumsatz des Körpers an, kräftigt die Muskeln, fördert die Geschicklichkeit und schult das Gleichgewicht. Und der Spaß in der Gruppe kommt auch nicht zu kurz. Schritt für Schritt verbessert sich so Ihr Wohlbefinden.

Kurs-Nr. 1528
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 17.00 Uhr, ab Donnerstag, 22. Januar, 10 x 60 min
Leitung: Inge Fleck
Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1529
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 16.45 Uhr, ab Donnerstag, 16. April, 12 x 60 min
Leitung: Inge Fleck
Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

GYMNASTIK UND ENTSPANNUNG FÜR SENIOREN Tun Sie etwas für Ihr körperliches und seelisches Wohlergehen. In diesem Kurs kräftigen Sie mit gymnastischen Übungen ihren Körper und halten ihn beweglich. Gerade im Alter ist das wichtig, um Beschwerden vorzubeugen. Die anschließende Entspannungsphase hilft, Abstand vom Alltag zu finden und sich von negativen Gedanken zu befreien. Die Auszeit kann aktuelle Spannungszustände lösen und sogar chronische Verspannungen lindern.



Foto: LSBNRW_A.Bowinkelmann

Kurs-Nr. 1530
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 10.00 Uhr, ab Dienstag, 20. Januar, 10 x 60 min
Leitung: Petra Merz
Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1531
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 10.00 Uhr, ab Dienstag, 14. April, 12 x 60 min
Leitung: Petra Merz
Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

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



Foto: B.Schmitt_pixelio

Kurs-Nr. 1532
Ort: Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, Arheilgen
Termine: 17.30 Uhr, ab Donnerstag, 22. Januar, 10 x 90 min
Leitung: Madhavi Petra Merz
Kursgebühr: 82,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl. u. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kurs-Nr. 1533
Ort: Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, Arheilgen
Termine: 17.30 Uhr, ab Donnerstag, 16. April, 12 x 90 min
Leitung: Madhavi Petra Merz
Kursgebühr: 99,00 € Nichtmitgl. / 30,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl. u. Yoga-Sonderbeitragszahler

HATHA-YOGA Hatha Yoga stärkt unseren Körper und wirkt entspannend auf unser Bewusstsein. Durch die speziellen Körperübungen wird die Muskulatur, insbesondere des Rückenapparats, gestärkt und die Flexibilität der Sehnen und Bänder deutlich erhöht. Auf unseren Geist wirkt es beruhigend und fördert dadurch im besonderen Maße den Stressabbau. **Wenn möglich bitte Kissen, Decke und (Gymnastik-)Yoga-Matte mitbringen.**



Kurs-Nr. 1534
Ort: Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, Arheilgen
Termine: 19.15 Uhr, ab Donnerstag, 22. Januar, 10 x 90 min
Leitung: Bernd Mertz
Kursgebühr: 82,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl. u. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kurs-Nr. 1535
Ort: Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, Arheilgen
Termine: 19.15 Uhr, ab Donnerstag, 16. April, 12 x 90 min
Leitung: Bernd Mertz
Kursgebühr: 99,00 € Nichtmitgl. / 30,00 € Vereinsmitgl. / 00,00 € Studiomitgl. u. Yoga-Sonderbeitragszahler

FÜR ALLE KURSE GILT: Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.

GUTES FÜR SCHULTER UND NACKEN

Die Anforderungen des Alltags „sitzen uns im Nacken“ und „lasten auf unseren Schultern“. Was der Volksmund sagt, kennen Sie vielleicht auch. Wenn Sie unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich leiden sollten sie sich bewegen – moderat, aber gezielt. In diesem Kurs werden einfache Übungen durchgeführt, die Ihren Schulter- und Nackenbereich entlasten, Ihre Muskulatur kräftigen, und ein wichtiger Teil wird auch sein, den Körper zu entspannen. Lernen Sie wie sie aktiv den Verspannungen vorbeugen können. Tipps für den Alltag, Übungen fürs Büro – alles ist dabei.

