



# SGA INFORM

Finde Deinen Sport!

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



▶ DAS NEUE PRÄSIDIUM  
STELT SICH VOR

▶ ABTEILUNGEN IM  
RÜCKBLICK

▶ AKTUELLES  
KURSPROGRAMM



# „Nur als Team werden wir Herausforderungen meistern“

Ein Gespräch mit Thomas Stetz, dem neuen Präsidenten der SGA

Thomas, herzlichen Glückwunsch zu Deiner Wahl zum neuen Präsidenten der SGA! Wie hast Du die Wahl und die ersten Tage im neuen Amt erlebt?

Vielen Dank für die Glückwünsche. Ich habe die Wahl mit großer Freude, aber auch mit dem nötigen Respekt vor der Aufgabe angenommen. Es ist eine Ehre, einem so traditionsreichen und lebendigen Verein wie der SGA vorzustehen. Die ersten Tage waren geprägt von vielen Gesprächen, ersten Planungen und einer großen Offenheit im Team – das hat mir den Einstieg sehr erleichtert.

Du hast bei Deiner Vorstellung in der Delegiertenversammlung gesagt, dass Du Dich der SGA schon lange verbunden fühlst. Was hat Dich motiviert, sich für das Präsidentenamt zur Verfügung zu stellen?

Meine beiden Söhne habe ich viele Jahre bei ihren sportlichen Aktivitäten in der SGA begleitet und dabei habe ich die SGA immer als sehr engagierten, gut geführten und gesellschaftlich relevanten Verein erlebt. Mich reizt die Aufgabe, in einem starken Team Verantwortung zu übernehmen und die SGA aktiv mitzugestalten – nicht nur zu verwalten, sondern auch weiterzuentwickeln.

Du hast vor Deiner Wahl bereits als Gast an Präsidiums- und Vorstandssitzungen teilgenommen. Wo siehst Du aktuell die größten Aufgaben, aber auch das größte Potenzial der SGA?

Besonders beeindruckt haben mich die Sachkompetenz und die Seriosität des Präsidiums, aber auch das Engagement der Hauptamtlichen. Die SGA steht auf einem soliden Fundament. Gleichzeitig sehen wir,

dass sich die Erwartungen an Vereine verändern – Stichworte sind Digitalisierung, Angebotsvielfalt, finanzielle Stabilität oder gesellschaftliche Relevanz. Die Herausforderung wird es sein, Bewährtes zu erhalten und gleichzeitig offen für Neues zu sein. Genau darin liegt aber auch das Potenzial: in der Weiterentwicklung. Die SGA ist bereits heute ein Leuchtturm im Stadtteil – das wollen wir ausbauen.

Aber eines ist mir dabei sehr wichtig: Diese Frage kann und sollte letztlich nur gemeinsam vom gesamten Präsidium und in engem Dialog mit den Abteilungen beantwortet werden. Ich möchte diesen Entscheidungen nicht vorgreifen, sondern sie im Team entwickeln – im offenen, respektvollen Austausch.

Ein großes Ereignis steht 2026 bevor: Die SGA feiert ihr 150-jähriges Bestehen. Was verbindet Dich persönlich mit diesem Jubiläum?

Ein Jubiläum wie dieses ist ein besonderer Moment – nicht nur zum Feiern, sondern auch zur Standortbestimmung. Wir wollen mit Stolz auf unsere Geschichte blicken, aber auch zeigen, dass wir ein moderner, zukunftsorientierter Verein sind. Das Jubiläumsjahr bietet uns die Chance, unsere Vielfalt, Offenheit und Leistungsfähigkeit nach außen zu präsentieren – sowohl gegenüber unseren Mitgliedern als auch gegenüber der Öffentlichkeit.

Gibt es schon erste Ideen, wie die SGA sich im Jubiläumsjahr präsentieren möchte?

Erste Überlegungen gibt es natürlich, aber wir stehen ganz am Anfang der konkreten



Thomas Stetz

Planung. Klar ist für mich: Das Jubiläum soll kein reines Rückblicks-Event werden. Wir wollen mit Aktionen und Formaten überzeugen, die auch die Zukunft des Vereins abbilden – sei es über neue Sportangebote, Events, Medienprojekte oder durch gezielte Ansprache neuer Zielgruppen. Dabei wird der Dialog mit den Abteilungen, Mitgliedern und Partnern zentral sein.

Du hast in Deiner Rede auch den Bereich Digitalisierung angesprochen. Welche Rolle spielen Themen wie Website, Apps oder „Neue Medien“ für die Zukunft der SGA?

Eine große. Wir müssen dort präsent und erreichbar sein, wo Menschen heute Informationen suchen und kommunizieren. Das beginnt bei einer modernen, benutzerfreundlichen Website und reicht über eine App für Mitgliederverwaltung bis hin zu zeitgemäßer Social-Media-Kommunikation. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern um ein neues Selbstverständnis in der Kommunikation – transparenter, direkter, serviceorientierter. Gleichzeitig ist es mir ein wichtiges Anliegen, dass wir alle auf diesem Weg mitnehmen – auch diejenigen, die mit neuen Medien oder digitalen Techniken vielleicht weniger vertraut sind. Digitalisierung darf kein Ausschlusskriterium sein. Es geht um eine sinnvolle Ergänzung unserer Vereinskommunikation, die für alle zugänglich und nachvollziehbar bleibt.

Und wirtschaftlich? Welche Ideen hast Du, um die Einnahmenseite des Vereins zu stärken und die Mitgliederentwicklung positiv zu gestalten?

Die finanzielle Stabilität ist eine Daueraufgabe. Wir werden prüfen, wo zusätzliche Einnahmequellen erschlossen werden können – etwa durch Förderprogramme, Sponsoring, Veranstaltungen oder gezielte Projekte. Gleichzeitig gilt es, den Verein als attraktiven Ort für Bewegung, Gemeinschaft und Teilhabe zu positionieren. Nur wenn wir Angebote schaffen, die den Bedürfnissen heutiger und zukünftiger Mitglieder entsprechen, bleiben wir als Verein stark.

Dabei ist mir aber auch bewusst: Einige Angebote der SGA sind bereits heute sehr stark nachgefragt und stoßen an Kapazitätsgrenzen. Es wäre falsch, in diesen Bereichen durch zusätzliche Werbung oder neue Zielgruppen eine noch höhere Nachfrage zu erzeugen, wenn das zulasten unserer bestehenden Mitglieder gehen würde. Vielmehr geht es darum, gezielt dort zu investieren

oder weiterzuentwickeln, wo wir noch Potenzial sehen – sei es in neuen Sportarten, anderen Altersgruppen oder Formaten, die die Vielfalt des Vereins ergänzen.

Welche Rolle spielt dabei das Ehrenamt? Viele Vereine kämpfen mit Nachwuchs in der Vereinsarbeit.

Das Ehrenamt ist das Rückgrat unseres Vereinslebens. Ich bin überzeugt, dass wir Menschen für ehrenamtliches Engagement begeistern können – wenn wir es wertschätzen, begleiten und ihnen Gestaltungsspielräume geben. Es braucht nicht immer ein Amt – manchmal reicht eine gute Idee und die Bereitschaft, sie umzusetzen. Mein Ziel ist es, eine offene Kultur zu fördern, in der sich jede und jeder willkommen fühlt, sich einzubringen.

Dein Vorgänger, Matthias Kalbfuss, hatte angekündigt, nur eine Amtszeit zu absolvieren. Kannst Du schon sagen, ob Du 2027 für eine Wiederwahl zur Verfügung stehen wirst?

Ich habe mich sehr bewusst für dieses Amt entschieden – und ja, auch mit dem Gedanken, über 2027 hinaus Verantwortung zu übernehmen, wenn es gewünscht wird. Es ist mir wichtig zu betonen: Die Herausforderungen, vor denen ein großer Verein wie die SGA steht, lassen sich nicht in zwei Jahren bewältigen. Kontinuität, Teamarbeit und ein klarer Kurs sind entscheidend – das braucht auch Zeit.

Zum Schluss: Was möchtest Du den Mitgliedern der SGA mit auf den Weg geben?

Ich wünsche mir, dass die Mitglieder offen sind für den gemeinsamen Weg. Die SGA lebt durch ihre Menschen – durch Sportlerinnen und Sportler, Ehrenamtliche, Mitarbeitende, Eltern, Kinder, Engagierte jeden Alters. Ich bin zuversichtlich, dass wir im Miteinander vieles bewegen können. Mein Appell ist: Bringt Euch ein, bringt Eure Ideen ein – wir sind bereit zuzuhören, zu gestalten und gemeinsam die Zukunft der SGA zu bauen.

Herzlichen Dank für das Gespräch, Thomas, und viel Erfolg für Deine Amtszeit!

## Zur Person

Thomas Stetz, Jahrgang 1962, ist neuer Präsident der SGA. Er ist Jurist und hauptberuflich stellvertretender Geschäftsführer bei der Industrie- und Handelskammer Frankfurt am Main mit dem Arbeitsschwerpunkt Aus- und Weiterbildung.

Von 2012 bis 2023 war er nebenberuflich kaufmännischer Geschäftsführer der IINAS GmbH, einem kleinen wissenschaftlichen Institut in Darmstadt. Thomas Stetz ist in Darmstadt geboren und hat an der LIO, Justus-Liebig-Schule, Abitur gemacht. Er ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne, die in ihrer Jugend bei der SGA Tischtennis und Fußball gespielt haben. Seit rund 30 Jahren wohnt er in Arheilgen. Seine Hobbys sind insbesondere Reisen (manchmal ist der Weg das Ziel), der Besuch von Kulturveranstaltungen, Segeln und Rennradfahren.

Seine Mottos „Der Kopf ist rund, damit die Gedanken auch mal die Richtung ändern können“ und „Wer nichts hinterfragt, bleibt stehen.“

**MERCK**

Für eine lebenswerte Region:  
**GEMEINSAM Mehr schaffen.**

Für mehr Leidenschaft und den perfekten Augenblick.\*

\* Wir unterstützen über 200 Sportvereine in der Region – und ihr macht sie damit aktiver.

# Neuer Vizepräsident mit Schwerpunktthema Bau

Das Gebäudemangement der weitläufigen Liegenschaften soll in enger Zusammenarbeit gemeistert werden

Heinz Merlau, herzlichen Glückwunsch zu Deiner Wahl zum Vizepräsidenten Bau der SGA.

Vielen Dank! Ich freue mich über das eindeutige Votum der Delegierten. Das ist ein echter Vertrauensvorschuss für meine zukünftigen Aufgaben. Ich bitte jedes Vereinsmitglied, alle Abteilungen und jeden Mitarbeitenden des Vereins, mich bei diesen Aufgaben zu unterstützen. Schließlich bin ich auf Informationen angewiesen.

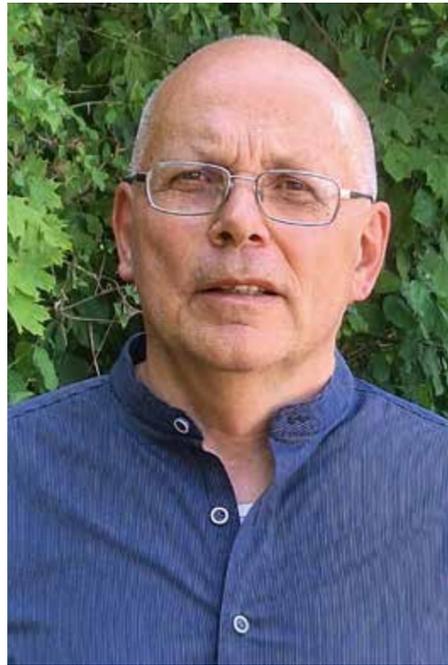
Dein Schwerpunkt wird das Thema Bau sein. Konntest Du Dir bereits einen Überblick über die weitläufigen Liegenschaften der SGA verschaffen? Wie schätzt Du den Zustand des Bestands ein?

Ich war seit Anfang des Jahres als Gast bei den Präsidiumssitzungen dabei und habe dort bereits bei der Suche nach Lösungen und Antworten unterstützt. Seit Jahresbeginn arbeite ich eng mit Rolf Brücher zusammen, der mich in die Aufgaben eingeführt hat und mir auch künftig mit seinem Wissen zur Seite stehen wird.

Gemeinsam mit den Gebäudemangern Klaus Wesp, Jens Korb und Günter Buxler haben wir die Liegenschaften besucht und künftige Aufgaben besprochen. Die Gebäude haben unterschiedlichen Bedarf an Nachrüstungen, Wartungen und Reparaturen. Auch neuere Gebäude sind davon nicht verschont. Aktuell wird zum Beispiel im SGA-Kindergarten eine Fassadenseite neu verputzt.

Haben sich bei den Präsidiumssitzungen, bei denen Du als Gast dabei warst, schon größere Themen für Deine Amtszeit abgezeichnet?

Absolut. Das nächste große Projekt ist die Erweiterung der Lüftungsanlage im SGA-Restaurant. Wegen der hohen Kosten gehen wir



Heinz Merlau

das erst 2026 an – ursprünglich war es für dieses Jahr geplant.

Mittelfristig stehen auch das 9er-Spielfeld für die Fußballabteilung und der Austausch des Kunstrasens an. Solche Projekte erfordern eine gesicherte Finanzierung, das gilt für alle Abteilungen und Bereiche im Verein.

Wo siehst Du den Schwerpunkt beim Thema Bau in der SGA?

Ganz oben steht für mich, den Sportbetrieb und den Betrieb des SGA-Sportkindergartens sicherzustellen. Das heißt: Wartungsarbeiten rechtzeitig beauftragen und Reparaturen so planen, dass wir keine oder nur minimale Ausfälle in der Nutzung der Anlagen haben. Gut ist, dass wir uns dabei auf unser Gebäudemangement verlassen können.

Der zweite Schwerpunkt liegt für mich in der Modernisierung bestehender Anlagen. Als einer der größten Sportvereine in Darmstadt bleiben wir nur attraktiv für Mitglieder und solche, die es werden wollen, wenn wir zeitgemäße Sportstätten anbieten.

Ich möchte in den nächsten sechs Monaten die einzelnen Abteilungen kennenlernen, um ihre Bedarfe, Notwendigkeiten und Wünsche zu verstehen. Gerne komme ich als Gast zu einer Vorstandssitzung der jeweiligen Abteilung.

