

Die Informationszeitung der Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.

SGA lädt ein zum „Klassentreffen“

Jeder, der sich auf diesem Bild wiederfindet, ist zu unserer Wiedersehensfeier am Mittwoch, 23. Februar, herzlich eingeladen. Wir möchten mit euch an diesem Nachmittag im SGA-Restaurant ab 15 Uhr bei einem geselligen Beisammensein über vergangene Tage sprechen und erfahren, wie es euch zwischenzeitlich ergangen ist. Es wäre toll, wenn ihr selbst auch noch persönliche Fotos mitbringen könnt, die das Vereinsleben in der SGA von damals aufzeigen. Damit wir unsere Wiedersehensfeier auch entsprechend vorbereiten können, meldet euch bitte bis spätestens 16. Februar in unserer Geschäftsstelle an (Tel. 3763 30). Es warten ein paar schöne Stunden und Überraschungen auf euch.



Ziele sind da, um erreicht zu werden

Liebe Leserin, lieber Leser, ein neues Jahr beginnt und viele gute Vorsätze werden gefasst. Dazu zählt meistens auch die Absicht, wieder mehr Sport zu treiben. Leider reicht nicht immer der gute Vorsatz um seine alten Gewohnheiten zu ändern. Deshalb nutzen Sie doch einfach die vielfältigen Möglichkeiten in der SGA. Mit unserem großen Fitnessangebot bieten Ihnen die Gelegenheit, etwas für die Gesundheit zu tun. Das neu ausgebaut SGAktiv-Gesundheitszentrum mit den modernsten Geräten ermöglicht ein hocheffektives, schnelles und trotzdem schonendes Ganzkörpertraining. Im Geschäftsführenden Vorstand wird es im neuen Jahr weitreichende Änderungen geben. Es ist mir gelungen, die Position des ausscheidenden stellvertretenden Vorsitzenden Andreas Rossmann mit einem ausgewiesenen Finanzfachmann (die Wahl vorausgesetzt) zu besetzen. Der neue stellvertretende Vorsitzende Sven Beißwenger wird auch den Bereich des Schatzmeisters mit übernehmen. Im Bereich Bau- und Energiemanagement konnte ebenfalls mit Michael Müller ein neues Mitglied für den Geschäftsführenden Vorstand gefunden werden. Zu diesen weitreichenden Änderungen wird eine Mitgliederversammlung durch Satzungsänderung im ersten Halbjahr dieses Jahres zu entscheiden haben.

In diesem Jahr werden die Brandschutzsanierungen am und im Sportzentrum weitergeführt. Ich hoffe, dass wir bis nach den Sommerferien über ein wieder intaktes Foyer verfügen werden. An dieser Stelle möchte ich es auch nicht versäumen, den ehrenamtlichen Abteilungsvorständen, Übungsleitern, Jugendtrainern und Helfern für ihren unermüdlichen Einsatz zu danken. Die Bereitschaft zum Ehrenamt ist nicht selbstverständlich, sondern muss gepflegt werden. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und euch allen ein erfolgreiches 2011 und die Erfüllung aller guten Vorsätze.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Thomas Arnold-Münzberg (Vorsitzender)

Gewichtiges Problem – die SGA tut was dagegen.

Die Deutschen sind wieder ein bisschen dicker geworden: Etwa jeder zweite Erwachsene war 2009 übergewichtig. Bei Kindern und Jugendlichen liegt der Anteil bei 20%. Grund des Übels: Ungesundes Essen und weniger Bewegung. Seit den 80er Jahren hat sich der Lebensstil in Deutschland stetig verändert. Immer mehr Berufstätige sitzen viel und lange, Kinder müssen in der Schule ruhig sitzen und alle zusammen verbringen dann noch sitzend die Freizeit vorm Fernseher oder Computer. Fast-Food ist nicht nur in Amerika, sondern inzwischen auch bei uns Standard. Süßigkeiten, auch so genannte Kinderlebensmittel, enthalten oftmals zu viel Fett und zu viel Zucker. Die Folge: Wir Deutschen bewegen uns in Richtung amerikanische Verhältnisse. Leider in negativer Hinsicht. Denn zu den möglichen Folgen von Übergewicht gehören unter anderem Diabetes, Herz- und Kreislaufprobleme sowie übermäßige Belastun-

gen von Knochen und Gelenken. Das Gefühl, sich vor Scham beim Sport oder beim Schwimmen nicht in der

dafür, dass die Betroffenen sich zurückziehen und immer mehr soziale Kontakte meiden. Psychostress im



Öffentlichkeit zeigen zu können, fördert noch zusätzlich eine bewegungsarme Lebensweise. Sticheleien und Hänseleien unter Kindern sorgen

Kindesalter ist angesagt. Viele der dicken Kinder haben später auch als Erwachsene mit Übergewicht zu kämpfen. Doch Pfunde sind kein

Schicksal. Ein zuviel an Kilos können mit der richtigen Strategie wieder zum Schmelzen gebracht werden. Die Formel „mehr Energie verbrennen als aufnehmen“ ist nach wie vor der einzige richtige Ansatz, um langfristig sein Gewicht zu reduzieren bzw. zu halten. *Weiter auf Seite 2*

Seite 2

Die Gründung der Tennisabteilung vor 40 Jahren ist allemal Grund genug, um unsere Tennisspieler in der Serie „Abteilungen stellen sich vor“ zu präsentieren.

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

Das neue Kursprogramm für das 1. Halbjahr 2011 liegt vor und bietet wieder ein umfangreiches Angebot an Indoor- und Outdoorsportarten.

Seite 7

Eine komplette Übersicht über alle unsere Freizeit-, Breiten- und Leistungssportangebote unterstützt Sie bei ihren guten Vorsätzen für das Jahr 2011 und soll Lust machen auf Bewegung, Spiel und Sport.

Seite 9

Die Delegiertenversammlung ist das wichtigste Organ in unserem Verein. Warum das so ist, wollen wir in dieser Ausgabe für unsere Leser etwas genauer erläutern.

Seite 11

Krafttraining sorgt nicht nur für einen straffen und definierten Körper, sondern ist auch ein idealer Fettkiller. Welchen Nutzen diese Beanspruchungsform noch bietet, erfahren Sie in unserer Gesundheitsserie.

Seite 12

Das Losglück bei der Eröffnung unseres neuen SGAktiv-Gesundheitszentrums führt unsere Hauptgewinnerin ins „DA CAPO Varieté“.

Entdecken Sie...

DIE KRAFT DER MUSKULATUR



Muskeln sind die Fettkiller und Gesundheits Nr. 1

50

Interessierte gesucht, die ihren Stoffwechsel aktivieren, ihre Muskulatur kräftigen und gesund abnehmen möchten! **Mehr dazu Seite 12**

Neue Abnehmprogramme durch mehr Bewegung und richtige Ernährung

Fortsetzung von Seite 1

Diesen Weg verfolgt die SGA im kommenden Frühjahr mit zwei neuen Angeboten. Der Inhalt des Programms auf den Punkt gebracht: Mehr bewegen. Gesünder essen. Das Programm richtet sich einerseits an übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren.



Schon im Kindesalter werden die Weichen für die Zukunft gesetzt. Ein ungesunder Lebensstil vergrößert das Risiko, im Alter Diabetes oder andere Zivilisationskrankheiten zu bekommen.

Für diese Gruppe bietet die SGA ab Anfang März die Möglichkeit an, sich bei Spiel und Sport altersgerecht zu bewegen und dabei Körpergefühl, Körperbewusstsein und Selbstvertrauen zu entwickeln. Ohne Leistungsdruck steht dabei Spaß und Abwechslung im Vordergrund.

Zwei starke Partner unterstützen dabei die SGA: Die Ärzteschaft des Alice-Hospitals kümmert sich um eine medizinische Begleitung sowie um den Teil der Ernährungsberatung. Die Universität Freiburg wird sich während des laufenden Programms trainingsmethodisch einbringen und den Erfolg der Maßnahme wissenschaftlich untersuchen. Eine hohe Qualität ist somit in allen Bereichen garantiert. Übergewichtige Erwachsene finden ein Angebot vor, welches über einen Zeitraum von 14 Wochen ein Bewegungs- und Ernährungsprogramm kombiniert. In zehn Bewegungseinheiten in Form von Walking und Nordic-Walking wer-

den praktische Übungen für einen aktiveren Alltag durch spezielle, ausgebildete Übungsleiter vermittelt. Das Bewegungsprogramm beinhaltet zusätzlich auch noch die Bereiche Dehnen, Kräftigen, Koordinationstraining und Entspannung. In vier Ernährungseinheiten erarbeiten die Teilnehmer zusammen mit einer Ernährungsberaterin Strategien für eine ausgewogene Ernährung.

Die Säule des Programms sind keine starren Diätpläne, sondern ein 50+50-Punkteprogramm. Es befähigt die Teilnehmer, ihr Gewicht auf gesunde Weise langfristig in den Griff zu bekommen.

Wer nun neugierig geworden ist auf diese Abnehmprogramme der SGA, kann sich in der Geschäftsstelle informieren und sich dort auch gleich auf eine Interessentenliste setzen lassen. Jeder erhält dann automatisch Informationen zu den geplanten Kursen.

Von Jürgen Röbbcke

40 Jahre Tennis in Arheilgen

Im Jahr des großen Jubiläums in Arheilgen, nämlich der 1175-Jahr-Feier, hat die Tennisabteilung der SGA zwar nur ein kleines Jubiläum zu feiern, aber in Darmstadts Norden wird seit 40 Jahren Tennis gespielt.

der es eine spezielle Anekdote zu berichten gibt: Herr Luther war bei der Errichtung des 1. „Clubheimes“ (richtigerweise einer älteren Bauhütte) bei der Arbeit, als eine junge Dame vorschriftsmäßig in Weiß gekleidet mit



Gründungsvorstand 1971: Hinten von links: Dr. Karl-Heinz Beelich (Sportwart), Helmut Schrader (Vorsitz.). Vorn: Eberhard Windemuth (Schriftf.), Gisela Aye (2. Vorsitz.) und Peter Pahnke (Kassenwart).

Im Jahr 1971 fanden sich einige Tennisbegeisterte zusammen und gründeten die Tennisabteilung. Es wurden auf dem Gelände des ehemaligen Schulgartens der Carl-Ulrich-Schule, der seit vielen Jahren nicht mehr genutzt wurde, zwei Tennisplätze gebaut.