Kurs-Nr. 1536

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5

Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 27. Mai, 6 x 60 min

Leitung: Vivian Reither

Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 18,00 € Vereinsmitgl.

WIEDER DA !!!



KOMPAKTKURS NORDIC-WALKING FÜR EINSTEIGER

Für alle, die gerne schnell ins Nordic Walking einsteigen möchten, bieten wir diesen 2-teiligen Kompaktkurs an. Ziel ist es, die Nordic-Walking-Technik mit Spaß und Freude zu erlernen. Nach Abschluss des Kurses kann das Gelernte in den Nordic Walking-Treffs der SGA weiter umgesetzt werden. Stöcke werden gestellt. Die Teilnehmer haben zusätzlich die Möglichkeit, am Dienstag, den 24. März unverbindlich in den Nordic-Walking-Treff um 18.00 Uhr reinzuschnuppern.

Kurs-Nr. 1537

Ort: SGA-Sportzentrum, Foyer

Termin: Fr., 20. März, 16.00 – 18.00 Uhr, Sa. 21. März, 9:30 – 11:30 Uhr, 2 x 2 Std.

Leitung: Vivian Reither

Kursgebühr: 30,00 € Nichtmitgl. / 10,00 € Vereinsmitgl.



BASKETBALL FÜR HOBBYSPIELER/INNEN

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

Kurs-Nr. 1538

Ort: Astrid Lindgren-Schule, Sporthalle, Stadtweg 1, Arheilgen

Termin: 20.15 Uhr, ab Donnerstag, 22. Januar, 10 x 75 min

Leitung: Jürgen Röbbecke

Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1539

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3

Termin: 19.45 Uhr, ab Mittwoch, 15. April, 12 x 75 min

Leitung: Jürgen Röbbecke

Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSBNRW_E.Hinz

SELBSTVERTEIDIGUNG KRAV MAGA FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN AB 14 JAHREN

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

Kurs-Nr. 1540

Ort: STS, Gymnastikraum (Bühne), Grillparzerstr. 33, Arheilgen

Termine: 17.30 Uhr, ab Mittwoch, 21. Januar, 10 x 60 min

Leitung: Andreas Faßmann

Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1541

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5

Termine: 17.00 Uhr, ab Dienstag, 14. April, 14 x 60 min

Leitung: Andreas Faßmann

Kursgebühr: 84,00 € Nichtmitgl. / 35,00 € Vereinsmitgl.





Kurs-Anmeldekarte

Gläubiger-ID: DE64ZZZ00000371297

Kursnr.	Kursname	Kursgebühr
		Vereinsmitglied (Bitte ankreuzen)
		JA ☐ €
		NEIN ☐ €

Vorname, Nachname

Straße, Nummer

PLZ, Wohnort

Telefon (privat) E-Mail

Geburtsdatum

Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor? JA ☐ NEIN ☐

Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung.

Hiermit melde ich mich verbindlich.

Ort/Datum Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat zum einmaligen Einzug der Kursgebühr (Fälligkeitstermine: Am 15. des Folgemonats nach Kursbeginn)

Konto-Nr. (IBAN)

DE					
----	--	--	--	--	--

Kontoinhaber

--	--	--	--	--	--

Bank Code (BIC 8- oder 11-stellig)

Geldinstitut

Ort/Datum

Unterschrift

ANMELDE- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN (AGB)

WICHTIG

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

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu unseren Kursen an, denn die Anzahl der Plätze sind 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.

Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.

Auf der Hardt 80

64291 Darmstadt

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

Email: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de

ANMELDUNG

Sie wollen das Beste für ihr Kind?

Höhenverstellbarer Schülerschreibtisch mit Bestnoten



bürodirekt®

MÖBELSYSTEME NACH PLAN

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

beraten planen liefern montieren





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

ACHTUNG - Auf Grund der Hallensanierung bitte Sonderbelegungsplan auf der Vereinshomepage beachten!