Wie bist Du persönlich mit der SGA verbunden?

Als Oarhelljer bin ich mit der SGA groß geworden, auch wenn ich damals noch kein Mitglied war.

Vor etwas über 20 Jahren habe ich mit Triathlon angefangen und dann am Mühlchen-Triathlon, auf den Strecken in Traisa und beim Datterich in Pfungstadt und Darmstadt teilgenommen.

Seit etwa vier Jahren sind meine beiden Enkelkinder (anfangs nur die ältere) im SGA-Kindergarten und fühlen sich dort richtig wohl. Seitdem ich die beiden regelmäßig abhole, bringe oder zum Schwimmkurs der Kita ins Nordbad fahre, bin ich oft vor Ort und im Austausch mit dem Kita-Team.

Was hat Dich dazu bewegt, Dich für die Präsidiumsarbeit aufstellen zu lassen?

Ende letzten Jahres hat mich Matthias Kalbfuss gefragt, ob ich mir vorstellen könne, im Präsidium mitzuarbeiten – da Rolf Brücher nach zwölf Jahren sein Amt abgeben wollte. Schon kurz nach dem Gespräch war mir klar: Das könnte genau mein Ding sein. Ich habe dann mit meiner Familie gesprochen, darü-

ber geschlafen und anschließend zugesagt. Die Mitglieder des Präsidiums und der Vereinsführung haben mich von Beginn an mit einbezogen – das hat mich in meiner Entscheidung zusätzlich bestärkt.

Was motiviert Dich, Zeit und Energie in ein Ehrenamt im Präsidium zu investieren?

Während meiner Berufstätigkeit bin ich täglich zwischen Arheilgen und Mainz gependelt. Da waren Wochenenden und Urlaube ausschließlich für meine Familie reserviert. Jetzt, im Ruhestand, kann ich meine Zeit (hoffentlich) freier einteilen. Und durch die Arbeit für die SGA komme ich wieder in Kontakt mit vielen anderen Arheilgern – das hat mir in den letzten Jahren gefehlt.

Worauf freust Du Dich in Deiner neuen Rolle bei der SGA?

Ich hoffe, dass ich mein berufliches Wissen und meine Erfahrung nun auch sinnvoll für den Verein einsetzen kann. Natürlich ist das Umfeld hier anders als im Beruf – aber genau das macht das Amt für mich so interessant.

Welche persönlichen Stärken bringst Du für die Präsidiumsarbeit mit?

Lacht. Da müsstest Du eigentlich meine Familie fragen. Meine Frau und meine Töchter haben mich jedenfalls bestärkt, mich aufstellen zu lassen – das werte ich als gutes Zeichen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Ich danke Dir! Wenn ich noch ein letztes Wort sagen darf: Ein Kunde hat mir einmal gesagt, „Wenn du schnell vorankommen willst, geh allein. Wenn du weit kommen willst, geh mit anderen zusammen.“ Deshalb bitte ich alle Vereinsmitglieder sowie alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Unterstützt mich mit Kritik, Informationen und Ideen – nur gemeinsam kommen wir als Verein voran.

## Das Präsidium auf einen Blick



Mathias Altenburg, Heinz Merlau, Thomas Stetz, Thimo Gutfried und Felix Klebe (von links)

Die wiedergewählten Vizepräsidenten Mathias Altenburg, Thimo Gutfried und Felix Klebe engagieren sich weiterhin im SGA-Präsidium: Seit 2019 ist Mathias Altenburg als Vizepräsident Sport der Ansprechpartner für alle sportlichen Belange innerhalb der SGA – insbesondere auch für die Abteilung Fit & Gesund. Des Weiteren stellt er gemeinsam mit

der Sportmanagerin die Weichen für die konzeptionelle Weiterentwicklung des Vereins. Thimo Gutfried ist seit 2023 Vizepräsident für den Bereich Marketing. Er steht im engen Austausch mit den Sponsoren der SGA und beschäftigt sich, neben der Katalogisierung der Werbemöglichkeiten, auch mit der Digitalisierung und der Weiterentwicklung des

Online-Auftritts des Vereins. Mit an Bord für die Finanzen ist seit 2022 Felix Klebe. Als Vizepräsident Finanzen erstellt er den jährlichen Wirtschaftsplan und überwacht den laufenden Haushalt. In seiner Funktion ist er auch ein wichtiger Ansprechpartner für die Geschäftsstelle für Fragen der Verwaltung und des Personals.

### Zur Person

Geboren ist Heinz Merlau 1959 und er ist in Arheilgen aufgewachsen. Er ist verheiratet, hat zwei Kinder und zwei Enkelkinder.

Sein Abitur machte Heinz an der Justus-Liebig-Schule in Darmstadt und studierte dann Maschinenbau an der TH in Darmstadt. Von 1988 bis 2025 war er als Projektleiter bei MAN für Maschinenbauprojekte tätig. Er hat die Fertigung und Vorinbetriebnahmen von Anlagen und Geräten in den firmeneigenen Werkstätten begleitet und überwacht. Die Inbetriebnahmen der Anlagen bei den Kunden in Europa und Asien hat er ebenfalls durchgeführt oder den Kundendienst dabei unterstützt. Nach der Übergabe war er noch Ansprechpartner für die Kunden, wenn diese Fragen hatten. In den 90er Jahren war Heinz Merlau für MAN Öl- und Gasanlagen unterwegs. In dieser Zeit ging er für zwei Jahre als Bauleiter auf eine Baustelle in der Sahara. Das Spektrum seiner Tätigkeit dort reichte vom Tiefbau über Stahl- und Maschinenbau bis hin zur Steuerungstechnik. Seit Mitte 2025 ist Heinz Merlau in Rente.

Jetzt beschäftigt er sich mit seinen Enkeln und mit dem Garten der Familie; wenn dann noch Zeit bleibt, geht er Radfahren oder Laufen.

# Großes Engagement für kleine Sportler

## Förderverein der SGA Sport-Kita e.V. zieht erste Bilanz

Seit Januar 2024 gibt es ihn – den Förderverein der SGA Sport-Kita. In dieser Zeit hat sich bereits einiges bewegt: Mit viel Herzblut, Eigeninitiative und der Unterstützung von Eltern sowie lokalen Unternehmen konnte der Verein bereits mehrere Projekte erfolgreich umsetzen.

Eines der Highlights war das erste Sportfest des Fördervereins im Mai auf dem Sportplatz der SGA. Bei strahlendem Sonnenschein verwandelte sich der Platz in eine bunte Bewegungslandschaft. Mehr als hundert kleine und große Gäste folgten der Einladung. Zur Einstimmung erklang das fröhliche Lied „Sauseschritt“, das Kinder und Eltern gemeinsam in Bewegung brachte. Mit einer Stempelkarte ausgestattet, meisterten die Kinder Stationen wie Weitsprung, Bobbycar-Parcours, einen Lauf- und Ballparcours – stets mit einem Lächeln im Gesicht.

### Hüpfburg dank Spende

„Es war beeindruckend zu sehen, mit wie viel Begeisterung die Kinder dabei waren“, sagt eine der Organisatoren. Wer alle Stationen geschafft hatte, wurde am Ende mit einer glitzernden Medaille belohnt. Ein besonderer Magnet war die große Hüpfburg, die dank einer Spende der Sparkasse Darmstadt bereitgestellt werden konnte.

Den krönenden Abschluss bildete der Auftritt der Sportakrobatinnen der SGA, bei dem auch einige ehemalige Kita-Kinder mitwirkten. Mit beeindruckenden Hebefiguren und unter viel Applaus zeigten sie, wie wichtig frühkindliche Bewegung für die Entwicklung sein kann.

Doch auch abseits des Sportfests zeigt der Förderverein Wirkung:

- Durch eine großzügige Spende der Firma Merck und die tatkräftige Unterstützung der Elternschaft konnte eine Rutsche für die Krippenkinder angeschafft und aufgebaut werden. Weitere Aktionen wie ein Kinderflohmarkt sowie ein neu eingeführter After-Work-Flohmarkt für Erwachsene an einem Donnerstagabend sorgten für zusätzlichen Austausch und Spenden.

- Im Kindergartenalltag findet ein enger Austausch zwischen Elternbeirat, Förderverein und der Kita-Leitung statt.

- Für eine Apfelsaftaktion konnten Äpfel vom Förderverein gestellt werden.

- Bei Elternabenden und dem Laternenumzug stellte der Förderverein Getränke zur Verfügung.

- Für eine Weihnachts-Bastelaktion wurde das Bastelmaterial vom Förderverein angeschafft.

- Auf dem SGA-Spielplatz ist eine Spielzeugbox aufgestellt, aus der sich Kinder Sandspielzeug ausleihen können. Dieses Angebot kann von allen, die den SGA-Spielplatz besuchen, genutzt werden.

Auch in Zukunft wird es weitere Projekte geben: Geplant sind Erste-Hilfe-Kurse und eine Informationsveranstaltung zum Thema Verkehrserziehung. Für den Außenbereich des Kindergartens ist die Anschaffung eines Baumes für den Sonnenschutz geplant. Und im Frühjahr 2026 soll der erste sortierte Kindersachen Flohmarkt stattfinden.

Der Förderverein der SGA Sport-Kita zeigt eindrucksvoll, wie viel durch gemeinsames Engagement bewegt werden kann – zum Wohl der Kinder und der Gemeinschaft.



Die Rutsche ist neues Highlight für die Krippenkinder – dank der Unterstützung von Merck

## Neue Sportmanagerin

### Laura Marziano komplettiert die Geschäftsstelle

Seit dem 1. April 2025 ist die neue Sportmanagerin Mitglied des SGA-Teams und mit ihr die Geschäftsstelle wieder voll besetzt.

Die gebürtige Darmstädterin ist seit ihrer Kindheit tief mit dem Sport verbunden – sowohl beruflich als auch privat. Ihre berufliche Laufbahn begann mit einer Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau, an die sie ein erfolgreich abgeschlossenes Studium zur Sportbetriebswirtin anschloss.

Auch in der Vereinsarbeit ist sie seit vielen Jahren tief verwurzelt. 15 Jahre lang war sie im Turnierhundesport aktiv und konnte in dieser Zeit an zahlreichen Landes- und Deutschen Meisterschaften teilnehmen. Diese sportliche Laufbahn hat nicht nur ihre Disziplin und Zielstrebigkeit geprägt, sondern auch ihre Überzeugung gestärkt, wie wichtig die Gemeinschaft und das Ehrenamt im Sport sind. Privat schlägt ihr Herz besonders für den Fußballsport – eine Leidenschaft, die sie schon seit ihrer Kindheit begleitet und die sie immer wieder aufs Neue für die Welt des Sports begeistert.

In den ersten Monaten in der SGA standen für sie vor allem das Kennenlernen der Strukturen und der Austausch mit den Abteilungen und Übungsleitern im Mittelpunkt. Mit einem offenen Ohr für Anliegen, Ideen und Herausforderungen arbeitet sie daran,



Laura Marziano

die Angebote im Verein weiterzuentwickeln, Abläufe zu optimieren und neue Zielgruppen anzusprechen. Ihre Motivation: Den Verein als Ort der gemeinsamen Begegnung und Bewegung mitzugestalten – für alle Generationen und auf allen Ebenen.

## Bekanntes Gesicht

### Luis Brunner arbeitet jetzt im SGAktiv Gesundheitszentrum

Mit großer Freude begrüßt die SGA Luis Brunner offiziell als neuen dualen Studenten im SGAktiv Gesundheitszentrum. Für viele Mitglieder und Wegbegleiter ist Luis längst kein unbekanntes Gesicht mehr – im Gegenteil: Seine Verbundenheit zur SGA reicht bis in seine früheste Kindheit zurück, und es erfüllt uns mit Stolz, dass er nun auch im Rahmen seiner beruflichen Ausbildung ein Teil unseres Teams bleibt.

Luis ist seit seinem zweiten Lebensjahr Mitglied der SGA. Seine sportliche Reise begann im Kinderturnen, bevor er im Alter von vier Jahren in den Fußballkindergarten wechselte. Über die Jahre hinweg durchlief er zahlreiche Stationen in der Fußballabteilung und entwickelte sich zu einem festen Bestandteil des Vereinslebens. Auch wenn ihn sein sportlicher Weg zwischenzeitlich in andere Richtungen führte, blieb er der SGA stets treu – sowohl als Mitglied als auch als aktiver Unterstützer und Fan des Vereinsgeschehens. Im Jahr 2024 kehrte Luis schließlich aktiv zur SGA zurück. Neben seiner Rückkehr auf den Fußballplatz absolvierte er ein Jahrespraktikum im Verein, das ihm umfassende Einblicke in verschiedene Bereiche ermöglichte. So war er sowohl im Kindersport als auch im Gesundheitszentrum sowie in der Geschäftsstelle tätig. Dabei sammelte er nicht nur wertvolle praktische Erfahrungen, sondern lernte auch das Vereinsleben aus einer neuen, professionellen Perspektive kennen. Die positiven Erfahrungen während seines Praktikums – insbesondere das vertrauensvolle Miteinander, die familiäre Atmosphäre und die enge Zusammenarbeit im Team – stärkten in Luis den Wunsch, seine berufliche

Laufbahn mit der SGA zu verbinden. Deshalb hat er sich bewusst dafür entschieden, seine Ausbildung bei uns fortzusetzen und ein duales Studium aufzunehmen. In den kommenden vier Jahren wird Luis im Rahmen seines Studiums insbesondere im SGAktiv Gesundheitszentrum, sowie im Bereich Kindersport aktiv sein und sein Wissen sowie seine Fähigkeiten weiter vertiefen.

Wir sind sehr froh, Luis auf diesem spannenden Weg begleiten zu dürfen, und freuen uns auf die kommenden gemeinsamen Jahre voller Engagement, Entwicklung und Teamgeist.



Luis Brunner

# Ein bewegtes erstes Halbjahr in der SGA Sport-Kita

Von kleinen Insektenforschern und Bewegungsspezialisten

Die ersten Monate dieses Jahres waren in unserer Kita alles andere als langweilig – im Gegenteil: Gemeinsam mit den Kindern, ihren Familien, Großeltern und vielen engagierten Helferinnen und Helfern haben wir so viele schöne, spannende und berührende Momente erlebt, dass wir manchmal selbst staunen, wie viel in so kurzer Zeit möglich war.