Unterstützt wurde dieses Baumaßnahme durch die personelle Hilfe der ersten Mitglieder sowie einigen Sponsoren aus der Arheilger Geschäftswelt. Erwähnt sei hier die Firma Luther, zu

ihrem gut verpackten Holzschläger ihm zurief, „kann man nicht auch etwas leiser hämmern! Das laute Gehämmern stört mich bei der Konzentration auf den nächsten Ball zu sehr. Ich möchte doch gewinnen!“ Das Clubhaus wurde trotzdem fertig. Die älteren Mitglieder kommen noch immer ins Schwärmen, wenn sie in geselliger Runde beisammen sitzen und mal wieder über das damalige Clubhaus sprechen.

Die Heidelberger Ballschule – spielend den Umgang mit dem Ball lernen

Die Heidelberger Ballschule wird in ausgesuchten Grundschulen, Kindergärten und Vereinen für Kinder von 5–8 Jahren angeboten. Auch die SGA hat dieses spezielle Angebot seit Sommer 2009 im Programm.

Die Heidelberger Ballschule wurde als Kooperationsprojekt gegründet, um Kindern das ABC der Ballspiele beizubringen. Mittlerweile nehmen mehr als 3000 Kinder bundesweit daran teil. Die Heidelberger Ballschule stellt eine ganzheitliche Ausbildung für Kinder dar. In ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung werden sie hier geschult. Zusätzlich ermöglicht es den Kindern vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Sportspielsituationen. Auch die Vermittlung sportübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ball sind hier sehr



In der Heidelberger Ballschule wird nicht nur das sportliche Talent gefördert, sondern auch der soziale Zusammenhalt gestärkt.

wichtig. Dazu gehören beispielsweise Ballgefühl oder -koordination sowie die soziale Einbindung in Sportspielgruppen.

Es gibt immer weniger Möglichkeiten für Kinder, auf den Straßen oder Spiel- bzw. Bolzplätzen zu spielen und sich zu bewegen. Dadurch, dass die Kinder in der Heidelberger Ballschule mit dem Ball umzugehen lernen, haben sie eine hervorragende Grundlage für den späteren Wechsel in die Abteilungen. Dort schließt dann die Ausbildung in der fachspezifischen Sportart wie Fußball oder Handball, Tennis oder Tischtennis an.

Bei der SGA ist dieses Konzept nun in seinem zweiten Jahr und auch die momentanen Teilnehmer haben in dieser Stunde viel Spaß. Auch für uns steht hierbei die Schulung sportspielübergreifender, taktischer, koordinativer und technischer Kompetenzen im Mittelpunkt. Doch wir möchten außerdem, dass die jungen Sportler selbstständiger werden und eigene Ideen entwickeln.

Alle Eltern, die ein Angebot suchen, bei dem ihre Kinder viele verschiedene Ballsportarten kennen lernen, können sich für weitere Informationen in der SGA-Geschäftsstelle melden.

Von Miriam Herberth

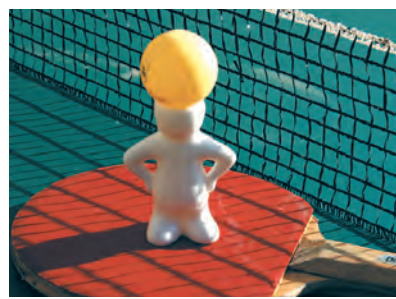
Veranstaltungskalender 1. Halbjahr 2011

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

13. Februar	Tischtennis Kreisjahrgangsmeisterschaften
23. Februar	Fit & Gesund Seniorenachmittag
26. März	Tennis Jubiläumsfeier zum 40-jährigen Bestehen
18. – 19. Juni	Tischtennis Tag der Bezirksjugend

Erfahrungsbericht unseres FSJ'lers über seine Schul-AG

Mein Name ist Tim Rinschen. Ich absolviere mein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) bei der SG Arheilgen. Die SGA hat eine Kooperation mit der Astrid-Lindgren-Schule mit dem Ziel, junge Schülerinnen und Schüler die sportlichen Aktivitäten näher zu bringen. Ich bin, aufgrund meiner Ausbildung als zertifizierter Trainer der Heidelberger Ballschule, dafür verantwortlich, dass bei der Schul AG, die montags von 15:00 bis 16:15 Uhr stattfindet, ein



attraktives Trainingsprogramm abläuft. Im Vordergrund meiner Aufgabe steht die sportartübergreifende Grundausbildung der Schülerinnen und Schüler. Die Kinder sollen fachgerecht und mit Spaß dazu angeleitet werden, sich zu bewegen und im gesunden Wettkampf unterschiedliche Spiele, wie z.B. Ballspiele oder Staffelläufe, zu absolvieren. Die SGA, aber auch die Astrid-Lindgren-Schule, profitieren von dieser Kooperation. Die Schülerinnen und Schüler bekommen das breite Spektrum des Sports und der gesunden Bewegung näher gebracht. Außerdem sind immer mal wieder Schüler und Schülerinnen in der AG, die sich im Laufe der Zeit für den Sport begeistern und der SGA beitreten. Die Schul-AG der Astrid-Lindgren-Schule ist immer sehr gut besucht und es macht mir und den Schülerinnen und Schülern immer einen riesigen Spaß.

Von Tim Rinschen

so dass wieder neue Mitglieder aufgenommen werden konnten und sich die Mitgliederzahl von ursprünglich 85 auf 320 erhöhte.

Dank der beiden deutschen Vorzeige-

1979 wurde das neue Clubhaus gebaut – ohne störende Hammerschläge – und die Tennisplätze im Laufe der Zeit aufgrund des großen Zuspruchs auf nunmehr 12 Plätze erweitert. Da die Boomzeit im Tennissports schön längere Zeit zurück liegt, hat sich der Mitgliederbestand auf 350 Sportler eingependelt.

Seit vielen Jahren legt die Abteilung großen Wert auf die Nachwuchsarbeit. So betreibt sie seit knapp 20 Jahren den sogenannten Tennis-kindergarten, in dem die Kinder ab dem 6. Lebensjahr unter fachkundiger Anleitung zum Tennis hingeführt werden. Es spielen derzeit über 100 Jugendliche bei der SGA Tennis. In 2010 haben 15 aktive Mannschaften und 5 Jugendmannschaften am Spielbetrieb teilgenommen. Die Mannschaften sind in allen Altersklassen vertreten und spielen von der Kreisliga B bis zur Hessenliga. Daneben findet in der Freiluftsaison Mai bis Oktober jeden Mittwoch ein Breitensportabend statt.

Weitere Infos sind auf der Homepage der Tennisabteilung zu finden (www.sga-tennis.de).

Von Gunter Jähne



Gute Nachwuchsarbeit gehört nach wie vor zu den wichtigsten Aufgaben der Tennisabteilung.

Nach der Gründung war der Zuspruch so groß, dass ein Aufnahmestopp verhängt werden musste.

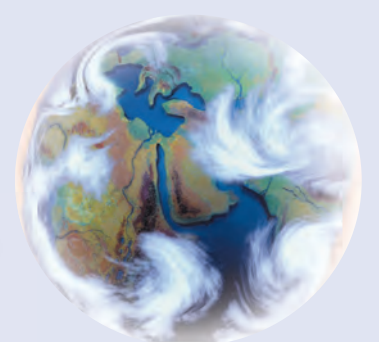
Im Jahr 1976 wurden auf dem jetzigen Gelände die Plätze 1–4 errichtet,

athleten Steffi Graf und Boris Becker machte der Aufschwung im Tennis auch bei der SGA nicht Halt und im Jahr 1996 konnte die Tennisabteilung 490 Mitglieder vorweisen. In 1978/

Zurich HelpPoint®

Because change happenz

Wir sind immer für Sie da,
wenn Sie unsere Hilfe brauchen...



NEUKUNDEN-WERBE-AKTION BIS 1. MÄRZ 2011

25 € - GUTSCHRIFT

für eine Versicherung, die Sie bis zum 01.03.2011 beim Premium-Sponsor der SGA der Zurich-Filialdirektion Horn & Weber abschließen.

Heinz Hergert

Filialdirektion Horn & Weber

Ober-Ramstädter-Str. 80a · 64367 Mühlthal

Telefon 06151/6679916 · Mobil 0176/62199781

Mail: heinz.hergert@zuerich.de



ZURICH

Filialdirektion
Horn & Weber oHG



Power Figurtraining

Wer gleichzeitig etwas für seine Figur und seine Ausdauer tun möchte, muss jetzt nicht mehr unbedingt mehrere Sportangebote besuchen.

Immer montags von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr findet in der Halle fünf des SGA-Sportzentrums ein Ganzkörpertraining statt, bei dem Kräftigung und Straffung (Bauch, Beine, Po, Rücken, Arme, Schultern, ...) sowie Herz-Kreislauftraining auf effektive Weise mitein-

ander kombiniert werden. Bei dem abwechslungsreichen Übungsprogramm werden verschiedene Kleingeräte wie Hanteln, Tubes, Bodybars mit Steps oder T-Bows kombiniert. Es bietet sich daher auch für Step-Einsteiger an. Dehn- und Entspannungsübungen beenden die kurzweilige Trainingseinheit. Informationen können in der SGA-Geschäftsstelle eingeholt werden.

Von Jürgen Röbbcke

Aktiv ab 50plus

Sport in der SGA ist keine Altersfrage. Gerade die Generation 50plus ist besonders aktiv. Das Alter der Teilnehmer reicht dabei bis hinauf auf über 70 Jahre. Entsprechend der großen Altersspanne wechseln die Schwerpunkte in den einzelnen Sportstunden, so dass für ein altersgerechtes und abwechslungsreiches Programm gesorgt ist.

Eine Gruppe trifft sich zum Beispiel immer donnerstags um 16.45 Uhr in der Halle fünf des SGA-Sportzentrums, um unter der Leitung von der Übungsleiterin Inge Fleck etwas für die Gesundheit und Fitness zu tun.

Das Sportprogramm, welches sich den Teilnehmern dort bietet, beinhaltet

verschiedene gymnastische Übungen, die dabei helfen, Muskelgruppen zu stärken und Verkürzungen vorzubeugen.