Abteilung Fit & Gesund

Fitness- und Gesundheitssport			
Power Intervall	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Bauch-Weg	Montag	18.30 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Bauch-Beine-Po	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H3
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Fitness-Gymn. für Alle	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Beckenbodengymnastik	Montag	10.15 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Bodyshape	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Power Workout mit/oh. Step	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Funktionelle Gymnastik	wird angeboten von April bis Oktober		
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
Gesundheitsgymnastik für jedes Alter	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Osteoporose-Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Pilates	Einsteiger	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr
	Mittelstufe	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Rücken- und Wohlfühlgymnastik	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
	Montag	20.30 – 21.30 Uhr	AL-Schule
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	WBS
Powermix	Dienstag	19.00 – 20.00 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 Senioreninnen	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	wird angeboten von November bis März		
Skigymnastik	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck Sporth.
	Montag	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H5
Spinning	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	19.15 – 20.15 Uhr	SGA, H5
(Oktober – April)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Step Aerobic (Mittelst.)	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	SGA, H5
Wirbelsäulengymnastik	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	AL-Schule
Seniorensport und Geselligkeit	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5
Fit im Alter (Gymnastik 55plus)	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldner Löwe
Hockergymnastik 70 plus	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	SGA
3.000 Schritte, Sommer	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr	SGA
Senioren +60 Winter	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	
Walking	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	
	Sommer	Zeughaus, Kranichsteiner Straße	
		Winter	SGA-Foyer
	Yoga		Montag
Dienstag		10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H5
Dienstag		20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
Donnerstag		17.30 – 19.00 Uhr	WBS
Donnerstag		19.15 – 20.45 Uhr	WBS
Nordic-Walking	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, Foyer
Lauftreff	Sommer	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
	Winter	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr
Zumba	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	20.15 – 21.15 Uhr	Goetheschule
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	AL-Schule
	Freitag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5

Goetheschule SGA-Sportprogramm

Eltern-Kind-Turnen (2 - 4 J.)	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule
	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule
Vorschulturnen (3,5 - 6 J.)	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule
Spieletreff für Gundschkinder	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	Goetheschule
Rückenfitness Erwachsene	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
Fitness-Yoga Erwachsene	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Goetheschule
Zumba® Fitness Erwachsene	Mittwoch	20.15 – 21.15 Uhr	Goetheschule

ENTEKA Kindersportclub

ENTEKA Jazz-Dance und Hip-Hop			
4 – 6 Jahre Kids	Montag	15.00 – 15.45 Uhr	SGA, H5
	Montag	15.45 – 16.30 Uhr	SGA, H5
7 – 9 Jahre NiceGirls	Montag	15.45 – 16.30 Uhr	SGA, H5
5 – 7 Jahre Tanzküken	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H5
8 – 10 Jahre Peanuts	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
11-13 Jahre Dreamer	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H5
14 – 17 Jahre Smashings	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
Cheerleader			
11 – 16 Jahre	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H5

ENTEKA Leichtathletik			
ab 9 Jahre Sommer:	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	BPS
5 – 7 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Mühlchen
8 – 9 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen
ENTEKA Leichtathletik			
ab 9 Jahre Winter:	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA, H2-3
5 – 7 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3
8 – 9 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3
Sportabzeichen			
	nur im Sommerhalbjahr		
	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Sportplatz

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 – 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
1 – 3 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 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 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	14.30 – 15.30 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3

SGAktiv - Gesundheitszentrum

	Montag	08.00 – 21.30 Uhr
	Dienstag	08.00 – 21.30 Uhr
	Mittwoch	08.00 – 21.30 Uhr
	Donnerstag	08.00 – 21.30 Uhr
	Freitag	08.00 – 21.30 Uhr
	Samstag	11.00 – 18.00 Uhr
	Sonntag	09.00 – 13.30 Uhr
	Feiertag	09.00 – 13.30 Uhr
	Montag	08.30 – 15.00 Uhr
	Montag	15.00 – 21.15 Uhr