Los ging's gleich sportlich im Februar: Beim Eltern-Kind-Turnen in Kooperation mit der SGA konnten sich unsere kleinen und großen Besucherinnen und Besucher in Halle 4 so richtig austoben. Eine große Bewegungslandschaft lud zum Klettern, Balancieren und gemeinsamen Spaßhaben ein. Toll war, dass jedes Kind eine erwachsene Begleitperson



Erste Hilfe

mitbringen konnte – so entstanden viele besondere Momente zu zweit.

Im März stand dann ein Nachmittag ganz im Zeichen der Großeltern. Mit liebevoll vorbereiteten Bastelangeboten, Spielen und einer gemütlichen Atmosphäre wurde der Großeltern-Kind-Nachmittag zu einem echten Herzereignis. Die Kinder waren stolz, ihre Kita zu zeigen – und die Omas und Opas genossen die Zeit mit ihren Enkeln sichtlich.

Ein großes Thema in unserer Arbeit ist die Förderung von gesunder Ernährung und Bewegung – und das spiegelt sich auch in unseren Aktionen wider. Zwei Mal im Monat ging es in kleinen Gruppen zu Merlaus Hofladen, wo die Kinder einkaufen durften und ganz nebenbei erfuhren, woher unsere Lebensmittel kommen. Im Frühjahr hieß es dann: Körbchen raus und los geht's – beim Erdbeerenpflücken auf dem Bauernhof Appel. Hier wurde nicht nur gesammelt, sondern auch eifrig genascht!

Besonders mutig zeigten sich unsere Kinder beim Besuch im Teddy-Krankenhaus des Kli-

nikums. Jedes Kind durfte sein Kuscheltier mitbringen, das dann von echten Medizinstudierenden „behandelt“ wurde. So wurden Ängste vor Arztbesuchen auf spielerische Weise abgebaut – und nebenbei viel gelernt.

Dank einer großzügigen Förderung durch die Sparkasse hat unser Außengelände nun auch ein echtes Insektenhotel – ein toller Beitrag zur Naturpädagogik und ein spannender Beobachtungsort für unsere kleinen Naturforscherinnen und -forscher.

Ein weiterer besonderer Besuch kam von der Polizei, die kindgerecht über Sicherheit im Alltag sprach – ganz nah dran und auf Augenhöhe, wie es bei uns üblich ist. Zudem haben wir die Feuerwehrrunde in Darmstadt besuchen dürfen.

Gegen Ende des Halbjahres wurde es dann ganz kreativ: Während der spielzeugfreien Woche im Juni durften die üblichen Spielsachen Pause machen – und unsere Kinder zeigten, wie viel Fantasie und Miteinander in ihnen steckt, wenn sie selbst gestalten, bauen und erfinden dürfen.

Unsere Ausflüge führten uns in den vergangenen Monaten auch immer wieder raus aus dem Kita-Alltag: Ob ins Museum, ins Vivarium oder zum Alpakahof „Luna Alpakas“ – jede Tour brachte neue Eindrücke, viel Freude und oft auch ganz neue Fragen von den Kindern mit sich.

Natürlich kam auch die Bewegung nicht zu kurz: Mit Angeboten wie Mini-Bikern, Yoga, Klettern, Schwimmen, Ballschule oder Fit-



Sportfest des Fördervereins auf dem SGA Sportplatz Arheilger Mühlfen

ness mit einer Bewegungswissenschaftlerin war wirklich für jeden etwas dabei – und die Kinder konnten sich ausprobieren, wachsen und mit Freude bewegen.

Und dann war da noch ein ganz besonderer Tag, auf den sich viele schon lange gefreut hatten: Unser Koch verwandelte die Kita kurzerhand in einen Döner- und Eisstand – inklusive Bestellen, Warten, Abholen und Genießen wie „bei den Großen“. Die Augen leuchteten, die Bäuche waren voll – und das Lächeln hielt noch lange an.

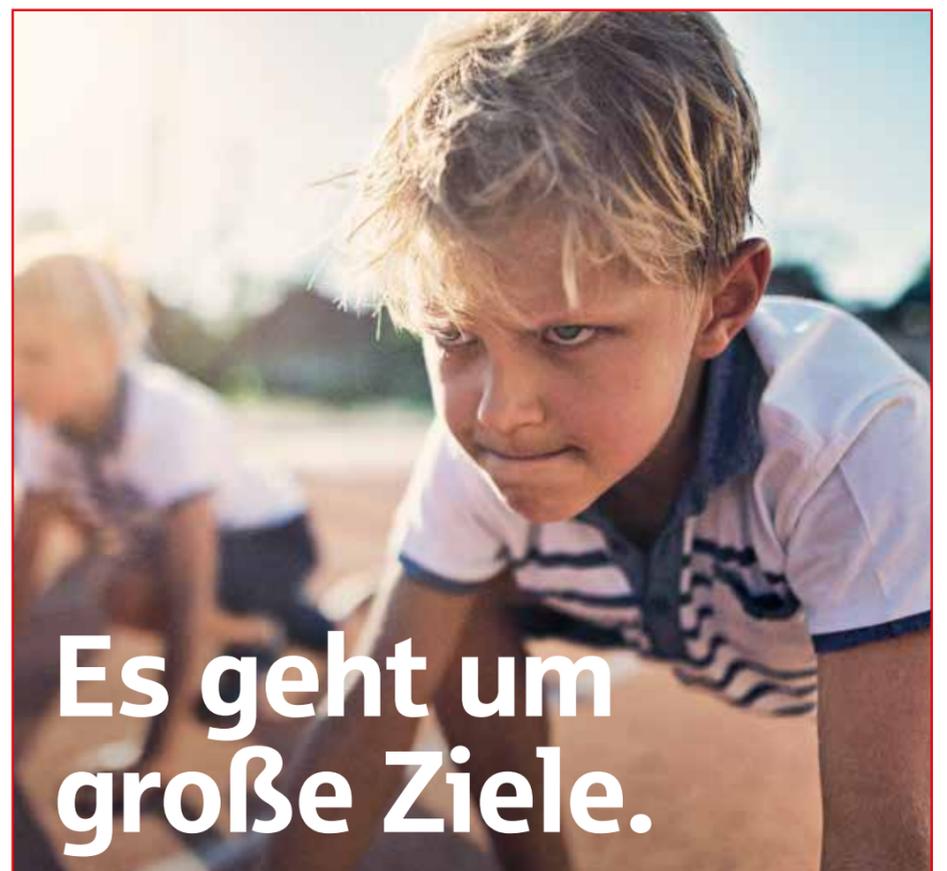
Wir blicken auf ein buntes, lebendiges und liebevoll gestaltetes erstes Halbjahr zurück. Ein herzliches Dankeschön an alle, die diese Zeit mitgestaltet haben – wir freuen uns schon jetzt auf das, was noch kommt!



Das neue Insektenhotel der Kita – dank freundlicher Unterstützung der Sparkasse Darmstadt



Bilder der vielfältigen Aktionen und Ausflüge der SGA-Kita



## Es geht um große Ziele.

Und darum, dass sich jemand gesellschaftlich engagiert.

Als große Sportförderin in Darmstadt und der Region unterstützen wir viele wichtige Projekte.

Wir übernehmen damit Verantwortung und schaffen nachhaltige Werte vor Ort.

Weil's um mehr als Geld geht.

 Sparkasse Darmstadt

# Erfolgreiches Jahr der SGA-Fußballjugend

Zwei Aufstiege und ein sensationeller Klassenerhalt, das sind nur drei Ergebnisse der vielen guten Leistungen der SGA-Fußballjugend in der Saison 2024/2025.

## A-Jugend

Zunächst führte das Trainerteam Mohamed Abouddar und Mohammed Akhouji die A-Jugend als Tabellenzweiter der Kreisliga Darmstadt / Bergstraße / Groß-Gerau nach mehreren knapp verpassten Aufstiegen endlich wieder in die Gruppenliga. Nachdem die Jungs in der Hinrunde mehrmals unnötig Punkte liegen gelassen hatten, starteten sie in der Rückrunde eine furiose Aufholjagd und hatten am drittletzten Spieltag die Chance, mit einem Sieg gegen RW Walldorf den Aufstieg sicher zu machen. Doch an diesem Tag war der Gegner einfach zu stark und so schien der Aufstieg erneut knapp verpasst zu werden. Doch trotz der Niederlage zeigte die A-Jugend eine starke Moral, gewann die beiden letzten Spiele und setzte so die Konkurrenz unter Druck. Da diese am letzten

Tag strauchelte, konnte die SGA den zweiten Tabellenplatz zurückerobern und so den Aufstieg in die Gruppenliga realisieren. Die Teilnahme an der Gruppenliga ist für die Fußballabteilung sehr wichtig, da so der Übergang von der Jugend zu den Aktiven noch besser vorbereitet werden kann. Die Anforderungen an die A-Jugendsspieler in der Gruppenliga sind einfach höher und auch die Attraktivität für den einen oder anderen talentierten Spieler aus der Umgebung wird erhöht.

## B-Jugend

Die B1 hatte ebenfalls das klare Ziel aufzusteigen und stellte sich entsprechend auf. Die ersten vier Spiele der Kreisliga konnten gewonnen werden, doch nach zwei Niederlagen kam in die Mannschaft unerklärlicherweise ein Bruch. Einige Spieler kamen nicht mehr ins Training und hörten auf, so dass wir schon früh das Team immer wieder mit Spielern des jungen Jahrgangs auffüllen mussten. Bis zur Winterpause blieb man in Schlagdistanz zur Tabellenspitze, doch in der



SGA A1-Jugend: Vizemeister Kreisliga Darmstadt/Groß-Gerau und Gruppenliga-Aufsteiger

Rückrunde war man dann in den entscheidenden Spielen ohne Chance und beendete die Saison auf einem enttäuschenden 5. Tabellenplatz.

Die B2 musste als durchgehend junger Jahrgang in der Kreisklasse antreten. Das Trainerteam Marius Zeising und Jens Steinmetz arbeitete intensiv mit dem ausgeglichenen Kader und war den meisten Mannschaften vor allem spielerisch und taktisch klar überlegen. Obwohl man immer wieder Spieler an die B1 abgeben musste, gelang am Ende die Meisterschaft in der Kreisklasse Darmstadt, doch konnte das angestrebte Ziel – der Aufstieg in die Kreisliga – nicht realisiert werden, da die B1 wie geschrieben, auch in der kommenden Saison in der Kreisliga spielen wird. Die B2 wird in der zweiten Sommerferienwoche wie auch im Jahr zuvor am Gothia Cup in Schweden teilnehmen und strebt auch dort einige Siege an. Der Großteil der B2 stellt die Basis für die kommende Runde in der B1 und will dann den Aufstieg in die Gruppenliga realisieren.

stand ein guter sechster Platz in der Kreisliga Darmstadt.

Die D2 und D3 um die Trainerteams Farouk Akhouji und Fjonn Hüttner sowie Rüdiger Weihert, Sören Hallstein und Jose Cons spielten jeweils als junger Jahrgang in der Kreisklasse und arbeiteten eng zusammen, da aus beiden Teams in der Saison 2025/2026 die neue D1 gebildet wird. Beide Mannschaften zeigten gute Leistungen und in der kommenden Runde werden wir auch wieder zwei gute Mannschaften des Jahrgangs 2013 stellen können.

## E-Jugend

Die E1 mit den Trainern Oliver Schunk und Raouf Sahebjan trat als junger Jahrgang in der Kreisliga Darmstadt an und musste in allen Spielen gegen Mannschaften antreten, in denen die Spieler ein Jahr älter waren. Neben dem Ziel, die Mannschaft zu entwickeln, hoffte man darauf, den Klassenerhalt zu schaffen. Wortwörtlich bis zur letzten Minute kämpften die Jungs und gaben alles und konnten tatsächlich im letzten Spiel den Klassenerhalt sichern. Eine tolle Leistung der Mannschaft.

Die E2 befindet sich aufgrund des Verlustes einer kompletten Mannschaft vor zwei Jahren noch immer im Aufbau und Trainer Michael Bauer hat hier tolle Arbeit geleistet. Ergebnisse waren hier zweitrangig und wir hoffen, die entstandene Lücke durch konstante Arbeit weiter schließen zu können. Unterstützt wurde Michael von Alexander Bauer und Bechir Gabteni. Saisonhöhepunkt war die Teilnahme am Oranje Cup in Holland, wo man spielerisch durchaus überzeugen konnte, die mangelhafte Chancenverwertung aber einen der vorderen Plätze verhinderte.

Die im Laufe der vergangenen zwei Jahren neu gegründeten E3 und E4-Mannschaften überzeugten durch gute Ergebnisse. Den Trainern Chakir El Mansouri, Samuel Simoes und Massimo Caruana gelang es, die Spieler weiterzuentwickeln und den Mannschaften den typischen SGA-Teamgeist zu vermitteln. Die E4 konnte dabei in der abgelaufenen Saison sogar den Gruppensieg in ihrer Meistrunde erreichen, vor dem Lokalrivalen DJK/SSG Darmstadt.

Im Bereich der Kleinsten ab dem Jahrgang 2016 haben wir regen Zulauf zu verzeichnen und sind mit vielen Mannschaften im Umkreis führend in der Leistungsstärke, wobei bei den Kleinen entscheidend ist, das Mannschaftsgefühl zu vermitteln und allen das Fußball-ABC beizubringen.

Allen Trainern in diesen Altersklassen gebührt großer Dank für ihre Geduld bei der Durchführung von Spielfesten und zahlreichen Turnieren.