Bei der Gymnastik wird im Speziellen darauf geachtet, sehr gelenkschonend vorzugehen und die beanspruchten Muskelpartien in der Form zu beeinflussen, dass Bewegungseinschränkungen verringert oder sogar komplett abgebaut werden. Neben dem Rumpf und einer Stärkung der Bauchmuskulatur sollen auch Nacken- und Rückenmuskulatur aufgebaut werden. Gerade bei Rückenschmerzen, Arthritis oder Osteoporose, ist es wichtig, die Gelenke und Knochen durch kontinuierlichen Muskelaufbau zu entlasten. Auch kleine Spiele und Übungen zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems sind Bestandteil der



Übungen zur Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer sorgen für Kurzweil im Sportprogramm der SGA-Generation 50plus.

Hockergymnastik bei der SGA: Durch Bewegung bleiben Körper und Geist fit

Dass Sudoku und Co. unsere grauen Zellen auf Trab bringen, ist hinlänglich bekannt – nicht aber, dass sich vor allem Sport äußerst positiv auf die geistige Fitness auch in hohem Alter auswirkt. Sport regt die Durchblutung des Gehirns und die Bildung neuer Gehirnzellen an. Es gibt für ein wirksames Gedächtnistraining nichts Besseres als regelmäßige Bewegung. Um die geistige und körperliche Fitness zu fördern, bietet die SGA seit kurzem immer dienstags von 10 Uhr bis 11 Uhr ein neues Angebot im Bereich Hockergymnastik für die Generation 70plus an. Ort des Geschehens ist der „Goldene Löwe“ direkt im Ortskern von Arheilgen. Dort befinden sich im 1. Stock Räumlichkeiten, die ideale Voraussetzungen für ein schonendes und effektives Ganzkör-

pertraining ermöglichen. Auch Personen mit Bewegungseinschränkungen finden hier die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung etwas für ihre Fitness und Beweglichkeit zu tun, und dabei in der Gemeinschaft Spaß zu haben. Übungen auf dem Hocker zur Koordination von Händen und Füßen, zur Kräftigung und Dehnung sowie zur Beweglichkeit der Wirbelsäule werden in ruhiger, fließender und konzentrierter Form ausgeführt. Dabei erfolgt eine Anpassung der Übungen an die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer. Alle, die Interesse an dieser Gymnastik haben, können sich in der Geschäftsstelle der SGA informieren oder einfach zu einer Schnupperstunde am Dienstag vorbei schauen.

Von Jürgen Röbbcke

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 Fech-

ten 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 einmaligen ein regelmäßiges wöchentliches Training für alle interes-

sierten und begeisterten „Musketiere“ zu machen.

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



Stunden, um die Fitness und Ausdauer zu verbessern.

Selbstverständlich gehört zu jeder Stunde die Dehnung von Muskeln und Sehnen dazu. Da durch eingeschränkte Bewegung und das zunehmende Alter Haltungsschäden maximiert werden, ist es wichtig, der Verkürzung der Sehnen und Muskeln entgegenzuwirken. Dies wird durch die speziellen Dehnübungen während des Trainings erreicht.

Wer sich für dieses oder auch alle weiteren Gesundheitsangebote der Zielgruppe 50plus interessiert, kann sich in der Geschäftsstelle der SGA näher informieren oder er schaut einfach zu einem Schnuppertraining vorbei.

Von Jürgen Röbbcke

SGA-Walkinggruppe auf Radtour

Es war wie immer: Heinz organisiert eine Tour, legt den Termin fest und prompt: strahlender Sonnenschein.

So auch diesmal. Voller Vorfreude traf sich die stattliche Zahl von 22 Walkerinnen und Walkern um 11 Uhr am Eisenbahnmuseum.

Los ging's Richtung Norden über die Felder, durch die Wälder und zum ersten Rastpunkt – der Stangenpyra-

mide beim Gut Neuhoof. Hier genossen wir die prächtige Sicht auf Frankfurt und den Taunus.

Weiter radelten wir gen Neu-Isenburg, wobei wir immer auf schönen, ruhigen Waldwegen unterwegs waren.

Und bald war unser Ziel erreicht. Die urige Apfelweinwirtschaft „Zur Buchscheer“ in Frankfurt-Louisa.

Im schönen Garten stärkten wir uns

und radelten dann auf der anderen, nämlich der westlichen Seite der Bahnstrecke zurück Richtung Heimat.

Heinz hatte sein „Navi“ im Kopf, so dass kein Blick auf die Karte nötig war.

So trafen wir dann wohlbehalten und noch recht fit gegen 17 Uhr in Arheilgen ein. Im „Storchen“ war diesmal die kurzweilige Schlußrast.

Und da waren sich alle wieder einig: Ein gelungener Tag!





SGA-Kursprogramm



Januar – Juni 2011

Walking in den Frühling

Zum Frühlingsanfang wollen wir zusammen mit euch die ersten wärmenden Sonnenstrahlen genießen. Alle SGA Walker, Nordic Walker, ehemalige Kursteilnehmer, Freunde, Bekannte sind eingeladen mit uns in den Frühling zu walken.

Die Teilnahme ist kostenlos.



Kurs-Nr. 1110

Ort: Oberwaldhaus Darmstadt
Termin: 10.00 Uhr, Samstag, 26. März 2011
Dauer: 1 x 90 Min.
Strecke: ca. 9 km
Leitung: SGA-Outdoor-Team
Kursgebühr: 0,00 €

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 Gegenpool zum stressigen Alltag mit im Vordergrund. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen beschränkt.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.

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



Kurs-Nr. 1111

Ort: SGA-Sportzentrum
Termine: 16.30 Uhr, ab Freitag, 1. April 2011
Dauer: 8 x 90 Min.
Leitung: Vivian Reither
Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitglieder
 36,00 € Vereinsmitglieder

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.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.



Kurs-Nr. 1112

Termine: 17.00 Uhr, ab Mittwoch, 16. Februar 2011
Dauer: 8 x 60 Min.
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitglieder
 24,00 € Vereinsmitglieder

Kurs-Nr. 1113

Termine: 17.00 Uhr, ab Mittwoch, 4. Mai 2011
Dauer: 6 x 60 Min.
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitglieder
 18,00 € Vereinsmitglieder

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Leitung: Jürgen Röbbcke

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, Trainingspaß 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 Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.



Kurs-Nr. 1114

Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 16. Februar 2011
Dauer: 8 x 60 Min.
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitglieder
 24,00 € Vereinsmitglieder

Kurs-Nr. 1115

Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 4. Mai 2011
Dauer: 6 x 60 Min.
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitglieder
 18,00 € Vereinsmitglieder

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Leitung: Jürgen Röbbcke

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. Ein Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.



Kurs-Nr. 1116

Termine: 18.30 Uhr, ab Montag, 24. Januar 2011
Dauer: 10 x 30 Min.
Kursgebühr: 30,00 € Nichtmitglieder
 15,00 € Vereinsmitglieder

Kurs-Nr. 1117

Termine: 18.30 Uhr, ab Montag, 2. Mai 2011
Dauer: 6 x 30 Min.
Kursgebühr: 18,00 € Nichtmitglieder
 9,00 € Vereinsmitglieder

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Leitung: Martina Bednarova

NEU Core-Training intensiv 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, tiefliegenden 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. Dieses Programm ist für Fitness-Fans jeden Alters geeignet, die schon leicht trainiert sind.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.



Kurs-Nr. 1118

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 16.00 Uhr, ab Dienstag, 15. Februar 2011
Dauer: 8 x 60 Min.
Leitung: Jürgen Röbbcke
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitglieder
 24,00 € Vereinsmitglieder

Core-Training Basis für Bauch, Beine, Po

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

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. Dieses Core-Training ist für jedes Alter und für Anfänger und Trainierte gleichermaßen geeignet.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.



Kurs-Nr. 1119
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 16.00 Uhr, ab Dienstag, 3. Mai 2011
Dauer: 6 x 60 Min.
Leitung: Jürgen Röbbcke
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitglieder
18,00 € Vereinsmitglieder

NEU! Dance Aerobic

Erlebt eine mitreißende Mischung aus Aerobic und Tanz. Einleitende Basics aus traditionellen Aerobic Schritten werden mit Hilfe von tänzerischen Elementen, wie z.B. Latin-, House- und Jazz, modifiziert und aufgepeppt. Am Ende entsteht eine Choreographie, die mit Spaß an Musik und Tanz ganz nebenbei Ausdauer und Koordination trainiert.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.



Kurs-Nr. 1120
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 17.00 Uhr, ab Dienstag, 8. Februar 2011
Dauer: 8 x 60 Min.
Kurs-Nr. 1121
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 17.00 Uhr, ab Dienstag, 3. Mai 2011
Dauer: 8 x 60 Min.
Leitung: Tanja Zapf
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitglieder
24,00 € Vereinsmitglieder

Yoga zur Entspannung, Kräftigung u. Koordination

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. Zusätzlich werden dabei Verspannungen gelöst und der Körper gekräftigt.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.



Kurs-Nr. 1122
Ort: Sporthalle der Wilhelm-Busch-Schule
Termine: 18.00 Uhr, ab Donnerstag, 10. Februar 2011
Dauer: 8 x 90 Min.
Leitung: Jens Kratz
Kursgebühr: 54,00 € Nichtmitglieder
21,00 € Vereinsmitglieder
Kurs-Nr. 1123
Ort: Sporthalle der Wilhelm-Busch-Schule
Termine: 18.00 Uhr, ab Donnerstag, 5. Mai 2011
Dauer: 6 x 90 Min.
Leitung: Jens Kratz
Kursgebühr: 41,00 € Nichtmitglieder
18,00 € Vereinsmitglieder

Wieder da! Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine Bewegungskunst, die in ihrem Ursprungsland China schon seit Jahrhunderten geübt wird. Sie hat ihren Ursprung in der Kampfkunst und vereint mehrere Aspekte, wie Gesundheits- und Persönlichkeitsförderung sowie Ästhetik. Bei der Tai-Chi-Form handelt es sich um eine bestimmte Abfolge von langsamen und fließenden Bewegungen, die ineinander übergehen. Dadurch entwickeln Sie ein gutes Gefühl für eine aufrechte und entspannte Körperhaltung. Die Bewegungen stärken auf sanfte Weise die Muskeln und dehnen Bänder und Sehnen. Ein idealer Ausgleich also für andere Sportarten wie Radfahren und Laufen, da hiermit einseitigen Belastungen vorgebeugt wird. Die Ruhe und Konzentration, mit der die Bewegungen im Tai Chi ausgeführt werden, wirken auf Körper und Seele zugleich. Der Atem wird auf zwanglose Weise beruhigt, verlängert und vertieft. Was bewusst geübt wird, macht sich auch im Alltag positiv bemerkbar und gibt uns dort mehr Ausgeglichenheit.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.