Sauna			
gemischt	Montag	08.30 – 15.00 Uhr	Sportzentrum
Herren	Montag	15.00 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
Damen	Dienstag	08.30 – 13.00 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Dienstag	13.00 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Mittwoch	08.30 – 16.00 Uhr	Sportzentrum
Damen	Mittwoch	16.00 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Donnerstag	08.30 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Freitag	08.30 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Samstag	13.30 – 17.45 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Sonntag	09.30 – 13.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Feiertag	09.30 – 13.15 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

Abteilung Fußball

1. + 2. Mannschaft			
	Dienstag	19.30 – 21.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
	Freitag	18.30 – 20.00 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
Alte Herren:			
Jugend-Mannschaften:			
A-1-Jugend	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen
B-1-Jugend	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen
C-1-Jugend	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen
D-1-Jugend	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen
D-2-Jugend	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	Kunstrasen
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen
D-3-Jugend	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Kunstrasen
	Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr	Kunstrasen
D-4-Jugend	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen
	Freitag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen
E-1-Jugend	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen

Bei schlechtem Wetter	Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen
	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
E-2-Jugend	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen
	Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen
Bei schlechtem Wetter	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Stadteilschule
E-3-Jugend	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	ALS
	Dienstag	16.00 – 17.30 Uhr	Kasinhalle
E-4-Jugend	Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr	Kunstrasen
	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	EKS
F-1-Jugend	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	Kunstrasen
	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	Kunstrasen
F-2-Jugend	Freitag	17.30 – 18.30 Uhr	ALS
	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Kunstrasen
F-3-Jugend	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	ALS
	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	Kunstrasen
F-4-Jugend	Freitag	18.30 – 19.00 Uhr	ALS
	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Kunstrasen
G-1-Jugend	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	ALS
	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Kunstrasen
G-2-Jugend	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	ALS
	Dienstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA (kleine Halle)
Kindergarten	melden sich bitte unter Telefon-Nr. 06151/351636		
Fußball-Neuanfänger			

Abteilung Handball

Herren 1	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	20.00 – 21.45 Uhr	Bürgerpark
Herren 2	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr	Merckhalle
Damen	Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr	SGA
B-männl.	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA
B-weibl.	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	19.00 – 20.15 Uhr	Bürgerpark
C-männl.	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
C-weibl.	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
D-männl./weibl.	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Kasinhalle
E-männl./weibl.	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	SGA
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Stadteilschule
Minis	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	SGA
	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	Stadteilschule

Abteilung Herzsport

Übungsleiter m. Herzsport-	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H3
lizenz und ärztl. Betreuung	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	SGA, H3

Abteilung Rad- und Rollsport

Radball			
Nachwuchs, ab 6 Jahre	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	RRZ
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	RRZ
Erwachsene	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	RRZ
	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	RRZ
Rollkunstlauf			
Anfänger, ab 4 Jahre	Dienstag	15.00 – 16.00 Uhr	RRZ
	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	RRZ

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

Jugend	Donnerstag	17.00 – 19.30 Uhr	Kegelbahnen
Herren	Dienstag	16.00 – 21.00 Uhr	Kegelbahnen
Damen	Mittwoch	16.00 – 20.00 Uhr	Kegelbahnen

Abteilung Tanzen

Breitensport 1	Mittwoch	20.00 – 21.20 Uhr	SGA, H4
Breitensport 2	Sonntag	18.20 – 19.40 Uhr	SGA, H4
Breitensport 3	Sonntag	19.40 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Technik	Sonntag	17.00 – 18.20 Uhr	SGA, H4
Gesellschaftstanz nach Vereinb.	Samstag	18.00 – 19.20 Uhr	SGA, H4
Orientalischer Tanz	Montag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA, H5

Freude beim Wiedersehen der ehemaligen Leichtathleten



(PO) Beim Treffen der ehemaligen Sportfest-Helfer im Mai kam die Idee auf, so eine Wiedersehensfeier auch für die Leichtathleten der SGA zu initiieren. Im Juli setzten sich deshalb die Organisatoren Klaus Fleck, Rudolf Weber und Petra Ohl daran, die Namen und Adressen der Leichtathleten aus der aktiven Zeit von 1972 bis 2008 ausfindig zu machen. Alte Bilder und Videos wurden gesichtet, Namen und Personen wieder in Erinnerung gebracht. Annähernd 100 Kontakte aus den letzten 30 Jahren kamen so zusammen. Alles ehemalige Leichtathleten, die das Laufen, Springen und Werfen bei Inge Fleck, Erika Handke, Rudolf Weber, Manfred Stork, Günter