SGA C1-Jugend: Meister der Kreisliga Darmstadt und Aufsteiger in die Gruppenliga

## C-Jugend

Die C1 um das Trainerteam Niklas Falke, Luis Schwab, Hans-Jörg Hölzl und Hans Magnus Risberg konnte den erwarteten Aufstieg in die Gruppenliga durch die Meisterschaft in der Kreisliga Darmstadt realisieren. Nachdem die Hinrunde mit zwei Niederlagen und einem Unentschieden noch etwas holprig verlaufen war, konnten die Jungs in der Rückrunde alle Spiele gewinnen, wobei insbesondere das starke 4:0 beim Aufstiegsfavoriten SV St. Stephan Griesheim herausragte. Am letzten Spieltag konnte man sich zurücklehnen und dem Spiel der Mitaufstiegs-kandidaten RW Darmstadt und St. Griesheim zuschauen. Durch den Ausgleichstreffer von RW Darmstadt in der letzten Spielminute schob sich die C1 an beiden Teams vorbei und konnte die Meisterschaft feiern. Im Winter wurde man zudem Regionalmeister in der Halle und vierter bei den anschließenden hessischen Hallenmeisterschaften. Auch die C1 nimmt im Sommer am größten Jugendfußballturnier in Göteborg / Schweden teil.

Die C2 spielte als junger Jahrgang in der Kreisklasse und konnte hier angeführt vom Trainerteam Ben David Schlage und Beto Boullosa einen guten vierten Platz erreichen. Im nächsten Jahr müssen sich die Jungs – verstärkt durch einige Neuzugänge – dann in der Gruppenliga beweisen und haben spannende Spiele vor sich.

## D-Jugend

Im Übergangsbereich zum Großfeld trat die D1 mit dem Trainerteam Ridouan Tezi und Sebastian Clemens in der Kreisliga an. Der Aufstieg war nicht das Ziel, sondern wie auch in anderen Altersklassen die Weiterentwicklung der einzelnen Spieler. Am Ende

volksbanking.de/gewinnsparen

Mit Gewinnsparen viele Chancen nutzen – für sich und andere!

Auf Los geht's los.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

**Gewinnen. Sparen. Helfen.** Mit dem Kauf von Gewinnspargen haben Sie die Chance auf hochwertige Sach- und Geldpreise. Darüber hinaus unterstützen Sie soziale und gemeinnützige Institutionen und Vereine in unserer Region und sparen einen Teil Ihres Einsatzes.

[volksbanking.de/gewinnsparen](https://volksbanking.de/gewinnsparen)



**Volksbank Darmstadt Mainz**



# Zwei spannende Sportarten zum Ausprobieren

## Radball und Rollkunstlauf werden bei der SGA angeboten

Habt Ihr schon einmal von Radball gehört oder vielleicht vom Rollkunstlauf? Zwei spannende Sportarten, die bei uns im Verein ausgeübt werden – und die Ihr ganz einfach selbst ausprobieren könnt!

### Radball

Ab 7 Jahren könnt Ihr beim Radballtraining mitmachen – zweimal wöchentlich könnt Ihr Euer Können auf den speziellen Radballrädern unter Beweis stellen. Beim Radball ist Teamgeist auf zwei Rädern gefordert. Diese Räder unterscheiden sich deutlich von normalen Fahrrädern, denn sie haben spezielle Eigenschaften, die perfekt auf das Radballspiel abgestimmt sind. Während des Trainings werden nicht nur Eure Geschicklichkeit und Ausdauer gefordert, sondern auch Euer Gleichgewicht, Eure Schnelligkeit und vor allem Eure Spielübersicht. Der Verein stellt

Euch dafür die Radballräder zur Verfügung. Neben den radballspezifischen Techniken bietet das Training auch ein tolles Ausdauer- und Konditionstraining, das Euch fit hält.

Im Frühjahr startet dann die spannende Meisterschaftssaison, bei der um Medaillen, Pokale und Platzierungen im 2er-Radball gespielt wird. Aber keine Sorge – der Spaß kommt dabei nicht zu kurz! Unsere Radballer haben in der Vergangenheit schon viele Erfolge gefeiert, und vielleicht seid Ihr ja die nächsten, die auf dem Treppchen stehen.

### Rollkunstlauf

Wenn Ihr eher der Typ für fließende Bewegungen und elegante Sprünge seid, dann ist vielleicht Rollkunstlauf das Richtige für Euch. Bereits ab 4 Jahren könnt Ihr hier starten! Das Training ist vielfältig: Ihr übt Figuren, Pi-



Volle Konzentration und Präzession beim Auftritt der Rollkunstläuferinnen

ouretten und Sprünge und lernt das perfekte Zusammenspiel von Technik und Musik. Und keine Sorge – für die ersten Schritte stellt Euch die Abteilung die Rollschuhe zur Verfügung.

Rollkunstlauf besteht aus zwei Teilen: der Pflicht und der Kür. Während das Pflichtprogramm Eure Technik fordert, könnt Ihr in der Kür Eure Kreativität und Eleganz unter Beweis stellen. Auch hier wird neben der Technik viel Wert auf Disziplin, Ausdauer und Körperkoordination gelegt. Zum Abschluss des Trainings gibt es oft auch Spiele auf Rollen – so bleibt der Spaß nicht auf der Strecke! Wie beim Radball startet auch die Rollkunstlauf-Meisterschaftssaison im Frühjahr.

Hier geht es ebenfalls um Medaillen, Pokale und Urkunden. Die Präsentation von Choreografien und athletischen Sprüngen in Wettbewerben und Showveranstaltungen

sorgt für jede Menge Adrenalin und Applaus. Die Erfolge in beiden Sportarten können sich wirklich sehen lassen: Ob Siege und Platzierungen der Radballer und Rollkunstläuferinnen bei nationalen Meisterschaften und Wettbewerben – unsere Sportlerinnen und Sportler zeigen, was in ihnen steckt! Unsere Showgruppe trat sogar bei internationalen Wettbewerben in Italien an.

### Neugierig geworden?

Wenn Ihr jetzt Lust bekommen habt, selbst einmal Radball oder Rollkunstlauf auszuprobieren, dann schaut doch einfach mal bei uns vorbei! Alle weiteren Informationen zum Training sowie Ansprechpartner für die jeweiligen Sportarten findet Ihr auf unserer Homepage: [www.sga-radundrollsport.de](http://www.sga-radundrollsport.de).

Wir freuen uns auf Euch und hoffen, Euch bald im Training begrüßen zu dürfen!



Rad- und Körperbeherrschung beim Radball

# 40 Jahre Tanzen bei der Sportgemeinschaft

## Die Tanzsportabteilung feierte einen runden Jahrestag

Bereits am 10. Mai feierte die SGA Tanzsportabteilung ihr 40-jähriges Bestehen im Merck-SGA-Sportzentrum. Der Vorsitzende Abel Blazevic begrüßte die rund 70 Mitglieder, Ehemaligen, Familien und Freunde bei einem stilvollen Sektempfang und stieß mit ihnen auf das Jubiläum an. Schon unmittelbar zu Beginn dieses unvergesslichen Abends hatten viele Gäste bereits die ausgehängten Bilder und Zeitungsausschnitte aus den letzten vier Jahrzehnten entdeckt und tauschten direkt Erinnerungen aus. Danach sorgte ein von den aktiven Mitgliedern liebevoll zusammengestelltes Buffet, ergänzt durch Gerichte aus dem Restaurant Shalimar, für das leibliche Wohl der Feiernden.

In einer kurzen Rede ließ der stellvertretende Vorsitzende Dirk Münstermann im Anschluss

schöne wie auch schwierige Momente der vergangenen 40 Jahre Revue passieren, von der Abteilungsgründung 1985 über Mitgliederentwicklung, Turnierteilnahmen, Änderungen im Trainerteam und in der Gruppenstruktur, bis hin zu den „Ereigniskarten“ Wasserschaden und Corona.

Besonderen Applaus erhielt der ebenfalls anwesende allererste Trainer der Tanzsportabteilung, Rüstem Karabey aus Bad Homburg, der in den ersten Jahren ab 1985 mit den Grundstein für die langjährige Abteilungsgeschichte gelegt hat.

Nach diesem Rückblick folgte die aktive Phase, bei der die zugeführten Kalorien mit Zuhilfenahme von Musik wieder in Bewegung umgesetzt wurden: Ein Paar aus dem Tanz-



Farbenfrohe Aufführung zum 40jährigen Jubiläum

studio Sunny Side Swing brachte den Gästen mit einer beeindruckenden Vorführung den traditionsreichen, afro-amerikanischen Tanzstil Lindy Hop nahe, der den meisten noch unbekannt war. Bei der folgenden Mitmachaktion mit ersten Grundsritten hatten alle Beteiligten spontan riesigen Spaß. Mit der Aufführung einer farbenfrohen und schwungvollen Bollywood-Choreografie ging die Reise durch weniger bekannte Tanzstile weiter. Diese hatte Corinna Jedamzik, unsere Trainerin für Orientalischen Tanz, in den vorangegangenen Wochen mit einem gruppenübergreifenden Ensemble einstudiert. Zu guter Letzt folgte auf vielfachen Wunsch noch ein gemeinsamer BeBop-Linedance

unter Anleitung unseres Trainerpaars für Standard und Latein, Christiane und Thomas Laux, bei dem es fast niemanden mehr auf dem Stuhl gehalten hatte. Beim anschließenden freien Tanz ertönten mit den üblichen Standard- und Latein-Rhythmen dann wieder allgemein bekanntere Klänge.

Den ganzen Abend fanden angeregte Unterhaltungen statt, in denen auf die vier Jahrzehnte sportlicher Gemeinschaft und Erfolge zurückgeblückt wurde.

Am Ende waren sich Gäste wie Vorstand einig: Eine tolle Veranstaltung, eine tolle Geschichte – auf die nächsten 40 Jahre!!!



Buntes Treiben und angeregte Gespräche beim Empfang zum 40-jährigen Jubiläum

# Radtour der SGA-Triathleten nach Krakau

## Intensive Eindrücke bei einer neuntägigen Fahrt

6. Juni, zwischen 15 und 16 Uhr: Mit ihrem Betreuer-Team erreichen 25 Radfahrerinnen und Radfahrer der SGA das Ziel der diesjährigen Radtour: Krakau – eine sehenswerte und lebhaftes Großstadt im Süden Polens.

### Rückblende:

Neun Tage zuvor, am 29. Mai 2025, startete die mittlerweile 32. Radtour der SGA. Zum dritten Mal führte die Route zu unseren östlichen Nachbarn – nach den Touren in die Partnerstadt Plock (1999 und 2010) ging es diesmal noch ein Stück weiter.

Auch wenn die Tour in diesem Jahr keine Darmstädter Partnerstadt zum Ziel hatte, blieben alle anderen Traditionen erhalten.



Die SGA-Gesamtgruppe beim Start

### Gruppenperspektiven Etappe 3 | Helmbrechts – Oberwiesental

„16 Prozent zum Panoramahotel haben mir gereicht. Der Blick über den Ort und auf die vielen Skisprungschancen entschädigt für die Mühen.“

### Gute Planung ist die Grundlage

Die akribische Streckenplanung übernahm Volker Andres, die Auswahl und Buchung passender Hotels lag in den Händen von Roger Hallstein, und die gesamte Organisation wurde von Karsten Heisch rundum betreut.

### Gruppenperspektiven Etappe 4 | Oberwiesenthal – Pirna

„Abendessen – es bleibt spartanisch, ein Teller (nicht allzu groß) Nudeln mit Pesto ... Gehe noch zum Döner.“

Doch genauso wichtig waren die vielen kleinen Beiträge der Mitfahrenden, sowohl vor der Reise als auch unterwegs. Die Gruppe zeigte einmal mehr, was SPORT und GEMEINSCHAFT bedeuten – und dank unserer Trikots waren wir als Botschafterinnen und Botschafter ARHEILGENs stets sichtbar.

Am Ende legten die Teilnehmenden 1.235 Kilometer und rund 13.500 Höhenmeter zurück. Der Wind stand meist günstig, die Wolken hielten den Regen größtenteils zurück, sodass an den Verpflegungsstationen neben leckeren Snacks vor allem Sonnencreme gefragt war.

### Die weltbesten Betreuer:innen

Was wäre eine solche Tour ohne das beste Begleitungs- und Verpflegungsteam? Ein herzliches Dankeschön an Moni, Axel, Frank und Rainer – eure Energie und Tatkraft sind die Grundlage für unser tägliches Radeln.

### Schweißtreibend und eindrucksvoll

Ja, die Tour war anstrengend – mit vielen Berg- und Talfahrten, oft rauen und löchrigen Straßen und teils hohen Temperaturen. Doch der Weg nach Osten bot jede Menge Erlebnisse und beeindruckende Landschaften. Flüsse und Berge begleiteten uns, und in Pirna beeindruckten die Hochwasserstände von 2002 und 2013 fast so sehr wie die majestätische Basteibrücke hoch über der Elbe.

Im Erzgebirge besuchten wir das „Erste Nussknacker-Museum“ und bewunderten zahlreiche Holzarbeiten, darunter kunstvolle Weihnachtspyramiden. In Liberec führte uns die Route unter der Tribüne des Fußballstadions hindurch, und die Freiheit des Reisens spürten wir immer wieder beim Grenzüber-

### Gruppenperspektiven Etappe 8 | Glubczyce – Wisla

„Kaum zu glauben – wir (Gruppe 2) schaffen es tatsächlich in Ustron am achten Tag der Tour und wenige km vor dem Etappenziel einen wunderschönen Kaffee-, Kuchen- und Eis-Stopp einzulegen. Mit zusätzlicher Kraft geht es dann entlang der Weichsel – die ursprünglich für Wintersport bekannte Region bietet auch im Sommer viele Freizeitangebote.“

tritt zwischen Deutschland, Tschechien und Polen.

### Ankunft, Erinnerungskultur und Weltkulturerbe

Nach neun erlebnisreichen Tagen erreichten wir schließlich am Pfingstwochenende die Stadt Krakau. Am Ankunftstag gab es ein traditionelles gemeinsames Abendessen, gefolgt von einer intensiven Bustour nach Auschwitz und Birkenau – ein Moment des Innehaltens und der bewussten Erinnerung an das, was damals war und heute ist.

Der Sonntag stand ganz im Zeichen eines ausführlichen Stadtrundgangs durch Krakau, das seit 1978 UNESCO-Weltkulturerbe ist und damit eine Verbindung zu Darmstadt

teilt. Mit rund 800.000 Einwohnern ist die Stadt deutlich größer – allein etwa 200.000 Studierende beleben das Stadtbild und lernen an mehreren Hochschulen, darunter der zweitältesten Universität Mitteleuropas, der Jagiellonen-Universität.