Kurs-Nr. 1124
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 18.15 Uhr, ab Freitag, 4. Februar 2011
Dauer: 10 x 90 Min.
Leitung: Evelin Ries
Kursgebühr: 78,00 € Nichtmitglieder
38,00 € Vereinsmitglieder

NEU! Kraftquelle Bewegungsmeditation (Workshop)

Die Kraftquelle-Meditation ist eine Meditation in Bewegung, welches sich für jedes Alter eignet. Gezielte rhythmische Bewegungsfolgen führen aus der Aktivität über Zentrierung und Vereinigung mit der Ying-Energie zu Stille und Gewahrsein. Diese Bewegungsmeditation unterstützt Stressreduktion, Motivation und Handlungsfähigkeit.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.



Kurs-Nr. 1125
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 9.30 Uhr, ab Samstag, 2. April 2011
Dauer: 1 x 90 Min.
Leitung: Martina Bednarova
Kursgebühr: 9,00 € Nichtmitglieder
4,00 € Vereinsmitglieder

NEU! Slackline Starterkurs

Für Kinder und Jugendliche ab 10 bis 14 Jahre

In unserem Kurs trainierst du die grundlegenden Fertigkeiten, um auf dem langen, elastischen Gummiband zu balancieren, zu gehen und zu drehen. Wer fit ist, kann sich natürlich auch im Wippen, Springen, Hinlegen, Surfen und Jonglieren versuchen. Diese akrobatischen Einlagen sind das Salz in der Suppe. Bei alldem 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. Slacklining ist auch eine ideale Vorbereitung für Skifahren, Snowboarden, Klettern etc.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.



Kurs-Nr. 1126
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3
Termine: 16.00 Uhr, ab Mittwoch, 16. Februar 2011
Dauer: 8 x 60 Min.
Leitung: Miriam Herberth
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitglieder
24,00 € Vereinsmitglieder

NEU! Einradfahren Einführung

Für Kinder und Jugendliche ab 10 bis 14 Jahre

In dem Kurs lernt ihr die Grundlagen des Einradfahrens kennen, von den ersten Metern bis hin zu Kurven, Slalom und Rückwärtsfahren. Mit kleinen Schritten kommt ihr zu einem schnellen Erfolgserlebnis – aber Vorsicht, Einradfahren macht süchtig!

Die Inhalte des Kurses: Aufsteigen, freihändig fahren, Balance, auf der Stelle „Pendeln“, Kurven und Slalom, Rückwärtsfahren. Bitte eigene Einräder mitbringen, falls vorhanden.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Ein Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.



Kurs-Nr. 1127

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3
Termine: 16.00 Uhr, ab Donnerstag, 17. Februar 2011
Dauer: 8 x 60 Min.
Leitung: Miriam Herberth
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitglieder
 24,00 € Vereinsmitglieder

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. Ein Rücktritt vom Kurs ist nur schriftlich möglich und direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ein Rücktrittsrecht besteht bis zum Ende der ersten Kursstunde.



Kurs-Nr. 1128

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: Montag 17.30 Uhr und Freitag 17.15 Uhr, ab 31. Januar 2011
 20 x 60 Min.
Leitung: Michael Vas / Inga Lipsius
Kursgebühr: 2 x 55,00 € (in Raten) Nichtmitglieder
 2 x 35,00 € (in Raten) Vereinsmitglieder

Natur erleben ... und gesund leben.

Vortrags- und Seminarreihe der SGA-Outdoorfitness-Akademie

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 SGA mit ihrer Outdoorfitness-Akademie Rechnung. Bei der Outdoorfitness-Akademie kann auf der einen Seite jeder Interessent Sportangebote, die in der freien Natur stattfinden, ausprobieren und erlernen, wie z.B. Walken, Nordic-Walking oder richtig und gesund Radfahren. Auf der anderen Seite finden regelmäßig Vorträge aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Sicherheit und Technik statt. Die Referenten sind erfahrene Praktiker, die aktuelle Themen aus den entsprechenden Fachgebieten aufgreifen und den Teilnehmern während der eineinhalbstündigen Vortragsabenden zugänglich machen.

Für das erste Halbjahr 2011 sind verschiedene Vorträge geplant zu den Themen Abnehmen auch ohne Diät (im Februar), Stress und Burnout (im März), Richtig und gesund Radfahren (im April), Geocaching (im Mai) sowie Sturzprophylaxe (im Juni). Die jeweiligen Veranstaltungstermine werden frühzeitig über die Presse bekannt gegeben (Darmstädter Echo, Arheilger Post) sowie im SGA-Sportzentrum ausgehangen. Die Teilnahme an unseren Vorträgen ist kostenlos. Es wird allerdings auf Grund der begrenzten Raumkapazität um eine Voranmeldung gebeten.

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 Jahren 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: (0 61 51) 37 63 30 • Telefax: (0 61 51) 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	
Beckenbodengymastik	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 Seniorinnen	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4	
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5	
Skigymnasik	wird angeboten von November bis März			
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3	
	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck Sporth.	
Spinning	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	19.45 – 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	16.45 – 17.45 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	
(3.000 Schritte, Senioren +60)	Sommer Winter	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr	SGA
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	14.15 – 15.00 Uhr	SGA, H5	
(4 – 6 Jahre)	Montag	15.00 – 15.45 Uhr	SGA, H5	
(7 – 9 Jahre)	Montag	15.45 – 16.30 Uhr	SGA, H5	
(10 – 13 Jahre)	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H5	
(17 – 30 Jahre)	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, 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:			
(5 – 6 Jahre)	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Sportplatz	
(7 – 8 Jahre)	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Sportplatz	
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Sportplatz	

(ab 6 Jahre)	Winter:			
(5 – 6 Jahre)	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H1–2	
(7 – 8 Jahre)	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H1–2	
	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	14.30 – 15.30 Uhr	SGA, H5	
	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	SGA, H5	
	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3	

Leichtathletik				
Leichtathletik (ab 9 Jahre) (5 – 7 Jahre) (8 – 9 Jahre)	Sommer:			
	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	BPS	
	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Mühlchen	
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen	
	bitte Voranmeldung			
(ab 9 Jahre) (5 – 7 Jahre) (8 – 9 Jahre)	Winter:			
	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA, H2–3	
	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3	
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3	
	bitte Voranmeldung			

Sportabzeichen		
	nur im Sommerhalbjahr	
	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr
		Sportplatz

Fitness-Studio				
Fitness-Studio	Montag	07.00 – 21.30 Uhr		
	Dienstag	08.30 – 21.30 Uhr		
	Mittwoch	08.30 – 21.30 Uhr		
	Donnerstag	07.00 – 21.30 Uhr		
	Freitag	08.30 – 21.30 Uhr		
	Samstag	13.00 – 18.00 Uhr		
	Sonntag	09.00 – 13.30 Uhr		
	Feiertag	09.00 – 13.30 Uhr		

Sauna				
gemischt	Montag	08.30 – 15.00 Uhr	Sportzentrum	
	Montag	15.00 – 21.30 Uhr	Sportzentrum	
Herren	Dienstag	08.30 – 13.00 Uhr	Sportzentrum	
Damen	Dienstag	13.00 – 21.30 Uhr	Sportzentrum	
gemischt	Mittwoch	08.30 – 16.00 Uhr	Sportzentrum	
gemischt	Mittwoch	16.00 – 21.30 Uhr	Sportzentrum	
gemischt	Donnerstag	08.30 – 21.30 Uhr	Sportzentrum	
gemischt	Freitag	08.30 – 21.30 Uhr	Sportzentrum	
gemischt	Samstag	13.30 – 18.00 Uhr	Sportzentrum	
gemischt	Sonntag	09.30 – 13.30 Uhr	Sportzentrum	
gemischt	Feiertag	09.30 – 13.30 Uhr	Sportzentrum	

Abteilung Bahngolf

Bahngolf	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



Filialdirektion
Horn & Weber oHG



Abteilung Fußball

1. + 2. Mannschaft	Dienstag	ab 18.45	Sportplatz
	Donnerstag	ab 18.45	Sportplatz
	Freitag	ab 18.45	Sportplatz

Jugend-Mannschaften:			
C-Jugend	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
D-1-Jugend	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr	Sportplatz
	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Sportplatz
D-2-Jugend	Montag	17.00 – 18.15 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
E-1-Jugend	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
E-2-Jugend	Montag	17.00 – 18.15 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.15 – 18.30 Uhr	Sportplatz
E-3-Jugend	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz
F-1-Jugend	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz
F-2-Jugend	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Sportplatz
	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	Sportplatz
G-1-Jugend	Mittwoch	16.30 – 17.30 Uhr	Sportplatz
G-2-Jugend	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	Sportplatz
Kindertreff	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	Sportplatz

Alle Trainingszeiten gelten ab Februar!
Fußball-Neuanfänger melden sich bitte unter Telefon-Nr. 06151/ 372182.

Altherren-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	Bürgerparkkh.
Herren 2	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	Merckhalle
Damen	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA
A-männl., Jahrg. 1992/93	Montag	20.15 – 22.00 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	Bürgerparkhalle
A-weibl., Jahrg. 1992/93	Dienstag	20.00 – 21.45 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA
B-männl., Jahrg. 1994/95	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	HS, Egelsbach
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA
(u/KW)	Freitag	18.15 – 19.45 Uhr	W-L-S, Egelsb.
(g/KW)	Samstag	10.30 – 12.00 Uhr	SGA
B-weibl., Jahrg. 1994/95	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
C-männl., Jahrg. 1996/97	Montag	17.00 – 18.15 Uhr	Stadteilschule
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA
C-weibl., Jahrg. 1996/97	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Ziegelbusch
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Ziegelbusch
D-männl., Jahrg. 1998/99	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA
	Freitag	16.30 – 17.45 Uhr	Stadteilschule
D-weibl., Jahrg. 1998/99	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA
E-männl., 2000/2001	Dienstag	17.00 – 18.15 Uhr	SGA
	Freitag	17.45 – 19.00 Uhr	Stadteilschule
Minis + Handballkinderg.	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA
Jahrg. 2002 und jünger	Freitag	15.00 – 16.30 Uhr	Stadteilschule

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
	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

<

Die Delegiertenversammlung – Ein Stückchen Politik im Sportverein

Sport und Politik – zwei Elemente, die sich inzwischen nicht mehr voneinander trennen lassen. So betont man in der Politik mehr denn je die Bedeutung von Sport für das Zusammenwachsen einer Nation und für die allgemeine Völkerverständigung. Auf der anderen Seite wird es nur einem

Sportverein, der seinen Mitgliedern Mitspracherecht einräumt, seine Entscheidungen kritisch reflektiert, der also Politik betreibt, möglich sein, sich weiter zu entwickeln.