Steinfels, Winfried Martin, Heike Müller, Rainer Weber, Petra Ohl und Klaus Fleck erlernt hatten. Im Oktober war es dann soweit. Rund die Hälfte der Angeschriebenen folgte der Einladung und traf sich, aus den verschiedensten Regionen der Bundesrepublik angereist, im Sportzentrum der SGA. Nach der Begrüßung führte der Weg der Gruppe zuerst einmal zu den weitläufigen Sportanlagen der SGA. Tennis- und Boule-Plätze, Rollschuhbahn und Arheilger-Mühlchen wurden besichtigt. Zurück im Sportzentrum wurde die Sportstätte begutachtet und schließlich im Restaurant der SGA eingekehrt. Dort gab es viel zu erzählen – Anekdoten aus

der zurückliegenden, sportlichen Zeit und Neuigkeiten über den aktuellen Lebensabschnitt. Viele haben bereits den eigenen Familiennachwuchs wieder bei der SGA angemeldet, oder sind selbst Übungsleiter/Trainer in einem Sportverein und geben ihre Kenntnisse und Erfahrungen weiter. Bis in den Abend hinein wurde in gemütlicher Runde von alten Zeiten gesprochen, und Videoaufnahmen und Bilder von früher brachten die damaligen Ereignisse zurück in die Erinnerung aller. Mit großer Begeisterung über die gelungene Veranstaltung und der Hoffnung auf eine Wiederholung machten sich schließlich die Teilnehmer am späten Abend auf den Heimweg.

Übungsleiterin Claudia Schwinn, sportlich aktiv mit der ganzen Familie

Claudia Schwinn hat schon viele Abteilungen bei der SGA durchlaufen. Wie bei vielen anderen Kindern auch, erfolgte ihr Einstieg in das Vereinsleben über das Mutter-Kind-Turnen. Ihre Jugend verbrachte sie im Handball-Team. Als Ehefrau und Mutter führte sie der Weg schließlich auch noch in die Fußballabteilung. Außerdem ist sie seit langem Übungsleiterin in der Abteilung „FIT & GESUND“ und hält Trainingsstunden sowohl für „Bauch-Beine-Po“ als auch im „Spinning“ ab. Während die gymnastischen Übungen für eine gute Figur bekannt sind, ist Spinning mehr ein außergewöhnlicher Name für eine altbekannte Sportart. Eigentlich bedeutet „Spinning“ Radfahren, und hier bei der SGA ist es eine Möglichkeit, auch im Winter mit dem Rad etwas für die Fitness zu tun. Viele, die im Sommer draußen unterwegs sind, zieht es zur kalten Jahreszeit in die Halle. Sie können nun beim Spinning in der Halle sowohl Kreislauf als auch Ausdauer trainieren. Dabei kann die Belastung individuell eingestellt werden. Aus diesem Grund zählt „Spinning“ mit zu den gesündesten Ausdauersportarten. Und Spaß macht es auch. Dafür sorgt Claudia Schwinn bereits seit 9 Jahren mit fetziger Musik sowie abwechslungsreichen Berg- und Talfahrten. Immer donnerstags vormittags von 10 – 11 Uhr und freitags abends von 19.15 – 20.15 Uhr. Allerdings war „Spinning“ nicht immer Claudias Lieblingssportart. Ihre Liebe galt dem Handball, dort fühlte sie sich mit ihrem Mannschaftsgeist und als Teamplayer sehr wohl. Verletzungsbedingt musste sie jedoch diesen Sport beenden und nun ist sie froh, beim Spinning eine neue Fitness-Variante entdeckt zu haben. Für Claudia war der Weg in die SGA unumgänglich. Da sie die Tochter des langjährigen SGA-Geschäftsführers Karl Rothmer ist, hüpfte sie bereits als Kleinkind auf der Baustelle des neuen SGA-Zentrums herum. Nachdem sie mehrere Abteilungen durchlaufen hatte, lernte sie ihren Mann Ronald kennen. Er spielte von Anfang an Fußball bei der SGA. Doch so richtig kennengelernt haben sie sich nicht im