Ein farbenfrohes Highlight an unserem Aufenthaltstag war das Drachenfest – ein lebhafter Umzug von kleinen und großen Drachen, meist gebastelt von Kindergarten- und Schulkindern, durch die Altstadt.

Nach diesen intensiven Eindrücken traten wir am frühen Montagmorgen die Rückreise per Bahn nach Darmstadt an – was mit Muskelkraft neun Tage gedauert hatte, legten wir nun in knapp 14 Stunden zurück.

### Gruppenperspektiven Etappe 9 | Wisla – Krakau

„08:00 Uhr üppiges Frühstück mit daraus resultierendem spätem Start, aber bei herrlichem Sonnenschein. Nach ... entlang der Weichsel und später bergan ... nach Bialy Krzyz (937 m Höhe). ... 2. Pause in Jasienica, hier gibt's von Frank und Rainer alles von der Resterampe. ... Tausend Dank an die Betreuer:innen! Alles war perfekt, es hat an nichts gefehlt und das Timing hat gestimmt.“

## Bahnengolfabteilung stellt sich neu auf

Bereits im vergangenen September wurden nahezu alle Vorstandsposten durch die Abteilungsmitglieder neu gewählt und besetzt. Nach dem Verlust mehrerer langjähriger Vorstandsmitglieder und dem angekündigten Rückzug des bisherigen Abteilungsleiters und Mitgründers Erich Hess, war die Wahl von großer Bedeutung mit Blick auf die Weichenstellung für die kommenden Jahre. Nachdem sich bei einer ersten ordentlichen Mitgliederversammlung im Juni 2024 zunächst kein neuer Abteilungsvorstand zusammenfinden konnte, war es nach intensiven Beratungen gelungen, für alle Vorstandsämter Kandidaten bei der Wahl in der dann folgenden außerordentlichen Mitgliederversammlung vorzuschlagen.

Bevor es zu den Wahlen kam, wurde Erich Hess mit einer sehr persönlichen und humorvollen Laudatio in Gedichtform für sein jahrzehntelanges Engagement gewürdigt.

Seine Verdienste um den Aufbau und Erhalt der Bahnengolf-Abteilung wurden von den Anwesenden mit großem Applaus und Dankbarkeit aufgenommen.

Die anschließenden Wahlen erfolgten jeweils einstimmig. Der neue Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

- Abteilungsleiter: Philipp Pester
- Stellvertr. Abteilungsleiter: Rainer Hess
- Sportwart: Mark Arnold
- Jugendsportwart: Moritz Maul
- Seniorensportwartin: Monika Deck
- Pressewart: Michael Schmitt
- Kassenwart: Marco Eigenbrod
- Beisitzer: Alexander Schneider

Neben der organisatorischen Neuaufstellung steht die Minigolfanlage selbst im Fokus. Derzeit wird die Betonanlage umfassend saniert: Die Bahnen werden abgeschliffen, der freigelegte Beton neu versiegelt und im

Anschluss neu lackiert. Allerdings verzögern sich die Arbeiten – nicht zuletzt durch ungebundene tierische Gäste. Die in Arheilgen bestens bekannte Wildschweinproblematik macht auch vor der Minigolfanlage nicht Halt. Bereits mehrfach mussten beschädigte Zäune ausgebessert werden, um das Eindringen der Tiere zu verhindern. Die Abteilung hofft dennoch, die Sanierung in absehbarer Zeit abschließen zu können.

### Optimistischer Blick nach vorn

Trotz aller Herausforderungen zeigt sich die Bahnengolf-Abteilung der SGA gut aufgestellt – mit einem engagierten Vorstand und einer bald sanierten Anlage blickt man optimistisch in die Zukunft.

Auch aus sportlicher Sicht kann die Abteilung zuversichtlich in die nächsten Wochen schauen: Die erste Mannschaft hat sich nach

insgesamt 3 Spieltagen in der 1. Bundesliga Süd für die Finalspieltage um die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft qualifiziert.

Die zweite Mannschaft belegt derzeit in der laufenden Saison der 2. Bundesliga Süd in einer denkbar knappen Tabellensituation nach drei von fünf Spieltagen den 2. Platz – jeweils punktgleich mit dem dritt- und viertplatzierten Team.

Etwas deutlicher kann die dritte Mannschaft ihre Top-Position in der Gruppenliga behaupten: Nach vier von sechs Spieltagen belegt das Team der SGA zwar mit deutlichem Rückstand Platz 2 – jedoch mit recht komfortablem Vorsprung auf Platz 3.

Bei allen Neuerungen freut sich die Abteilung in den nächsten Wochen u. a. mit den Deutschen Meisterschaften der Allgemeinen Klasse auf einige sportliche Highlights.

# Harmonische Saison mit vielen Highlights

## Rückblick der SGA Tischtennisabteilung

An Pfingsten endete für die Tischtennisabteilung eine zwar durchaus arbeitsintensive, aber auch sehr erfolgreiche Saison. Einmal mehr zum Aushängeschild avancierte hierbei die Damenmannschaft, die bereits in der Saison 2023/2024 mit dem Gewinn des Bezirks- und Hessenpokals in der Bezirksoberliga und der erstmaligen Teilnahme einer Arheilger Mannschaft an den Deutschen Pokalmeisterschaften der Verbandsklassen, sehr erfolgreich war. Denn in der Saison 2024/2025 gelang es den Damen nicht nur den Titel des Bezirks- und Hessenpokalsiegers zu verteidigen, sondern Andrea Tischer, Susanne Koine, Katharina Mader, Birgit Heckwolf, Kerstin Leukert, Elfi Hettinger und Lea Weis wurden auch noch souverän Meister der Bezirksoberliga und freuten sich somit über den Aufstieg in die Verbandsliga. Außerdem schaffte man bei den diesjährigen Deutschen Pokalmeisterschaften der Verbandsklassen den Einzug ins Viertelfinale und belegte somit am Ende einen tollen fünften Platz!

Beinahe hätte man einen Doppelaufstieg feiern können, denn auch die 1. Herren hatten bei den Verbandsrelegationsspielen – die Anfang Mai 2025 von der Tischtennisabteilung im Merck-SGA-Sportzentrum ausgerichtet wurden – die Chance, sich für eine gute Saisonleistung in der Bezirksoberliga zu belohnen. Zwar reichte es aufgrund von zwei knappen 4:6 Niederlagen letztlich nicht, doch in der nächsten Saison werden Dominik Tischer, Fabian Sandig und Markus Schneider – verstärkt durch Neuzugang Thomas Benen – einen neuen Angriff auf die Meisterschaft in der Bezirksoberliga und somit den Aufstieg in die Verbandsliga starten. Auch im Individualspielbetrieb waren viele Arheilger Spieler und Spielerinnen bei Kreis-, Bezirks-, Hessen- und sogar Deutschen Meisterschaften nicht nur vertreten, sondern ebenso sehr erfolgreich. Ein Highlight der abgelaufenen Saison war sicherlich die Ausrichtung der Hessischen Einzelmeisterschaften der Senioren Anfang März 2025. Denn hierbei sorgte man in Arheilgen einmal mehr nicht nur für eine reibungslose Ausrichtung – für die man von allen Seiten viel Lob erhielt –, sondern die fünf über die Kreis- und Bezirksmeisterschaften qualifizierten SGA-Akteure überzeugten bei dieser dreitägigen Großveranstaltung – auch spielerisch – auf ganzer Linie.

### Zwei Titel für Elfi Hettinger

Am erfolgreichsten war dabei Elfi Hettinger, die in der AK70 der Seniorinnen sowohl den Titel im Doppel gewann, als auch Hessische Meisterin im Mixed wurde! In der AK55 wurde Andrea Tischer Zweite im Doppel, belegte im Einzel den dritten Platz und erspielte sich im Mixed zusammen mit Rüdiger Tischer überraschend die Bronzemedaille. Und in der Konkurrenz AK40 überzeugten Markus Schneider und Daniel Junglas im Doppel



Der starke Bronzemedailien-Gewinner in der Leistungsklasse A: Dominik Tischer bei den Deutschen Meisterschaften

mit dem Einzug ins Halbfinale und standen somit ebenfalls auf dem Siebertreppchen. Markus Schneider belegte zudem auch noch im Einzel den dritten Platz und freute sich sehr über seine erstmalige Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften der Senioren. Diese fanden am Pfingstwochenende im Rahmen der Deutschen TT-Finals in Erfurt statt. Bei dieser Mammutveranstaltung waren in den drei Messehallen 64 Damen und Herren bei den Profis, jeweils 96 Nachwuchsspieler:innen in den Klassen Jugend 19 und Jugend 15, fast 200 Spieler:innen in den drei Leistungsklassen A, B und C, sowie knapp 500 Seniorinnen und Senioren aus dem gesamten Bundesgebiet von Freitag bis Montag im Einsatz! Ebenso hierfür qualifiziert war Dominik Tischer in der höchsten Leistungsklasse A, da er im März 2025 bei den Hessischen Meisterschaften – neben seinem Sieg im Doppel – im Einzel den dritten Platz belegt hatte.

### Topleistung von Dominik Tischer

Und auch in Erfurt überzeugte der Arheilger Spitzenspieler einmal mehr, indem er seine Vorrundengruppe und sein Achtelfinalmatch sicher gewann und im Viertelfinale – insbesondere mit einer mentalen Energieleistung – einen 0:2 Satzrückstand und ein 2:6 im dritten Satz noch in einen 3:2 Sieg umwandelte und damit ins Halbfinale einzog. Zwar gelang es ihm dann nicht, sich für das Finale zu qualifizieren, aber der Gewinn der Bronzemedaille bei den Deutschen Meisterschaften der Leistungsklasse A, ist – nach einem langen und kräftezehrenden Wochenende – eine Topleistung!

Doch auch abseits des Ligaspielgeschehens wurde allen Mitgliedern der Tischtennisabtei-

lung im Alter von sieben bis über 80 Jahren in der letzten Saison wieder viel geboten. So wurden erneut ein Sommerfest, das bereits achte Helmut-Debus-Turnier (mit Rekordbeteiligung und Rekordspendenerlös), ein Spiele-Event „Schlag den TT-Star“, sowie das beliebte Schleifchenturnier durchgeführt.

### Mach mit!

Wer nun Lust bekommen hat, uns näher kennenzulernen und sich auch einmal an der schnellsten Rückschlagsportart der Welt

zu probieren, ist herzlich eingeladen, zu unseren Trainingszeiten im Merck-SGA-Sportzentrum vorbeizuschauen.

Unser Nachwuchstraining – mit mehreren lizenzierten und motivierten Trainern und Betreuern – findet mittwochs und freitags von 17.30 bis 19.30 Uhr statt. Danach beginnt das Training für die Erwachsenen.

Weitere Infos zur Tischtennisabteilung sind auch unter [sg-arheilgen.de/sportangebot/tischtennis](http://sg-arheilgen.de/sportangebot/tischtennis) zu finden.

### Impressum

**Herausgeber:**  
Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.  
Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt  
Telefon 06151 376330 – Telefax 06151 351212  
E-Mail [sga@sg-arheilgen.de](mailto:sga@sg-arheilgen.de)  
Verantwortlich: Pavel Noever  
**Gestaltung:** Profilwerkstatt GmbH, 64625 Darmstadt  
**Druck:** printdesign24 GmbH, 64291 Darmstadt  
**Copyright und 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 [stock.adobe.de](http://stock.adobe.de). Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

**Anmelde- und Teilnahmebedingungen:** An unseren Kursen (Seite 16) kann jede Person ab 18 Jahren teilnehmen. Bei Einwilligung der Eltern ist die Teilnahme von Jugendlichen ab 14 Jahren möglich. Sind Kinder 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. Die Anmeldung zu Kursen erfolgt online über unsere Website. Sie erhalten daraufhin eine Bestätigung Ihrer Teilnahme. Anmeldungen zum Kursprogramm sind jeweils eine Woche vor Kursbeginn möglich.



# Bester Schutz für Sie und Ihre Lieben



Gerne beraten wir Sie:  
**Regionaldirektion  
Rhein-Main Assekuranz  
Eckstein & Weber OHG**  
Ober-Ramstädter Str. 80 A  
64367 Mühlital  
Telefon 06151 667990  
[rheinmain@zuerich.de](mailto:rheinmain@zuerich.de)

# 100 Jahre Herzblut

## Wie der Handball Arheilgen prägte – und Arheilgen den Handball

Es ist mehr als nur ein Spiel. Es ist Schweiß, Jubel, Tränen. Es ist Gemeinschaft, Geschichte und ein Stück Identität. Seit 100 Jahren wird in Arheilgen Handball gelebt – mit Leidenschaft, Hingabe und einem unerschütterlichen Glauben an das, was ein Team gemeinsam erreichen kann.

### Ein Spiel zieht Kreise

1917 – mitten im Ersten Weltkrieg – erfindet Max Heiser ein neues Spiel für Frauen. Nur ein Jahr später fliegen die ersten Bälle durch die Luft. Was als Bewegungsspiel beginnt, wird bald zum Kampfspiel der Männer – und erreicht 1922 auch Arheilgen. Vier junge Männer bringen den Handball von der Schule mit. Damals läuft man noch zu Fuß nach Messel oder durch den Wald nach Gundenhausen, nur um spielen zu können.

Es ist der Anfang einer großen Geschichte. Ende 1924 wird die Handballabteilung im Turnverein Arheilgen gegründet. Mit Herzblut und Ehrgeiz geht es steil bergauf: Von der C-Klasse bis zur Meisterklasse des Rhein-Main-Gaus – in nur wenigen Jahren. 1928 gründen mutige Frauen ihre eigene Mannschaft. Namen wie Lotte Brücher und Gretel Merlau stehen für den Beginn weiblicher Handballgeschichte in Arheilgen. 1930 dann das erste große Derby – 1.000 Zuschauer am Arheilger Mühlchen. Gänsehaut!

Die dunklen Jahre des Krieges bringen den Spielbetrieb zum Erliegen. Doch Arheilgen gibt nicht auf. 1945, kaum ist der Krieg vorbei, steht wieder eine Mannschaft auf dem Platz. Philipp Kurz formiert ein Team, das mehr ist als nur eine einfache Gruppe von



Die Herren I der SGA-Handballer feiern ihren verdienten Meistertitel

Sportlern, es ist ein Symbol für Hoffnung und für Neubeginn.