An diesem Ansatz orientiert sich auch die Sportgemeinschaft Arheilgen und beruft einmal jährlich ihre Delegierten-

versammlung ein. An dieser Versammlung nehmen neben dem Vorstand, den Ehrenvorsitzenden, dem Geschäftsführer und den Kassenprüfern vor allem die Delegierten teil, d.h. diejenigen Mitglieder, die durch die einzelnen Abteilungen für den Zeitraum von einem Jahr gewählt werden. Die Zahl der Mitgliedervertreter kann dabei variieren – je mehr Mitglieder eine Abteilung umfasst, desto mehr Mitgliedervertreter darf sie benennen.

Ziel ist es, auf der Delegiertenversammlung Entscheidungen zu treffen über finanzielle Angelegenheiten wie die Festsetzung der Mitgliedsbeiträge, über mögliche Fusionen mit anderen Vereinen oder über eingereichte Anträge zur Tagesordnung.

Vor allem aber dient die Delegiertenversammlung dazu, den geschäftsführenden Vorstand und die Kassenprüfer zu wählen, die dann bis zu den nächsten Wahlen eine zweijährige Amtszeit übernehmen.

Demokratie findet damit ihre praktische Anwendung im Sportverein. Ein Ansatz, der dafür Sorge trägt, dass sich Mitglieder eines Vereins nicht nur sportlich betätigen, sondern auch aktiv für die Geschicke ihres Vereins einsetzen und an seiner Gestaltung mitwirken können.

Von Susanne Benz



Bei der Delegiertenversammlung können die Mitglieder die Vereinspolitik mitbestimmen.

Was wäre unser Verein ohne die Ehrenamtlichen?

Es ist sehr beruhigend, zu sehen, dass es immer noch Menschen gibt, die den Ehrgeiz haben, unsere Welt lebenswerter zu gestalten. Ein klein wenig, jeden Tag! Durch ihre Hilfe – da, wo sie gebraucht wird.

Tatkräftig helfen sie zum Beispiel mit bei der Essenausgabe an Bedürftige, organisieren Treffen für Senioren, begleiten behinderte Menschen oder trainieren mit viel Eifer und Selbstlosigkeit den Nachwuchs im Sport – wie hier bei uns in der SGA.

Einen von ihnen und seine Tätigkeit in der SGA wollen wir heute vorstellen:

Er heißt Jürgen Werkmann und kam bereits mit 9 Jahren zu den Ringern. Und als er dann 1986 an den Deutschen Jugendmeisterschaften teilnehmen durfte, ging für ihn sicher ein Traum in Erfüllung.

Nach einigen Verletzungen zog er bereits früh die Ringer-Stiefel aus, blieb der SGA aber weiterhin treu. Jürgen absolvierte die Trainerausbildung beim LSBH und dem Hessischen Ringer-Verband als C-Lizenz-Trainer.

Danach trainierte und betreute er die Ringer-Jugend der SGA und führte viele Jugend-Freizeiten und Sportreisen durch. Die Erfolge bei Bezirks- und Hessischen Meisterschaften gingen sicherlich auch auf sein Konto.

Seit acht Jahren leitet Jürgen Werkmann die Ringer als Abteilungsleiter und ist seitdem auch Mitglied im Hauptvorstand der SGA. Unter der Federführung von ihm richtete die Ringer-Abteilung bisher zahlreiche große internationale Jugendringer-Turniere aus. Für sein herausragendes ehrenamtliches Engagement wurde er im Jahr 2009 mit der Sportplakette der Wissenschaftsstadt Darmstadt ausgezeichnet.

Doch auch wir als Verein wollen ihm für seinen vollen Einsatz und sein Engagement danken. Seine Energie steckt Jürgen in junge Menschen. Ein Auftrag, der nicht immer leicht ist, doch eine wichtige Investition für die Zukunft darstellt. Dazu braucht es einer Menge Charakterstärke und eine endlose Geduld, um gerade bei Kindern und Jugendlichen immer den richtigen Ton zu treffen. Ebenso wird

Organisationstalent benötigt, um Projekte auf die Beine zu stellen sowie Ideenreichtum, um mit kleinem Budget Großes zu bewirken.

Wir Verantwortliche in der SGA zollen ihm, aber auch allen anderen Ehrenamtlichen einen doppelten Respekt: für ihre Motivation und für ihr Können. Ohne diese Helfer im Verein könnten wir nicht weitermachen. Darum möchten wir allen Ehrenamtlichen einmal „Danke“ sagen. Der Anfang ist gemacht. Sicherlich werden wir noch weitere Personen hier vorstellen.

Es ist der Verdienst unserer vielen fleißigen Helfer und Helferinnen, dass unser Verein das ist, was er ist. Jede(r) von ihnen bereichert die SGA auf ihre oder seine Art.

Von Andrea Knittel



In 2009 konnte Jürgen Werkmann die Sportplakette der Wissenschaftsstadt Darmstadt für seine vorbildliche ehrenamtliche Engagement entgegennehmen.

Peter Stork erhält die Sportplakette der Stadt Darmstadt

Ehre, wem Ehre gebührt. Peter Stork, seit 55 Jahren in der SGA, wurde für seine vorbildliche ehrenamtliche Arbeit ausgezeichnet. Im Rahmen der Sportlehrerung in der Böllenfalltorhalle wurde ihm die Sportplakette der Stadt Darmstadt vom Oberbürgermeister Walter Hoffmann überreicht.

Im Turnen und Tischtennis (Mitglied d. erfolgreichen Hessenliga-Mannschaft) liegen seine Wurzeln. 1966 bis 1977

übernahm er in der Tischtennis-Sparte im Vorstand Verantwortung.

Danach wuchs er in die Aufgaben der Tennis-Abteilung hinein. Seit 2006 arbeitet er als stellvertretender Abteilungsleiter, Kassenwart und Verantwortlicher für die Mitgliederverwaltung. Nicht nur die Tennisabteilung, sondern der gesamte Verein gratuliert ihm für diese besondere Auszeichnung.

Von Jürgen Röbbbecke



Der Oberbürgermeister Walter Hoffmann würdigte die Leistung von Peter Stork und weiteren Ehrenamtlichen mit der Sportplakette der Stadt Darmstadt.

SGA ehrt seine Mitglieder

Die ins Sportzentrum eingeladenen Gäste erlebten im feierlichen Rahmen die diesjährigen Auszeichnungen der erfolgreichen Sportler und langjährigen verdienten Mitglieder.

Besonders ragte das Mitglied Emil Hoppe für seine 75-jährige Vereinszugehörigkeit heraus. Mit lobenden Worten sprach Thomas Arnold seinen Dank für diese Treue aus.

Darüber hinaus wurde Martine Kräckmann aus der Abteilung Rad- & Rollsport für ihre besonderen Verdienste ausgezeichnet sowie zahlreiche weitere Personen für ihre 60-, 50-, 40-, und 20-jährige SGA-Mitgliedschaft.

Neben den vielen Jubilaren standen aber auch die erfolgreichen Sportler auf der Ehrenliste von Thomas Arnold.

Unter dem Applaus und der Anerkennung von annähernd 200 Anwesenden wurde wieder einmal Yannik Neumann für seine 1. Plätze bei der deutschen, süddeutschen und hessischen Meisterschaft ausgezeichnet. Neben ihm zeigten auch Jasmin Dörsieb, Lia Birmele, Eva Schröder, Kira Kiendorf und Viola Erben als Hessen- und Süddeutsche-Meisterinnen tolle

Leistungen und machten die gute Nachwuchsarbeit der Abteilung Rad- & Rollsport perfekt. Ergänzt wurde diese beachtliche Leistung durch Erfolge vieler weiterer Sportler auf Bundes-, Landes- und Kreisebene. Alles in allem galt es an diesem Abend, annähernd 160 Auszeichnungen an den Mann beziehungsweise an die Frau zu verteilen.

Von Jürgen Röbbbecke



Der Vorsitzende Thomas Arnold-Münzberg (links) und der Ehrenvorsitzende Alexander Pfeiffer (rechts) gratulieren Emil Hoppe für seine 75-jährige Vereinszugehörigkeit.

25-Jahr-Feier der SGA-Tanzsportabteilung

Am 11. September 2010 feierten die Mitglieder der Tanzsportabteilung das 25-jährige Bestehen der Abteilung im Übungsraum des SGA-Sportzentrums.

In feierlichem Rahmen konnte Abteilungsleiter Walter Rommel zahlreiche Gäste begrüßen, unter ihnen auch Gründungsmitglieder und Teilnehmer

der ersten Jahre. Eine Dia-Show, gezeigt von Walter Rommel, vermittelte Eindrücke aus der Anfangszeit.

Die Tanzgruppe „Anaconda“ der SGA unterhielt die Gäste mit schönen Darbietungen und die Breitensportgruppe der Tanzsportabteilung zeigte verschiedene Tänze.

Zweifelloos der Höhepunkt des Abends war der Auftritt unserer Übungsleiter Christiane und Thomas Laux, die mehrere Tänze aus ihrem Repertoire vorführten, mit denen sie auch bei Deutschen Meisterschaften vordere Plätze belegen.

Zur besonderen Überraschung und Freude, besonders der Mitglieder der ersten Jahre, war auch der damalige Trainer Rüstem Karabey zu der Feier gekommen. Er moderierte in gekonnter und launiger Art und Weise die Vorführungen von Christiane und Thomas. Anschließend gab es auch für die Gäste und Mitglieder der Tanzsportabteilung genügend Gelegenheit, selbst das Tanzbein zu schwingen.

Von Walter Rommel



Die Jubiläumsfeier zeigte eine bunte Palette an Darbietungen und Nationalitäten der Tanzsportabteilung.



Das Geschwisterpaar Yasna und Yannick Neumann steigerten sich mit ihrer Kür auf Rang 8 bei der Weltmeisterschaft in Portimao (Portugal).