Verein. Hier scheint es nicht so einfach zu sein, „outdoor“ und „indoor“ unter einen Hut zu bringen. Als Claudia dann Mutter von 2 Kindern war, und die beiden älter wurden und somit nicht mehr so viel Aufmerksamkeit benötigten, langweilte sie sich zuhause. Sie erinnerte sich daran, dass Übungsleiter bei der SGA immer gern gesehen werden. Also fragte sie nach, wo sie mit anpacken könnte. Sie war für alles bereit, nur nicht für den Kindersport. Also stieg sie bei „Bauch, Beine, Po“ ein, machte 2 bis 3 Fortbildungen und danach übernahm sie die Spinning-Gruppe. Während Claudia „indoor“ wirkte, übernahm ihr Mann Ronald beim Fußball Betreuungs- und Trainer-pflichten für die Kinder und Jugendlichen, wozu auch der Fahrdienst zu Trainings und Fußballspielen gehörte. Claudias beide Kinder haben ebenfalls den typischen SGA-Anfangsweg hinter sich. Von klein auf mit Mutter-Kind-Turnen eingestiegen, hat die Tochter Angelina mehrere Abteilungen besucht: Jazztanz, Leichtathletik und Fitnessstudio. Nun ist sie selbst als Übungshelferin im Kindersport tätig.

Ihr Sohn Nico war gleichermaßen an Fußball und an Tennis interessiert. Leider musste er bedingt durch die Schulform G 8 eine Sportart aufgeben - und das war Tennis. Obwohl er im Tennis auch erfolgreich war. Ihm wurde sogar im Rahmen eines Sportfestes die Ehre zuteil, gegen die damalige Bundesjustizministerin Frau Zypries einen kleinen Showkampf aufzeigen zu dürfen. Dem Fußball ist er treu geblieben, doch auch hier muss die Zeit neben der Schule gut eingeteilt werden, bei 3 wöchentlichen Trainingszeiten und einem Spiel. Die Familie Schwinn ist ein gutes Beispiel dafür, wie ein Verein funktioniert. Sie sind bereit für ehrenamtliche Einsätze und sozial verbunden. In all den Jahren im Verein hat Claudia wirklich tolle Menschen getroffen und kennengelernt und es haben sich über Jahrzehnte schon großartige und wunderbare Freundschaften gebildet. Gemeinsam hat man so manches durchgemacht und gemeinsam wird gefeiert. Dabei entstehen auch immer besondere Highlights, die die Kraft geben, weiterzumachen.

Andrea Knittel

„Gemeinsam einen besonderen Moment erleben.“

- Exklusive Veranstaltungen
- + Vorteile, die sich rechnen
- + *Plus* des Monats
- + Volksbank hautnah erleben
- = **MITGLIEDSCHAFT**

Mitglied seit 2 Jahren.
Und Sie?

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Felix Hotz, Kikeriki-Puppentheater Darmstadt, ist bereits Mitglied unserer Bank. Über 80.000 unserer Kunden genießen die zahlreichen Vorteile der Mitgliedschaft und gestalten aktiv mit. Sie wollen ebenfalls in den Genuss dieser Vorteile exklusiv für unsere Mitglieder kommen? Weitere Informationen erhalten Sie in einem persönlichen Beratungsgespräch oder unter www.volksbanking.de/mitgliedschaft

Volksbank
Darmstadt-Süd Hessen eG

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

Ihr Versicherungspartner vor Ort:
Filialdirektion Horn & Weber
Inh. Stephan Weber e.K.
Ober-Ramstädter-Straße 80a
64367 Mühlthal
Telefon 06151 667990
horn.weber@zurich.de

ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.

ZURICH