### Vom Feld in die Halle – und in die Herzen

In den 60er Jahren verlagert sich das Spiel in die Halle. 1973 sorgt die SGA für eine Sensation: Sieg gegen den Bundesligisten SG Dietzenbach beim Heinerfestturnier. 1979 wird das eigene Sportzentrum eröffnet – ein Zuhause für Generationen von Handballerinnen und Handballern.

### Ein Verein wächst über sich hinaus

Die 2000er bringen neue Erfolge: Aufstiege, neue Trainer, neue Teams. Die Jugend blüht auf, die Damen kämpfen sich zurück,

die Herren schreiben Geschichte. 2014 wird der erste Heinerfest-Cup ausgetragen – mit Teams bis zur 3. Liga. Die Halle bebt, Arheilgen lebt Handball.

Corona trifft auch die SGA hart. Der Spielbetrieb ruht, die Hallen bleiben leer. Doch der Wille bleibt. 2021 kehrt das Handballleben zurück – mit neuen Trainern, neuen Zielen, neuer Energie. Und dann kommt 2025: Ein Jubiläumsjahr, das in die Vereinsgeschichte eingeht. Beide Herrenmannschaften werden Meister und steigen auf. Die Zweite bleibt ungeschlagen. Die Erste krönt sich mit einem 36:25 gegen Trebur zum Champion der Bezirksoberrliga und steigt in die Oberliga auf. Die Halle ist am Tag der Entscheidung voll, die Emotionen grenzenlos. Ein Kamerateam des ECHO hält fest, was keiner je vergessen wird.



Die ungeschlagenen Herren II der SGA-Handballer nach einer perfekten Saison

## „Wir wollen mehr als nur mithalten – wir wollen wachsen“

### Ein Gespräch mit dem Leiter der SGA-Handballabteilung Kai-Uwe Busch und seinem Stellvertreter Dominik Benz

Hallo Uwe, hallo Domi, unter Sportlern ist das Du normal. Seid Ihr einverstanden? OK. Die SGA-Handballabteilung blickt auf über 100 Jahre Geschichte zurück. Was bedeutet dieser Rückblick für Euch?

Kai-Uwe Busch: Die Vergangenheit ist für uns keine nostalgische Erinnerung – sie ist Verpflichtung. Den SGA-Handball begleite ich schon seit ca. 50 Jahren. Wer sieht, mit wie viel Herzblut unsere Vorgänger den Handball in Arheilgen aufgebaut haben, der weiß: Wir tragen für morgen und die Zukunft Verantwortung. Für unsere Jugend, für unsere Teams, für unsere Gemeinschaft. Diese Geschichte motiviert uns, den Handball hier weiterzuentwickeln – mit Respekt vor dem Gestern und voller Energie für das Morgen.

Apropos Zukunft – Domi, wie wichtig ist die Jugendarbeit für die Handballer?

Dominik Benz: Sie ist das Fundament. Ohne eine starke Jugend gibt es keine nachhaltige sportliche Entwicklung. Unsere Trainer, Betreuer und die Spieler der Nachwuchsteams sind sehr engagiert, das ist auch sozial enorm wichtig. Hier lernen Kinder und Jugendliche Teamgeist, Disziplin und Fairness. Um auch sportlich Schritte nach vorne zu machen, wollen wir gezielt und nachhaltig in Trainerfortbildungen und moder-



Kai-Uwe Busch

ne Trainingsmittel investieren – aber das kostet natürlich Geld.

Uwe, wie stemmt Ihr das finanziell?

Kai-Uwe Busch: Wir arbeiten daran, uns finanziell noch breiter aufzustellen. Sponsoren, Spenden, Einnahmen durch eigene Veranstaltungen – jeder Euro hilft. Und im Hintergrund formiert sich ein weiterer Unterstützerkreis. Denn nur mit gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainern und der richtigen Ausstattung können wir unsere Jugend optimal fördern. Es geht nicht um Luxus, sondern um Chancengleichheit und Qualität.

Die erste Herrenmannschaft ist in die Oberliga aufgestiegen. Was sind die Ziele?

Dominik Benz: Diesmal wollen wir nicht wieder direkt absteigen. Wir wollen uns als feste Größe in der Oberliga etablieren. Das bedeutet: Konstanz, Weiterentwicklung – und natürlich Emotionen. Mit unserem Trainer Bob Daschevski verbindet uns eine sehr gute Chemie. Er lebt modernen Handball in Verbindung mit menschlichen Werten, wie sie heute immer seltener werden. Sein Führungsstil ist geprägt durch den respektvollen Umgang miteinander und er fordert auch Respekt von uns Spielern. Die kommenden Derbys in der Oberliga gegen Griesheim, Pfungstadt und Egelsbach werden High-

lights, auf die sich nicht nur die Spieler, sondern auch unsere Fans freuen können.

Stichwort Fans – wie wichtig ist die Unterstützung von außen?

Kai-Uwe Busch: Enorm wichtig. Die „Blaue Wand“, unser Fanclub, wächst – und wir wollen, dass sie noch größer wird. Handball in Arheilgen ist ein Familienerlebnis. Wir möchten, dass sich alle – von den Minis bis zu den Senioren – als Teil dieser Gemeinschaft fühlen. Die Halle soll beben, wenn unsere Teams auflaufen. Wir planen alle aktiven Mannschaften an einem Tag hintereinander spielen zu lassen. So sind wir alle miteinander verbunden. In der kommenden Punktunde gehen wir mit drei Männerteams an den Start und wir erleben eine „Wiedergeburt“ im Damenbereich.

Es gibt also auch hier Neuigkeiten?

Dominik Benz: Ja, und das freut uns besonders. Der Damenhandball in Arheilgen erlebt ein echtes Comeback. Damit schaffen wir wieder Perspektiven für unseren weiblichen Nachwuchs – und senden ein klares Signal: Auch Mädchen und junge Frauen haben bei uns eine sportliche Zukunft.

Und dann gibt es da noch ein ganz besonderes Team, Uwe: die Heiner-Rollis.

Kai-Uwe Busch: Ja, die Hei-

ner-Rollis sind unsere inklusive Handballmannschaft – und ein echtes Herzensprojekt. Hier spielen Menschen mit und ohne Handicap gemeinsam. Wir räumen Vorurteile aus dem Weg und zeigen, was möglich ist, wenn man Barrieren abbaut. Das ist gelebte Inklusion – und ein Vorbild für viele. Mit diesem Team, welches durch Martin Honcu geleitet wird, wollen wir in der nächsten Saison in der Rollstuhl-Bundesliga mitspielen. Dort werden die Spieltage in Tagesturnieren abgebildet. Hier freuen wir uns darauf, auch selbst ein solches Turnier ausrichten zu dürfen.

Domi, wie funktioniert die Arbeit in Eurem Vorstand?

Dominik Benz: Wir sind zehn gleichberechtigte Köpfe – und das funktioniert hervorragend. Jeder bringt seine Stärken ein, alle ziehen an einem Strang. Ohne dieses Engagement wäre vieles nicht möglich. Es ist ein echtes Team – nicht nur auf dem Feld, sondern auch dahinter.

Euer Fazit?

Kai-Uwe Busch: Wir sind auf einem richtig guten Weg. Der Handball in Arheilgen lebt – und er wächst. Mit Leidenschaft, mit Zusammenhalt und mit dem festen Willen, noch viele Kapitel zu schreiben. Die nächsten erfolgreichen Jahre dürfen kommen.



Dominik Benz

# Heiner-Rollis starten in die Bundesliga

## Rollstuhlhandball in Deutschlands höchster Spielklasse

Handball im Rollstuhl war in Deutschland vor zehn Jahren kaum bekannt. Heute wächst in Darmstadt ein vielfältiges Team aus Jugendlichen und Erwachsenen. Zweimal wöchentlich trainieren Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam – und erleben, wie dynamisch dieser Sport ist.

### Ein inklusives Sportangebot

Rollstuhlhandball verlangt nicht nur Geschick im Umgang mit Ball und Sportrollstuhl. Auch erfahrene Handballer entdecken neue Reize im schnellen, taktischen Spiel. Unser Motto lautet: Alle gemeinsam – egal ob mit oder ohne Behinderung.

- Gemischte Teams ohne Geschlechtertrennung
- Sportliche Herausforderung für Neulinge und Profis
- Fokus auf Schnelligkeit, Fitness und Teamgeist

### Kooperation für den Ligaeinsatz

Seit März 2024 kooperiert die Handballabteilung der SGA mit der VSG Darmstadt 1949 e. V. Während die VSG jahrelange Erfahrung im Rollstuhlsport mitbringt, steuert die SGA ihr Handball-Knowhow bei.

Die offizielle Rollstuhlhandball-Bundesliga startete im Februar 2024 mit einheitlichem Regelwerk:

- Spielfeldgröße 40 x 20 m
- fünf Feldspieler und ein Torwart pro Team
- Spielball Größe 2
- Tore 1,70 m hoch

Diese Rahmenbedingungen sind bei der VSG an der Erich-Kästner-Schule in Kranichstein nicht gegeben. Dank der Kooperation mit der SGA wurden Trainingsmöglichkeiten geschaffen, um Ligatauglichkeit zu gewinnen.

### Die Rollstuhl-Ausstattung als größte Hürde

Jeder Sportrollstuhl kostet etwa 5.000 Euro und wird nicht von der Krankenkasse übernommen. Für die neue Mannschaft werden 15 Sportrollstühle benötigt. Im ersten Jahr war es die größte Herausforderung, genügend Sponsoren zu gewinnen.

Bereits jetzt sind die letzten Rollstühle in Produktion und werden in Kürze ausgeliefert. Damit steht dem Ligastart nichts mehr im Weg.



### Spontaner Einsatz in Hannover und Freundschaft mit Fürstfeldbruck

Im Februar reisten drei Spieler zum Auftaktturnier der Bundesliga nach Hannover. Kurz vor Turnierbeginn fehlten in Fürstfeldbruck Aktive und drei Heiner-Rollis sprangen spontan ein.

Das Echo berichtete ausführlich über dieses Gastspiel und die entstandene Freundschaft. Seitdem spielen beide Vereine in dieser Saison gemeinsam weiter. Diese Partnerschaft ermöglicht erste Bundesliga-Erfahrungen für unser Team.

### Auf in die erste Bundesligasaison

Ab der kommenden Saison ist Darmstadt in der Rollstuhlhandball-Bundesliga vertreten. Die Heiner-Rollis sind bereit, in Deutschlands höchster Spielklasse zu zeigen, was sie können. Sie sind in der Bundesliga die einzige hessische Mannschaft.

### Benefizkonzert für die Heiner-Rollis

Kommt am Samstag, den 6. September in das Merck-SGA-Sportzentrum und unterstützt unseren Rollstuhlhandball in Darmstadt! Die Band „Grooving Doctors“ tritt

ohne Gage auf und spielt Rock-Coverlieder. Für Getränke- und Essen ist bestens gesorgt. Um 18 Uhr ist Einlass, um 19 Uhr spielt als Vorgruppe „Los Bewos“, eine inklusive Band des betreuten Wohnens. Karten gibt es ab 15 € (eventuell zzgl. VVK-Gebühren) u.a. in der Geschäftsstelle der SGA. Erlebt mit uns, wie sich eine Sporthalle zu einem Konzertsaal verwandelt. Selbstverständlich steht ausreichend Platz vor der Bühne zum Tanzen zur Verfügung.

### Ansprechpartner

Bei Interesse oder bei Fragen stehen Martin Honcu (Zentraler Ansprechpartner und Trainer der Mannschaft, Telefon: 0151-52900314, E-Mail: honcu@vsg-da.de) und Kai-Uwe Busch (Abteilungsleiter Handball SGA, Telefon: 0173-7576034, E-Mail: k.busch@dlg.org) zur Verfügung. Folgt den Heiner-Rollis gerne auch auf Facebook, Instagram und YouTube.



**GROOVING DOCTORS CHARITY PROJECT 2025**  
**BENEFIZ ROCK KONZERT**

**Grooving Doctor Challenge**

Support: Die Inklusions Band "Los Bewos"

**VORVERKAUF**

Darmstadt Shop  
 Touristinformation  
 Luisenplatz 5  
 64283 Darmstadt  
 Tel.: +49 6151 - 1345-13  
 Fax: +49 6151 - 1347-5858  
 information@darmstadt.de  
 Öffnungszeiten:  
 Montag bis Samstag: 10 - 18 Uhr

SG Arheilgen Geschäftsstelle  
 Auf der Hardt 80  
 64291 Darmstadt  
 Tel.: 06151-378330  
 sga@sg-arheilgen.de  
 Öffnungszeiten:  
 Montag und Mittwoch von 16.00 - 19.00 Uhr  
 Donnerstag von 10.00 - 12.00 Uhr

Frankfurt Ticket Tel. 069 1340400  
 www.frankfurtticket.de  
 (zusätzl. Gebühren)

Helmut Golke Tel. 0177 470 4370  
 helmutgolke@gmx.de

**Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.**  
 Auf der Hardt 80  
 64291 Darmstadt

**SA 06. September 2025**  
**19.00 UHR**

**EINLASS AB 18 UHR**  
**EINTRITT 15,00 EUR**

**INFO-HOTLINE** Helmut Golke Tel. 0177 470 4370

Der Gesamterlös geht an **HEINER-ROLLIS** Rollstuhlhandball Darmstadt

**LOTTO** Hessen, **Druck-Service** Michael Fuhrlander, **Patschull**, **Volksbank Darmstadt Mainz**, **Fraport**, **Frankfurt Ticket** Eurotickets, **RGS SEIPP** GEBÄUDEDIENSTE, **Hörerkamp & Kollegen**, **OBERTON**

# SGA-Outdoor-Sportgruppe im Bürgerpark

„Es ist einfach ein wunderbarer Start in das Wochenende! – Jeden Samstag genießen wir hier Sport und Spaß an der frischen Luft!“ – Das ist die einhellige Meinung der Teilnehmenden unserer Outdoor-Trainingsgruppe im Bürgerpark.

Outdoor-Sport ist eine wunderbare Möglichkeit, Bewegung und Natur miteinander zu verbinden und gleichzeitig etwas Gutes für die Gesundheit zu tun.