Yannick Neumann holt Bronze im Pflichtlaufen bei Rollkunstlauf-WM

Bei den 55. Weltmeisterschaften im Rollkunstlaufen in Portimao an der portugiesischen Algarve-Küste waren auch zwei Rollsportler der SG Arheilgen dabei. Yannick Neumann ging im Pflichtlaufen der Junioren als Titelverteidiger an den Start. Große Chancen rechnete er sich selbst jedoch nicht aus, denn „es ist nicht leicht, der Gejagte zu sein...“ so der 18-jährige Sportler. Neben vielen Verletzungen, die ihn in diesem Jahr nicht kontinuierlich genug trainieren ließen, gab auch die für ihn enttäuschende EM (Platz 4) nicht gerade ein großes Selbstvertrauen. Trotz aller Schwierigkeiten in der laufenden Saison gab Yannick sein Bestes bei der WM und gewann am Ende mit dem 3. Rang die Bronzemedaille. Für ihn nach Silber und Gold die dritte Medaille bei drei WM-Teilnahmen – eine Bilanz, die sich durchaus sehen lassen kann.

Im Rolltanz ging Yannick zusammen mit seiner ein Jahr jüngeren Schwester Yasna an den Start. Die beiden zeigten sich stark verbessert gegenüber dem Vorjahr. Trainer und Vater Uwe Neumann hatte Platz 8 als Vorgabe ausgegeben. Mit einer starken Leistung beim Kürprogramm verbesserten sich beide dann auch auf den 8. Platz und erfüllten so genau die Erwartungen. Jetzt steht für die jungen Sportler die Schule wieder im Vordergrund. Yannick macht im nächsten Jahr seine Abiturprüfung, Yasna besucht die Jahrgangsstufe 12 des Ludwig-Georgs-Gymnasiums. 14 Tage Trainingspause sorgen für eine kurze Auszeit, bevor dann das Training für die neue Saison in Angriff genommen wird. Das Ziel für nächstes Jahr haben die beiden auch schon vor Augen: die WM 2011 in Brasilien.

Von Nina Kaiser

Einrad fahren spielend lernen



Einrad fahren ist leichter, als man glaubt und ein ideales Training zur Schulung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht

Vorwärts, rückwärts, drehen, springen, Kunststücke und viel Spaß, das alles verbinden viele zu Recht mit Einrad fahren. Dies wird nun ein neues Kurs-

angebot der SGA, was sich ja durch die Rad- und Rollsportabteilung auch anbietet, vor allem, weil ein Kontingent an Einrädern zum Ausleihen schon vorhanden sind.

Endlich können Kinder bei uns auch ohne Lenker und Vorderrad fahren lernen. Der Kurs für Kinder zwischen 10 und 14 Jahren beginnt am Donnerstag, 17. Februar um 16 Uhr (Genaueres dazu im Kursprogramm auf Seite 6). Falls Sie sich die Frage stellen, ob ihr Kind auch Einrad fahren lernen kann, auch wenn es nicht sonderlich gut auf zwei Rädern unterwegs ist – klar! Es wäre sogar sehr gut, denn ihr Kind lernt nicht nur Körperspannung und -beherrschung, sondern vor allem trainiert es seinen Gleichgewichtssinn. Das alles trägt dazu bei, dass das Fahrrad fahren auf einmal ihrem Kind total leicht fällt.

Doch nicht nur das Fahrrad fahren wird einfacher, auch Snowboard- oder Skifahren und viele weitere Sportarten profitieren vom Gleichgewichtstraining durch das Einrad fahren.

Von Miriam Herberth

Dürfen wir uns Ihnen vorstellen: Unser Jahr als FSJ'ler bei der SGA

Tim Patrick Rinschen

Mein Name ist Tim Patrick Rinschen. Ich wurde 1990 in Darmstadt geboren. Schon als 3-jähriger ging ich bereits gerne zum Sport in die Kranichsteiner Turnhalle. Nach meinem Umzug nach Griesheim schloss ich mich mit 5 Jahren der Fußball-Abteilung des SV St. Stephan Griesheim an.



Mit 14 Jahren entdeckte ich meine Leidenschaft und mein Talent für den Handballsport. Heute spiele ich bei der SG Rot Weiss Babenhausen in der Oberliga Hessen.

Im Jahr 2010 bestand ich erfolgreich die Abitur-Prüfungen. Während meiner Schulzeit wurden mir im Rahmen des Leistungskurses Sport die theoretischen Grundlagen und praktischen Fähigkeiten für ein Sportstudium vermittelt. Nachdem ich meinem Wunsch entsprechend ein „Freiwilliges Soziales Jahr“ statt Bundeswehr absolvieren darf, war die Entscheidung, dieses in einem Sportverein abzuleisten, schnell getroffen.

Als großes Glück empfinde ich es, mein FSJ bei der SG Arheilgen leisten zu dürfen. Der Verein ermöglicht seinen Mitgliedern in den 14 Abteilungen so viele unterschiedliche Aktivitäten, dass sich für mich, rund um diese Aktivitäten, viele interessante Tätigkeiten ergeben.

Im Vorfeld meines FSJ habe ich bereits eine Ausbildung zum Kinderhandballtrainer erfolgreich abgeschlossen. Diese Ausbildung hilft mir heute, Kinder und Jugendliche der SGA-Handballabteilung zu trainieren. Ferner habe ich mit Erfolg an der Ausbildung zum Ballsport-Übungsleiter der Ballschule Heidelberg teilgenommen. Diese Ausbildung ist ballsportübergreifend und richtet sich überwiegend an jüngere Kinder. Entsprechende Angebote leite ich zurzeit in der SGA. Da ich auch im SGAktiv-Gesundheitszentrum und in der Verwaltung eingesetzt werde, erhalte ich einen sehr guten Überblick, welche Aufgaben rund um den Sport anfallen. Dies hat meine Entscheidung bekräftigt, ein Studium der Sportwissenschaften anzustreben.

Von Tim Rinschen

Miriam Herberth

Seit dem 1. September bin ich nun bei der SGA und absolviere dort mein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ).

Wie ich darauf kam, dort ein FSJ zu machen? Nun ja, nach der Schule ist es mal ganz angenehm, etwas Praktisches zu machen, bevor man dann wieder dauernd lernen muss. Ich musste nicht lang überlegen, denn ich arbeite sehr gerne mit Kindern zusammen und hab Spaß daran, Sport zu machen und anderen zu vermitteln. Außerdem bin ich der Meinung, dass, bevor man sich endgültig für einen Beruf entscheidet, man sich noch einmal etwas anderes anschauen sollte.



Da die Sportgemeinschaft Arheilgen mir schon von Kind auf sehr gut bekannt ist, wollte ich dort mein Freiwilliges Soziales Jahr machen.

Als Kind im Kinderturnen, dann immer mal wieder im Tanzbereich, doch meine Sportart habe ich schnell gefunden: Triathlon. 10 Jahre lang habe ich mich bei diesem Sport wohl gefühlt, nicht

Slackline – Eleganz und Coolness zugleich

Slackline, ein Band, das draußen im Park bekannt wurde. Normal spannt man die Slackline, ein ca. fußbreites Gummiband, zwischen zwei stabilen Bäumen auf und zieht sie beliebig fest. Doch man kann sie auch in der Halle beispielsweise zwischen zwei Volleyballposten aufspannen.

In Kürze wird diese Trendsportart auch bei der SGA für Kinder angeboten. Die Kinder lernen so, mit ihrem Körper

besser umzugehen und ihn zu beherrschen. Zudem trainieren sie ihre Körperspannung sowie Koordinations- u. Konzentrationsfähigkeit.

In den ersten Schritten lernen die Kinder mit Hilfe von Einrädern und anderen gleichgewichtsfördernden Geräten, ihren Körper unter Kontrolle zu halten. In den nächsten Schritten wird das „Slackline laufen“ in verschiedene Übungsabschnitte geteilt. Schritt für

Schritt tasten sich die Kinder dann an das freihändige Balancieren auf dem Seil heran, so dass niemand überfordert wird und frustriert aufgibt.

Unseren Slackline-Kurs für Einsteiger bieten wir ab dem 16. Februar um 16 Uhr für Jungen und Mädchen zwischen 11 und 14 Jahren an (Genaueres dazu siehe das Kursprogramm auf Seite 5). Obwohl Mädchen meistens mehr Spaß an akrobatischen Sportarten haben, ist diese neue Sportart bisher bei Jungs beliebter, denn man kann diesen Sport auf verschiedene Weise ausüben, wie etwa als:

- Rodeline: Die Slackline wird weit oben aufgespannt und hängt weit nach unten durch, so ist es besonders schwierig, auf ihr zu laufen.
- Sprungline: Hierbei wird die Slackline fest gespannt, so dass man viele verschiedene Sprünge und Tricks machen kann.
- Wasserline: Wie der Name schon sagt läuft man über dem Wasser, um Sprünge, Tricks oder neue Sachen auszuprobieren.
- Höhenline: Mehrere Meter über der Erde laufen ist sehr beliebt und fordert höchste Konzentration.

Von Miriam Herberth



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.

Impressum:

Herausgeber:
Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.,
Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt,
Telefon 0 61 51 / 37 63 30.
Verantwortlich: Jürgen Röbbcke
Redaktion: Susanne Benz, Andrea Knittel,
Miriam Herberth, Tim Rinschen.
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.

Sie wissen noch nicht, was das Richtige für ihr Kind ist? Dann schnuppern Sie hier mal rein!

Eltern-Kind-Turnen 1 – 2 Jahre	Kinderturnen 5 – 7 Jahre	Kinderturnen 8 – 10 Jahre	Vorschulturnen 4 – 6 Jahre
Montag 10.00 – 11.00 Uhr Halle 5	Montag 15.00 – 16.00 Uhr Halle 3	Montag 16.00 – 17.00 Uhr Halle 3	Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr Halle 4
Leichtathletik ab 9 Jahre	Leichtathletik ab 5 – 7 Jahre	Leichtathletik ab 8 Jahre	
Montag 18.00 – 20.00 Uhr Winter Halle 2-3 / Sommer BPS	Montag 15.00 – 16.00 Uhr Winter Halle 3 / Sommer Mühlchen	Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr Winter Halle 3 / Sommer Mühlchen	

Wir sind der ENTEGA-Kindersportclub der SGA



Bewegung und Entspannung beim SGA-Nordic-Walking-Treff

Regelmäßiges Nordic Walking ist nicht nur ein hervorragendes Fitnesstraining, sondern auch ein ideales Entspannungs- und Erholungsmittel. Das ganze Jahr hindurch bewegen wir uns in der Natur, erleben und genießen den Sport an der frischen Luft.