Die Outdoor-Sportgruppe trifft sich samstags um 10 Uhr am Rande eines Sportfeldes im

Bürgerpark und nutzt die natürliche Umgebung als Trainingsfläche. Es ist eine lockere Runde von Sportbegeisterten jeden Alters und Fitnesslevels, egal ob durchtrainiert oder Neueinsteiger: Alle sind herzlich willkommen!

Die beiden Kursleiterinnen sorgen für eine individuelle Anleitung und gehen auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen ein.

Geboten wird ein vielfältiges und abwechslungsreiches Ganzkörper-Training mit effektiven Kraft- und Koordinationsübungen. Beim

Outdoor-Sport wird nicht nur Ausdauer trainiert, sondern auch der Muskelaufbau gefördert und die Gelenkigkeit verbessert. Und dabei kommt der Spaßfaktor garantiert nicht zu kurz!

Der nächste Kurs startet am Samstag, 30. August 2025 um 10 Uhr auf dem öffentlichen Sportplatz im Bürgerpark. Anmeldungen sind möglich unter: [sg-arheilgen.de/kursangebot/Premium-Kursprogramm](http://sg-arheilgen.de/kursangebot/Premium-Kursprogramm)

## Fit im Alltag

Montagsmorgen, kurz vor 9 Uhr, Halle 5: „Gude Morsche!“ – tönt es fröhlich von den Sportlerinnen und Sportlern, die sich hier immer zu Beginn der Woche voller Vorfreude einfinden. Noch herrscht munteres Gekabbel, man will schließlich wissen, was am Wochenende unternommen wurde und wie es dem einen oder anderen geht. Gudrun „Gudschi“ Holl mittendrin im Gewusel von Frauen und Männern jeden Alters. Sie kennt alle mit Namen und hakt ihre Teilnehmerliste

ab. Beschwingte Musik ertönt – es geht los. Wenn die Woche so beginnt, kann es nur eine gute Woche werden. Zu Beats, Schlager, Rock und bekannten Popsongs macht man sich gerne warm, man freut sich an der Bewegung, spürt seinen Körper. Noch blickt man in lächelnde Gesichter, doch Gudschi Stunden sind kein lockerer Spaziergang. Immer wieder fallen ihr neue gymnastische Übungen (mit und ohne Geräte) ein, die alle Körperpartien fordern. Langeweile kommt da erst gar nicht auf. Stöhnen oder spaßhaftes Fluchen kommentiert die professionelle Kursleiterin gut gelaunt: „Komm, stell dich nicht so an!“ Sie hat ihre Augen überall, sieht fehlerhafte Ausführungen, greift korrigierend ein, motiviert und spornt an. Am Schluss der Stunde wird gedehnt, wohlige Entspannung macht sich breit. Geschafft, man wünscht sich eine gute Woche, ist stolz, etwas für sich getan zu haben. Ich möchte dies nicht mehr missen: Das Lachen, Babbeln, Schwitzen in dieser fröhlichen Gemeinschaft.



Wohltuender Sport in wohltuender Umgebung

### Öffnungszeiten des SGAktiv-Gesundheitszentrums

Montag	7.00 – 21.30 Uhr
Dienstag	8.00 – 21.30 Uhr
Mittwoch	7.00 – 21.30 Uhr
Donnerstag	8.00 – 21.30 Uhr
Freitag	7.00 – 21.30 Uhr
Samstag	9.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	9.00 – 18.00 Uhr

## 40 Jahre Wohlfühlgymnastik mit Ingrid Krumpa

*Runter vom Sofa, rein in den Verein, bist du einsam und allein, geh in die SGA hinein.*

Das Ziel der Übungen sind Frohsinn, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining.

Die Wohlfühlgymnastik ist eine langjährig erprobte und ausgewogene Mischung für alle, die nicht einrostet wollen:

- sanfte Bewegungsübungen, untermalt von altersgerechter Musik
- Mobilisation
- leichtes Krafttraining mit diversen Trainingsgeräten

Werdegang während der letzten 40 Jahre:

- Gründung der Gruppe und Training in den Sporthallen der Wilhelm-Busch- und Astrid-Lindgren-Schule
- Nach der Pandemie im Merck-SGA-Sportzentrum als Teil von Fit und Gesund

Montags und donnerstags 13.30–14.30 Uhr

# WIR SUCHEN DICH!

**Wir suchen ab sofort eine\*n Tanztrainer\*in für unsere Kinder-Tanzgruppen Jazz Modern Dance.**

**Das solltest Du mitbringen:**

- ✓ Erfahrungen im Tanz
- ✓ Spaß an der Arbeit mit Kindern
- ✓ Ehrenamtliches Engagement

**MELDE DICH UNTER:  
SGA@SG-ARHEILGEN.DE**



Auch mit Verkleidung kann man an Fastnacht Gymnastik betreiben

## Ballschule für Grundschul Kinder

Willkommen in der Ballschule für Grundschul Kinder! Hier lernst Du, wie man mit verschiedenen Bällen richtig umgeht, Spaß hat und gleichzeitig fit bleibt.

Lass uns gemeinsam die Welt des Balls entdecken und jede Menge Bewegung und Freude erleben! Hast Du Lust darauf? Dann komm dienstags von 16:30–17:30 ins Merck-SGA-Sportzentrum in Halle 4. Wir freuen uns auf Dich.

Gemeinsam üben wir Werfen, Fangen, Dribbeln und Teamspiele. Dabei macht es richtig viel Spaß, neue Freunde zu treffen und Deine Fähigkeiten zu verbessern.

Die Anmeldung findet Ihr unter [sg-arheilgen.de/kursangebot/kinder-kursprogramm](http://sg-arheilgen.de/kursangebot/kinder-kursprogramm).

# Jumping Fitness Marathon – ein voller Erfolg bei der SGA

Am 5. April war es endlich so weit: Eine Gruppe von begeisterten Jumperinnen der SGA nahm per Livestream aus Halle 5 am Jumping Fitness Marathon des Flow SportsClubs in Hückelhoven teil, natürlich auf ihren eigenen bellicon®-Trampolinen. Drei Stunden lang wurde gesprungen, geschwitzt und gefeiert! Der Marathon gliederte sich in drei energiegeladene Sessions à 45 Minuten, begleitet von abwechslungsreichen Beats und motivierenden Choreografien. Den krönenden Abschluss bildeten ein entspannendes Cool-down und wohltuendes Stretching zur Regeneration.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt: In den Pausen und nach dem Training stärkten sich die Teilnehmerinnen am liebevoll

vorbereiteten Buffet mit selbst mitgebrachten Leckereien. Abgerundet wurde der sportliche Tag mit einem gemeinsamen Anstoßen – alle erschöpft, aber überglücklich und voller Endorphine.

## Jumping Fitness begeistert – ein paar Fakten:

1. Effektives Ganzkörpertraining  
Jumping Fitness beansprucht über 400 Muskeln gleichzeitig – mehr als die meisten anderen Ausdauersportarten. Besonders gestärkt werden:

- Beine
- Gesäß
- Rumpf- und Core-Muskulatur
- Rücken- und Bauchmuskeln

2. Gelenkschonend

Das elastische Sprungtuch federt Bewegungen ab und macht das Training deutlich schonender für die Gelenke als z. B. Joggen auf hartem Untergrund.

3. Hoher Kalorienverbrauch

Mit einem durchschnittlichen Verbrauch von 600 bis 800 Kalorien pro Stunde eignet sich Jumping ideal zur Gewichtsreduktion oder -kontrolle.

4. Ausdauer & Koordination

Die Verbindung aus Ausdauer-, Balance- und Koordinationstraining fördert das Herz-Kreislauf-System und die Körperwahrnehmung.

5. Stärkung des Beckenbodens

Die rhythmischen Bewegungen aktivieren – ähnlich wie beim Pilates – gezielt den Beckenboden. Besonders hilfreich für Frauen nach der Geburt oder im fortgeschrittenen Alter.



Und das Beste:

Jumping Fitness macht einfach gute Laune! Die Kombination aus Musik, Bewegung und Gruppendynamik setzt Glückshormone frei und baut effektiv Stress ab. Jede Einheit fühlt sich an wie eine kleine Party – mit hohem Suchtfaktor!

Neugierig geworden? Dann schaut gerne bei unseren SGA Jumping Kursen vorbei:

- Mittwochs, 18 – 19 Uhr mit Melanie
- Sonntags, 10.30 – 11.30 Uhr mit Siobhan

## Individuelle Fitnessstests der SGA

Seit Januar 2025 gibt es bei der SGA ein ganz besonderes Angebot für alle, die mehr über Ihren Körper und Ihre Bewegungsabläufe erfahren möchten. Unsere Bewegungsspezialistin Varvara Mikhailava bietet individuelle Fitnessstests an.

Varvara ist Bewegungsspezialistin und zertifizierte Pilates-Trainerin, die sich auf die Verbesserung der Körperhaltung und die Optimierung von Bewegungsmustern spezialisiert hat. Ziel des Tests ist es, gemeinsam

mit Euch herauszufinden, wie sich Euer Körper im Alltag und beim Sport bewegt und wo möglicherweise ungenutztes Potenzial oder kleinere Schwachstellen liegen.

Der Fitnessstest besteht aus einer Haltungsanalyse in der Statik sowie mehreren funktionellen Bewegungstests. Dabei wird sichtbar, wie sich Eure Gelenke unter Belastung verhalten, wo Einschränkungen bestehen und welche Bewegungsmuster optimiert werden können.

Am Ende erhaltet Ihr eine schriftliche Auswertung mit allen Ergebnissen und hilfreichen Empfehlungen für Alltag und Sport. Egal, ob Ihr regelmäßig Sport treibt oder Euch einfach im Alltag freier bewegen möchtet – die Erkenntnisse dieses Tests sind für alle wertvoll.

Wann? Jeden Samstag um 10:30 Uhr im Jugendraum der SGA.

Ob zur Unterstützung bei Beschwerden, bei ausbleibenden Trainingserfolgen oder einfach aus Interesse am eigenen Körper – seid dabei und lernt Euren Körper besser kennen!



## Die Yoga Werkstatt als Workshop

Ein Rückblick: Am 17. Mai 2025 fand von 14 bis 17 Uhr der Workshop „Die Yoga Werkstatt“ mit zwölf Teilnehmenden statt.

Die erste Stunde konzentrierte sich auf die korrekte Ausführung bekannter Asanas und integrierte Yoga-Drills, um das Verständnis für die einzelnen Posen zu verschärfen und die nötige Technik zu erklären und zu vertiefen.

In der Pause gab es die Gelegenheit, sich zu stärken und währenddessen in passender Literatur zu den Themen Anatomie und die Bewältigung vom Stress im Alltag zu stöbern.

Danach wurde das neu erworbene Wissen direkt in einer 90-minütigen Yoga Flow Stunde angewandt, die einen weiteren Schwerpunkt auf praktischen Übungen zur Förderung von Balance und Beweglichkeit setzte. Diese lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Zudem wurde eine Achtsamkeitsübung zur Atemkontrolle vorgestellt, um den Teilnehmenden die Werkzeuge zum Stressabbau und zur inneren Ruhe an die Hand zu geben.

Es war inspirierend zu sehen, wie die Teilnehmenden sich mit Offenheit und Enthusiasmus engagiert haben und vielleicht gibt es

ein Wiedersehen auf der Workshop Matte im Herbst zum Thema Rückengesundheit!

Das sagten Teilnehmende über die Veranstaltung:

- „... ich mochte sehr, dass Zeit war, durch die Anpassungen in den Posen zu verstehen, was sie teils leichter, aber teils auch einfach effektiver macht und was individuell eben doch möglich ist.“
- „... die bildhafte Darstellung des Zwerchfells und Beckenbodens, half mir den Sinn bestimmter Bewegungen verstehen...“
- „... eine wunderbare Auszeit vom Alltag!“



## Fit durch die Schwangerschaft

Bewegung ist eine tragende Säule, um in der Schwangerschaft fit zu bleiben und den Körper auf die Geburt vorzubereiten. Grundsätzlich sollte mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt abgeklärt sein, ob und in welchem Maß sich bewegt werden darf. Besonderen Spaß macht es, sich mit anderen Schwangeren zu bewegen und dabei im Austausch zu sein.

Diese Möglichkeit gibt es bei der SGA jeden Mittwochabend von 20 bis 21 Uhr. Der „Schwangerensport“ ist abgestimmt auf die Besonderheiten des Körpers in der Schwangerschaft, denn der Körper muss zusätzlich

das Baby versorgen und sich dem wachsenden Baby ständig anpassen.

Das Herz-Kreislaufsystem wird gezielt trainiert und die Muskelgruppen gekräftigt, die für die aufrechte Haltung benötigt werden. Übungen für das Becken bereiten diese Körperregion darauf vor, sich während der Geburt jeder Bewegung des Babys anzupassen und damit die Geburt zu erleichtern. Entspannungsübungen sorgen für Ausgleich und Wohlempfinden.

Dieser Bewegungsmix ist auf die jeweilige Schwangerschaftsphase abgestimmt.

## FIT & STARK DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT!

Bleib in Bewegung – mit einem speziell abgestimmten Sportprogramm für werdende Mütter.

Der Kurs fördert Kraft, Beweglichkeit und Entspannung und hilft, typische Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Kreislaufprobleme zu lindern.

WO?  
MERCK-SGA-SPORTZENTRUM  
WANN?  
MITTWOCHS, 20.00 - 21.00 UHR



VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME AN DEN KURSEN IST DIE ONLINE-ANMELDUNG UNTER [WWW.SG-ARHEILGEN.DE/KURSANGEBOT](http://WWW.SG-ARHEILGEN.DE/KURSANGEBOT)

# Hacker warten nur auf Leichtsinn!

EDV-Service-Unternehmen mit Ratschlägen zum richtigen Umgang mit PC & Co.

123456 ist das beliebteste Passwort der Deutschen.

Das klingt für mich und mein Systemadministratoren-Team in Zeiten immer neuer Schlagzeilen über Cyberattacken unglaublich. Denn mit einer solchen Passphrase laden Sie Cyberkriminelle geradezu ein, in Ihr IT-Netzwerk einzudringen. Die Angabe basiert auf einer im November 2024 veröffentlichten Studie der Universität Bonn in Kooperation mit dem Start-up Identico. Die Sicherheitsexperten haben dafür Millionen gestohlener Zugangsdaten ausgewertet, die im abgelaufenen Jahr in Onlinebörsen eingestellt worden sind. Cyberkriminelle treiben im digitalen Untergrund, dem Darknet, schwunghaften Handel mit solchen Daten.