Nordic Walking sorgt auch im Winter für ein herrliches Naturerlebnis.

Viermal in der Woche heißt es bei der SGA: „Hinein in die Sportschuhe, ran an die Stöcke und hinaus zum Treff und in die Natur“.

Die Wege und Pfade sind abwechslungsreich und gut begehbar. Wir bewegen uns rund um das SGA-Sportzentrum oder in den Wäldern rund um das Forsthaus Kalkofen, die Dianaburg oder das Jagdschloss Kranichstein.

Dabei erreichen wir mühelos das Oberwaldhaus und die Grube Prinz von Hessen.

Selbst im Winter, wenn verschneite Bäume wie prächtige Schmuckstücke unsere Wege säumen, auch hin und wieder uns einzelne Skilangläufer begegnen, genießen wir tagsüber oder abends im hellen Mondlicht mit Freude unseren Ausflug in der Gruppe.

Wenn dann im Frühjahr die wärmende Frühlingssonne herauskommt und sich die Blumen- und Pflanzenwelt erneut im grünen Kleid zeigt, genießen wir dieses Naturerlebnis und können auch überschüssige Pfunde mit Spaß beim Nordic Walking abtrainieren.

Die SGA-Nordic-Walking-Treffs sind offen für alle Altersklassen. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem SGA-Schnupper- oder Einführungskurs. Weitere Infos können in der SGA-Geschäftsstelle eingeholt werden.

Von Monika Wintermeyer

Erfolgreicher Start des neuen SGAktiv-Gesundheitszentrums

Viele neugierige Besucher nutzten den Tag der Offenen Tür beim SG-Aktiv-Gesundheitszentrum, um sich über das neue Aussehen und die erweiterten Angebote ein Bild zu machen. In nur zwei Monaten wurde das alte SGA-Fitnessstudio um eine Fläche von Zweidrittel vergrößert und der gesamte Sauna- und Umkleidebereich renoviert.

Im Rahmen einer kleinen Feierstunde am Samstagvormittag hatten geladene Gäste aus dem Gesundheitsbereich sowie aus Sport, Politik und Wirtschaft die Möglichkeit, sich einen Eindruck von dem neuen Gesundheitszentrum zu verschaffen.

Eine kurze Zusammenfassung von den zurückliegenden Wochen gab der Vorsitzende der SGA, Thomas Arnold-Münzberg, und stellte die Leistungen aller mitwirkenden Helfer, Handwerker und Planer heraus.

Im Anschluss gab der Ehrenvorsitzende Alexander Pfeiffer, gekleidet in einem T-Shirt, welches er vor über 20 Jahren zur Neueröffnung des SGA-Fitnessstudios erhalten hatte, noch einen Rückblick auf die Entstehungs-

geschichte und die Entwicklung bis heute.

Die geladenen Gäste ließen es sich im Anschluss nicht nehmen, selbst an den Geräten ein paar Übungen zu absolvieren.

Besonders der neue Milon-Gerätezirkel fand an diesem, aber auch am Folgetag regen Zulauf. Am Sonntag



Im neuen Gewand zeigten sich auch die Sportfachkräfte des SGAktiv-Gesundheitszentrums am Tag der Offenen Tür.

Weniger Stress, mehr gute Laune Warum es sich lohnt, Sport zu treiben

„Ich komme jeden Tag nicht vor 15 Uhr aus der Schule, dann Hausaufgaben machen und lernen. Oft passiert es mir, dass ich nachmittags im Sitzen einschlafe, weil ich einfach nur müde und k.o. bin,“ erzählt Aaron, ein 16-jähriger Schüler. „Ich muss mich zwar jedes Mal wieder aufraffen, ins Handballtraining zu gehen, aber wenn ich dann dort bin, merke ich doch, dass es mir gut tut, mich so richtig auszu-powern!“



Dauerstress macht krank.

Dieses „Auspowern“ kennt auch Katja H., die als Hotelkauffrau arbeitet und seit ihrer Kindheit dem Triathlon verbunden ist: „Es gibt für mich keine bessere Möglichkeit, den Kopf freizukriegen als durch Sport,“ sagt sie. „Sonst trage ich die Situationen, über die ich mich geärgert habe, immer weiter mit mir rum.“

Aaron und Katja sind keine Einzelfälle. Hohe Anforderungen im Alltag, Erwartungsdruck durch das äußere Umfeld, aber auch durch sich selbst, private

Probleme, Prüfungsstress – die Liste dessen, was uns täglich belastet, scheint kein Ende zu nehmen. Dabei werden Ratschläge von Ärzten wie „Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich selbst. Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes!“ oft nicht ernst genommen. Sollten sie aber. Denn zu viel Stress kann zu Depressionen, Neurodermitis und erhöhtem Blutdruck führen. Mögliche Folgen: Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Was hilft sind sicher ein gesunder Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Und: Sport. So werden Stresshormone, die unser Körper ausschüttet, von Rezeptoren überwacht, die Alarm schlagen, sobald der Pegelstand der Stresshormone zu hoch ist und damit dafür sorgen, dass der Körper Enzyme zum Abbau der Hormone produziert. „Je mehr Rezeptoren wir besitzen, desto schneller kann unser Organismus auf den Überfluss an Hormonen reagieren und desto besser können wir uns wieder entspannen,“ erklärt Ingo Froboese, Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln. „Durch Bewegung wird der Körper angeregt, zusätzliche Fühler zu bilden.“ Neben dem Abbau von Stress fördert Sport den Aufbau von guter Laune: Einerseits werden durch Sporttreiben Glückshormone wie Serotonin und Endorphin ausgeschüttet, andererseits beschert Sport Erfolgserlebnisse und

Die Muskulatur – der Motor unserer Gesundheit

Die Muskulatur besitzt einen ungeahnten Einfluss auf unseren Körper.

Wer seine Muskulatur mit Kräftigungsübungen trainiert, tut das Beste für seine Gesundheit. Bereits ab dem 30. Lebensjahr kommt es zu einem Abbau der muskulären Körpermasse, d.h. die Muskelmasse sinkt und das Körpergewicht steigt. Heute weiß man, dass sich ohne Krafttraining nicht nur die Muskeln zurückbilden, sondern auch die Knochen, die somit brüchig und instabil werden – Stichwort: Osteoporose. Somit kann ein gezieltes Krafttraining der Muskulatur dem biologischen Alterungsprozess entgegenwirken. Durch ein regelmäßiges Krafttraining kann in jedem Alter die Leistungsfähigkeit sowie der Kalorienverbrauch durch einen erhöhten Grundumsatz erheblich gesteigert werden. Fettpölsterchen und anderen Risikofaktoren werden auf effektive Weise entgegengewirkt.

Um die Trainingswirkungen optimieren zu können, sollte ein altersgemäßes Ausdauertraining in einem Trainingsplan integriert werden. Zu den beliebtesten Trainingsformen zählen Walking, Radfahren und Schwimmen.

In unserem neu umgebauten SGAktiv-Gesundheitszentrum erarbeiten wir einen speziell auf Sie angefertigten Trainingsplan. Dazu kommen noch die neuen Milon-Kraftgeräte, die ein effektiveres Training ermöglichen.

Die Milon-Kraftgeräte verfügen über eine elektronische Bedienoberfläche, die zusätzlich mit einem Chipkartensy-

stema ausgestattet sind. Der Widerstand wird durch einen Elektromotor erzeugt, welcher eine Feineinstellung des Trainingsgewichts in 1 kg Schritten ermöglicht. Zusätzlich ist dieser Motor in der Lage, während der negativen (exzentrischen, Gewicht ablassenden) Phase des Bewegungsablaufs ein Zusatzgewicht zu erzeugen.

Diese negative Phase wird dann durch den Motor eingeleitet, wenn eine vordefinierte Bewegungsgeschwindigkeit in der positiven (konzentrischen, Gewicht hebend) Phase unterschritten wird. Klare Vorteile des Gerätezirkels sind zum einen die kinderleichte Handhabung, da sich das Gerät automa-



Unser Milon-Zirkel wird von den Krankenkassen empfohlen.

weit als erster Verein diese exklusive Ausstattung für optimiertes Kraft- und Gesundheitstraining. Die Kombination von schnellster und einfachster Gerätebedienung mittels individuell voreingestellter Chipkarte und minimalen Trainingspausen gewährleistet ein hocheffizientes Training der Muskulatur. So wird ein deutlich höherer Trainingserfolg bei gleichzeitiger Zeitersparnis erreicht. Sehr zufrieden über den Erfolg des Wochenendes zeigte sich auch Gerald Heinrich, Leiter des Gesundheitszentrums. „Es war eine gelungene Eröffnung unseres neuen Gesundheitszentrums. Viele Besucher haben sich schon für ein Probetraining bei mir

angemeldet“, so das Fazit des Diplom-Sportlehrers. Weiterhin führte er aus, dass mit remedia, Darmstadt's Zentrum für ambulante Rehabilitation, Physio-, Sport- und Wirbelsäulentherapie, ein starker Partner gefunden wurde, der sich um alle die Personen kümmert, die aufgrund von gesundheitlichen Einschränkungen noch nicht wieder am regulären Sportbetrieb der SGA teilnehmen können. Hierfür wurde eigens eine Sprechstunde eingerichtet, in der auf Voranmeldung mittwochs um 19:30 Uhr Therapeuten von remedia im SGA-Sportzentrum beratend und diagnostisch tätig sind.

Von Tim Rinschen

weit als erster Verein diese exklusive Ausstattung für optimiertes Kraft- und Gesundheitstraining.

Die Kombination von schnellster und einfachster Gerätebedienung mittels individuell voreingestellter Chipkarte und minimalen Trainingspausen gewährleistet ein hocheffizientes Training der Muskulatur. So wird ein deutlich höherer Trainingserfolg bei gleichzeitiger Zeitersparnis erreicht. Sehr zufrieden über den Erfolg des Wochenendes zeigte sich auch Gerald Heinrich, Leiter des Gesundheitszentrums. „Es war eine gelungene Eröffnung unseres neuen Gesundheitszentrums. Viele Besucher haben sich schon für ein Probetraining bei mir

angemeldet“, so das Fazit des Diplom-Sportlehrers. Weiterhin führte er aus, dass mit remedia, Darmstadt's Zentrum für ambulante Rehabilitation, Physio-, Sport- und Wirbelsäulentherapie, ein starker Partner gefunden wurde, der sich um alle die Personen kümmert, die aufgrund von gesundheitlichen Einschränkungen noch nicht wieder am regulären Sportbetrieb der SGA teilnehmen können. Hierfür wurde eigens eine Sprechstunde eingerichtet, in der auf Voranmeldung mittwochs um 19:30 Uhr Therapeuten von remedia im SGA-Sportzentrum beratend und diagnostisch tätig sind.

Von Jürgen Röbbcke

Gymnastikgruppen besuchten den Adventsmarkt in Rothenburg ob der Tauber

Annähernd 50 Damen und Herren aus den drei Gymnastikgruppen von der Übungsleiterin Ingrid Krumpa feierten den Jahresabschluss der besonderen Art. Sie unternahmen eine Bustour zu verschiedenen Sehenswürdigkeiten.

Über Weikersheim mit einer Besichtigung des Schlosses und anschließend dem Mittagessen ging es weiter nach Creglingen. Dort war das Ziel der wunderschönen und allseits bekannte Riemenschneider-Hochaltar.

Am letzten Ziel der Tour abgekommen, wartete der Adventsmarkt in Rothen-

burg ob der Tauber auf die Reisenden. Die schöne verschneite Landschaft ringsherum, das alte Stadttor sowie die herrlich geschmückte Altstadt versetzte alle in eine stimmungsvolle, vorweihnachtliche Laune.

Diese hielt auch während der Heimfahrt bis zum Abend an, und zurück in Arheilgen waren sich alle einig: Das war mal eine schöne Bereicherung des Vereinslebens und eine gelungene Abwechslung zu der sonst üblichen Jahresabschlussfeier.

Von Ingrid Krumpa

gibt das angenehme Gefühl, eine Leistung zu erbringen. „Ein paar Treffer in einem Handballmatch können mich schon mal über eine verpatzte Klausur hinwegtrösten,“ sagt Aaron.

Für welchen Sport man sich entscheidet, spielt dabei keine Rolle, die Hauptsache ist: Die Sportart passt zu einem selbst. So eignen sich Laufen und Fahrradfahren für den Naturliebhaber, Kraftsport für den klassischen Schreibtischarbeiter, Ballsportarten für denjenigen, dem es schwer fällt, Alltag und Sorgen hinter sich zu lassen.



Sport entspannt und macht uns stressresistenter.

„Man sollte sich einen Gegenpol zu seinem Alltag suchen,“ rät Jens Kleiner, Professor für Sport- und Gesundheitspsychologie an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Dabei geht es nicht darum, ein überdurchschnittliches Trainingsprogramm zu absolvieren, das den Körper womöglich noch mehr unter Stress setzt. Eine Trainingseinheit jeden zweiten Tag ist ausreichend und gesund. Und hilft, den „Kopf freizukriegen“.

Von Susanne Benz

*Wollten Sie schon
immer mal Ihre Er-
lebnisse aufschreiben,
für Ihre Kinder, Ihre Enkel ...
Ich finde es sehr schade,
wenn manche Lebensgeschichte
einfach vergessen wird.*

Darum biete ich Ihnen an, Ihre Gedanken aufzuschreiben, zu formulieren und ansprechend zu gestalten, mit Herz und Atmosphäre. Sprechen Sie mich an!

Andrea Knittel – Freie Schriftstellerin

Homepage: www.redenschreibenindarmstadt.de
E-Mail: formulierenundsichreiben@web.de
Mobil: 0176 / 76 37 15 30

„Das Losglück führt ins DA-CAPO-Varieté“

Weltklasseartistik, Tanz, Theaterdramaturgie, Comedy: Alexandra Dersch wird dieses tolle Live-Programm selbst erleben können. Als Hauptgewinnerin unseres Gewinnspiels aus Anlass unseres neuen SGAktiv-Gesundheitszentrums besucht sie zusammen mit einer weiteren Begleitperson das DA-CAPO-Varieté auf dem Karolinenplatz in Darmstadt.

Unser Glücksbringer Thomas Arnold-Münzberg zog in seiner Funktion als Vorsitzender der SGA aus einem Berg von Einsendungen den ersten Preis, welcher von der Zurich-Versicherung zur Verfügung gestellt wurde. Der zweite Preis, ein Gutschein für die Teilnahme an unserem Kursangebot, geht an Erwin Kirch. Den dritten Preis erhielt Helmut Neeb, den er gegen ein Essen im SGA-Restaurant für zwei Personen einlösen kann. Wir gratulieren den Siegern recht herzlich und wünschen viel Spaß beim Einlösen der Gewinne. Von Jürgen Röbbecke



Die drei Preisträger Erwin Kirch, Alexandra Dersch und Birgit Patzer (in Vertretung für ihren Mann) freuen sich zusammen mit Heinz Hergert, Zurich-Versicherung (rechts) und dem Sportmanager der SGA Jürgen Röbbecke (links) über die Gewinne.

Standing Ovationen für SGA-Rollkünstläufer/innen



Viel Beifall erhielten die Schauläufer wieder bei ihrer Aufführung. Der Applaus galt aber auch allen denen, die im Hintergrund für einen reibungslosen Ablauf sorgten.

Stellenausschreibung

Die Sportgemeinschaft Arheilgen e.V. ist mit über 4000 Mitgliedern der größte Sportverein Darmstadts und betreibt ein eigenes Sportzentrum sowie das SGAktiv-Gesundheitszentrum.

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Dipl.-Sportlehrer/-Sportwissenschaftler (m/w) in Teilzeit (20 Std./Woche)

Ihre Aufgaben:

- Entwicklung und Durchführung des Sportprogramms für Kinder und Erwachsene
- Trainingsplanerstellung, Fitness-tests, Back Checks
- Betreuung und Beratung unserer Mitglieder
- Mitgliederwerbung und -erhalt
- Verkauf von Mitgliedschaften

- ehrliches Interesse und Freude am Umgang mit Menschen
- sympathisches, freundliches Wesen
- hohe Eigenmotivation, Selbständig- und Zielstrebigkeit

Wir bieten Ihnen eine interessante, abwechslungsreiche Tätigkeit in einem motivierten Team, Verantwortung, Aufstiegs-möglichkeiten und ein erfolgs-abhängiges Gehalt.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, schicken Sie uns zuerst Ihre Kurzbewerbung mit Anschreiben über Ihre Beweggründe sowie Ihren Lebenslauf per Email an: j.roebbecke@sg-arheilgen.de

Nach dem riesigen Erfolg in 2009 stand für die Rad- und Rollsportabteilung der SGA schnell fest, dass die Rollschuhe in 2010 noch einmal zur Musik von „Starlight Express“ angeschallt werden sollen!

Am Freitag, den 19. November 2010 stand dieses Mal die Generalprobe ins Haus.

Nur einen Tag später, am 20. November wurde es ernst... die Arbeit an der Kulisse und den Kostümen, das Wiedererlernen der Tänze und und und machten sich bezahlt. Wie in den vergangenen Jahren unterstützte das Team von „Hai Tech“ die Künstler

auf Rollen und Franz-Rudi Tham durfte zwei Mal vor ausverkauftem Haus die Bühne für die kleinen und großen Akteure freigeben.

Das Team unter der Gesamtleitung der Fachwartin Nadja Heidmann zeigte auf den Punkt eine perfekte Show und war mehr als stolz darauf, dass in diesem Jahr die komplette „Starlight Express“-Truppe ausschließlich aus Läufer/innen der SGA bestand. Wieder überraschte das Weihnachtsschauauf mit vielen Effekten, großartigen Kostümen und atemberaubender Geschwindigkeit auf Rollen.

Von Nina Kaiser



In 4 Wochen zu einem gesünderen Leben!

Hocheffektives Trainingskonzept aktiviert Ihre Wunschfigur.

Wir suchen für unser spezielles Gesundheitskonzept 50 freiwillige Männer und Frauen, die motiviert genug sind, innerhalb von 4 Wochen ihre Figur durch ein entsprechendes Muskeltraining spürbar und messbar zu kräftigen und zu formen. Die Teilnehmer sollten länger keinen oder bisher nur unregelmäßig Sport betrieben haben, mindestens 30 oder gerne auch deutlich älter sein.

In den vier Wochen nehmen sie zweimal pro Woche an ein hochwirksames und trotzdem schonendes 40-Minuten-Krafttrainingsprogramm teil, für das zuvor jeder einzelne eine Trainingsberatung, Eingangsanamnese und Einweisung erhalten hat.

Wenn Sie also bereit sind, 2-mal pro Woche je 40 min. in Ihre Gesundheit zu investieren, dann laden wir Sie jetzt ein, an dem völlig kostenlosen 4-wöchigem Training teilzunehmen!

Unser milon-Kraftzirkel ermöglicht ein hochwirksames Ganzkörpertraining!

50

Freiwillige gesucht!

1. Chipkarte mit allen persönlichen Einstellungen rein
2. Trainingsgerät stellt sich automatisch ein
3. 10 Geräte in 40 Min. effektiv und schonend trainieren
4. Bis zu 50 Std. erhöhte Fettverbrennung



Ihren persönlichen Beratungstermin erhalten Sie unter Telefon 06151/ 376330

Sportabzeichensaison 2010 bei der SGA

Am Donnerstag, den 18. Nov. 2010, konnte Gerhard Korreng, Stützpunktleiter Sportabzeichen bei der SGA, im Vereinslokal zahlreiche Mitglieder ehren, die in der vergangenen Saison die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen erfüllt hatten.

Er wies zu Beginn noch einmal darauf hin, dass das Deutsche Sportabzeichen ein offizielles Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland ist.

Zunächst erhielten 14 Schüler/innen und Jugendliche ihre Urkunden und Abzeichen; wobei es für 6 das erste Mal war. Bei der SGA gab es 2010 rund 50 erfolgreiche Teilnehmer, davon erfreulicherweise 8 „Erst-Täter“.

Sodann erhielten die weiteren Teilnehmer ihre Urkunden und Abzeichen. Franz Strumberger erwarb Gold „10“, Goswin Rother Gold „30“.

Im Anschluss wurden den Teilnehmern am Familienwettbewerb 2010 die Urkunden überreicht (Fam. Hirsch, Petri/Friedrichs, Strumberger und Tischer). Anschließend bedankte sich Gerhard Korreng bei allen Aktiven, insbesondere bei den Prüfern. Er wies noch einmal darauf hin, dass viele Krankenkassen den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens honorieren. Bei angeregter Unterhaltung klang der Abend aus und beendete die Sportabzeichensaison 2010. Von Gerhard Korreng

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 Röbbecke oder per E-Mail: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de