**Warum werden gestohlene Datensätze gehandelt?**

Weil die Abnehmer aus der Cybercrime-Szene damit weitere Straftaten begehen wollen. Sind sie einmal in ein System beziehungsweise ein IT-Netzwerk eingedrungen, so haben sie eine Vielzahl von Möglichkeiten. Sie könnten beispielsweise Ihren Mailserver dazu missbrauchen, um Phishing-Mails an weitere arglose Nutzende zu versenden. Sie könnten sensible Daten wie Log-ins für Online-Konten abgreifen. Sie könnten einen Trojaner installieren, der ihre Aktivitäten am Computer automatisch an Server von Kriminellen schickt, die damit weiteres Unwesen treiben. Oder sie starten einen Ransomware-Angriff: Eine Schadsoftware verschlüsselt sämtliche Daten. Erst gegen Lösegeld auf ein anonymes Krypto-Konto sollen Sie wieder Zugriff erhalten. Immer öfter lesen wir auch



Sicherheit vor Hackerangriffen gibt es nur mit viel Umsicht – und mit professioneller Hilfe

von staatlich gelenkten oder unterstützten professionellen Akteuren, die Unternehmen oder Behörden ausspionieren wollen.

**Panikmache?**

Nein! Das jüngste Bundeslagebild Cybercrime des Bundeskriminalamtes vermeldet einen erschreckenden Cybercrime-Zuwachs. Vor allem Straftäter aus dem Ausland haben laut BKA bei Angriffen auf IT-Infrastrukturen

in Deutschland Hochkonjunktur: Die Anzahl dem BKA bekannt gewordener Vorfälle ist 2023 um 28 Prozent auf 140.285 Straftaten gestiegen. Das lag über der Zahl der vom Inland aus erfolgten Cybervergehen (134.407 Delikte).

„Stark betroffen“ waren laut BKA auch leicht verwundbare kleine und mittelständische Unternehmen (KMU).

**Warum sind KMU Angriffsziele?**

Weil sie sich anders als Konzerne keine spezialisierte IT-Security-Abteilung leisten können oder wollen. Das wissen auch Cybergangster. Wie raffiniert sie nach schwächeren Gliedern in der Kette suchen, offenbarte auch eine Studie des IT-Sicherheitsunternehmens Semperis. Danach erfolgen die meisten Ransomware-Angriffe an Wochenenden und Feiertagen sowie im Umfeld von Firmenevents, weil die Verbrecher dann davon ausgehen, dass die EDV-Sicherheit personell dünner besetzt ist. Gehen Sie davon aus: Irgendwo im World Wide Web lauern tückische Angreifer, die auf menschliche Schwächen bauen und viele von ihnen kennen.

**Was raten wir als professionelle IT-Systembetreuer privaten Nutzenden?**

In Kürze und ohne Anspruch auf Vollständigkeit: Bitte nutzen Sie kryptische Passwörter. Nutzen Sie am besten einen Passwortmanager, der automatisch schwer zu knackende Passphrasen vergibt und verschlüsselt speichert. Dieser Passwortmanager ist durch ein Master-Kennwort geschützt – das sollte natürlich nicht „123456“ lauten! Nutzen Sie nie ein und dieselbe Phrase für mehrere Dienste.

Und verwenden Sie, wo möglich, die Multi-Faktor-Authentifizierung (MFA). Diese sendet zum Beispiel einen temporären Code an Ihr Handy. Selbst wenn ein Angreifer Ihre Login-Daten erbeutet hätte, könnte er damit nicht einloggen, weil ihm die Authentifizierung über das weitere Gerät fehlt! Machen Sie Ihr Passwort nie auf einem Zettel für andere sichtbar! Einen ersten Anhaltspunkt, ob Sie möglicherweise gehackt worden sind, bietet das einfach zu bedienende Portal [www.haveibeenpwned.com](https://www.haveibeenpwned.com). Alternative ist ein Portal des Hasso-Plattner-Instituts: <https://sec.hpi.de/ilc/?lang=de>. Die Bedienung ist selbsterklärend.

**Was raten wir KMU, Praxen, Vereinen oder NGOs?**

Für private und gewerbliche Nutzende gilt: Sorgen Sie für Firewalls und aktuellen Virenschutz, spielen Sie System- und Sicherheits-Updates zeitnah auf. Konsultieren Sie umgehend EDV-Fachleute, wenn Sie ungewöhnliche Aktivitäten auf Ihrem Computer bemerken. Gut beraten ist, wer hier schon einen verlässlichen Systembetreuer kennt. Schon in störungsfreien Zeiten sollten Sie Ihre Systemlandschaft über einen Penetrationstest auf Widerstandsfähigkeit gegen Angriffe und illegale Eindringlinge checken lassen. Sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeitenden für den kritischen Umgang mit Phishing und Social Engineering. Etablieren Sie Notfallpläne, damit im Fall einer EDV-Katastrophe jeder und jede weiß, was zu tun und wer anzusprechen ist.

**Das Wichtigste zum Schluss: Trotz aller Vorsicht und Umsicht kann es zum Absturz und zum Verlust von geschäftskritischen Daten und Anwendungen kommen.**

Dafür sollten Sie eine verlässliche Backup-Infrastruktur haben. Sie haben bereits ein solches System? Haben Sie getestet, ob die Wiederherstellung auch funktioniert? Backup-Tests sind wichtig, weil nach Erfahrungen des Datensicherungs-Unternehmens Veeam Software Group gut jeder zweite Wiederherstellungsversuch (Restore) scheitert.



Pascal Reinheimer, IT-Betreuer der SG Heiligen, informiert über Gefahren im Netz

## reinheimer\_systemloesungen gmbh



### Wie Sie Ihren persönlichen Computer-Service finden

Es gibt viele EDV-Betreuungen. Wie soll man da die Richtige finden? Natürlich muss Fachkompetenz vorhanden sein – zum Beispiel Informatiker oder Fachinformatiker. Aber man sollte Sie nicht mit IT-Fachchinesisch konfrontieren! Wir sind überzeugt, dass man funktionssichere und bedarfsgerechte EDV-Netzwerke oder IT-Wartungsbedarfe auch allgemeinverständlich erklären kann. Wir legen Wert auf persönlichen Kontakt zu unseren Kundinnen und Kunden und binden niemanden durch Wartungsverträge. Sie bleiben, solange sie mögen. Mehr dazu in unseren Referenzen.

[www.systemloesungen.de/referenzen/](http://www.systemloesungen.de/referenzen/)

reinheimer\_systemloesungen gmbh

Persönlicher EDV-Service aus Hessen – für Hessen. Wir sind Mitglied im Bundesverband Mittelständische Wirtschaft (BVMW).

06151 1595085 | [info@systemloesungen.de](mailto:info@systemloesungen.de)



# Erfolge über Erfolge für Sportakrobatinnen der SGA

Bronze bei Europameisterschaft, zwei Deutsche Meistertitel und alle Formationen für Hessische Meisterschaft qualifiziert

Das erste Halbjahr 2025 war für unsere Sportakrobatinnen der SGA etwas ganz Besonderes – voller Emotionen, unvergesslicher Momente und sportlicher Meilensteine, die uns noch lange in Erinnerung bleiben werden.

Schon zu Jahresbeginn war klar: Unser Trio mit Marlene, Malika & Alisa hat die Chance, sich für die Europameisterschaft 2025 in Luxemburg zu qualifizieren, aber dafür mussten sie sich erst noch international beweisen.

Beim Sachsenpokal in Riesa zeigten sie eine starke Vorstellung und sammelten wertvolle Punkte im Kampf um die EM-Nominierung. Kurz darauf ging es weiter zum Flanders International Acro Cup in Belgien, einem der bedeutendsten internationalen Turniere Europas.

Dort präsentierten sie sich in Topform, überzeugten mit ausdrucksstarken Übungen und bewiesen, dass sie auch im internationalen Vergleich mithalten können.

Nach diesen Leistungen war die Freude riesig: Die Nominierung für die Europameisterschaft war perfekt!

Ein großer Moment für unser Trio und den gesamten Verein.

Danach begann für unsere komplette Wettkampfmansschaft beim ersten Liga-Wettkampf des Jahres das Wettkampfsjahr. Die Sportakrobatinnen zeigten starke Leistungen, großen Teamgeist und deuteten an: Dieses Jahr hat Potenzial! Doch was dann folgte, übertraf alle Erwartungen.

## Europameisterschaft 2025 in Luxemburg

Die EM in Luxemburg war für uns mehr als nur ein Wettkampf. Sie war ein Erlebnis, das eindrucksvoll bewiesen hat, was Leidenschaft, Zusammenhalt und harte Arbeit bewirken können.

Schon der Einzug ins Finale unter 28 Damengruppen war ein Moment für die Geschichtsbücher. Da sich pro Nation immer nur eine Formation qualifizieren kann, rechnete niemand damit, dass sich unser Trio gegen die nahezu unschlagbaren Teamkolleginnen aus Hoyerswerda durchsetzen würde – die seit Jahren in Deutschland die

unangefochtene Nummer eins sind. Umso unglaublicher war dieses Ergebnis für uns!

Im Finale legten Marlene Strack, Malika Strack und Alisa Marahtanova dann noch einmal nach: Nahezu fehlerfrei und ausdrucksstark präsentierten sie ihre Dynamikübung – und plötzlich zeigte die Anzeigetafel 27,34 Punkte und Platz 3: BRONZE für Deutschland! Ein Gänsehautmoment, der uns sprachlos machte und zu Tränen gerührt hat.

Am nächsten Tag folgte die Balanceübung – mit sicher geturnten Elementen und starker Ausstrahlung. Doch kurz vor Schluss unterlief eine kleine Unsicherheit: Eine choreografische Hebung missglückte, und ein weiteres Element wurde minimal zu kurz gehalten.

Ein Abzug von insgesamt 0,3 Punkten brachte am Ende 26,65 Punkte, was „nur“ zu Platz 15 (Platz 9 in der Nationenwertung) reichte. Doch die Freude über die errungene Bronzemedaille vom Vortag überwog alles – ein historischer Erfolg für unser Trio und für die SGA.

## Zweiter Liga-Wettkampf in Baunatal – alle Formationen qualifiziert

Am 17. Mai ging es weiter mit dem zweiten Liga-Wettkampf – diesmal mit dem gesamten Team.

Im Nachwuchsbereich starteten für uns bei den Damenpaaren und Trios:

- Mia Schneider & Enna Pribramsky
- Kiara Soika & Lea Schuchmann
- Marie Jäger, Emilia Trotsenko & Maila Siegl
- Sarah Witt, Larissa Pietrzyk & Ronja Lechtenfeld

In der WKK2-Klasse startete das Trio:

- Julia Jäger, Athanasia Mavrou & Elisabeth Helm

A-Klasse Formationen:

- Lilli Völger, Lina Bizilija & Alexandra Trotsenko in der Jugendklasse
- Vilena Kapincev, Ida Baumgart (FTG Pfungstadt) & Juliana Dunkel (FTG Pfungstadt)
- Marlene Strack, Malika Strack & Alisa Marahtanova bei den Junioren 2

## Emilia Woch auf dem Podest in der Schülerklasse

Auch hier zeigten unsere Mädchen alle großartige Leistungen und beeindruckende Präsenz. Mit Platz 4 in der Landesliga und Platz 3 in der Hessenliga – unter zwölf starken hessischen Teams – erzielten sie ein herausragendes Ergebnis.

Unsere besondere Freude: Alle SGA-Formationen haben sich für die Hessische Meisterschaft bzw. die Hessische Bestenermittlung am 7. Juni in Frankfurt qualifiziert. Was für ein Erfolg!

## Deutsche Meisterschaft beim Turnfest in Leipzig: zweimal Gold und dreimal Finaleinzug

Nur zwei Wochen später ging es für unsere drei A-Klasse-Trios zur Deutschen Meisterschaft der Junioren 1 beim Turnfest in Leipzig.

Für Marlene, Malika und Alisa war es ihre letzte gemeinsame Deutsche Meisterschaft. Wie man so schön sagt: Wenn es am schönsten ist, sollte man aufhören.



Die SGA Sportakrobatinnen beim 2. Liga Wettkampf in Baunatal

Da Marlene inzwischen eine Größe erreicht hat, bei der ein weiterer Wachstumsschub zu Schwierigkeiten führen könnte, haben wir uns gemeinsam entschieden, auf dem Höhepunkt ihrer Karriere als Trio abzutreten. Die Hessische Meisterschaft in Frankfurt wird ihr letzter gemeinsamer Auftritt gewesen sein.

Trotz ihrer vielen Erfolge in den vergangenen Jahren fehlte bis dahin noch ein Titel: der Deutsche Meister.

In Leipzig wurde dieser Traum endlich Wirklichkeit. Mit zwei bravourösen Übungen holten sie zweimal Gold und durften gleich zweimal ganz oben aufs Podest steigen.

Ein Weg, der vom Underdog zum EM-Team und schließlich zum zweifachen Deutschen Meister führte – einfach unglaublich!

Auch unsere beiden weiteren A-Klasse-Trios zeigten in Leipzig beeindruckende Leistungen:

Das Trio Lilli Völger, Lina Bizilija & Alexandra Trotsenko, das normalerweise noch in der Jugendklasse startet, meldete sich nach einer dreimonatigen verletzungsbedingten Pause mehr als eindrucksvoll zurück. Mit

zwei schwungvollen Übungen und sauber geturnten Elementen erreichten sie in dem starken Teilnehmerfeld zweimal Platz 6 von 32 Damengruppen – und qualifizierten sich damit für das Mehrkampffinale im August. Was für eine tolle Leistung.

Auch das neu formierte Trio Vilena Kapincev (SGA) sowie Ida Baumgart & Juliana Dunkel (FTG Pfungstadt) startete erstmals gemeinsam bei einer Deutschen Meisterschaft. Erst seit Jahresbeginn treten sie als Wettkampfgemeinschaft mit der FTG Pfungstadt auf – doch was sie in Leipzig präsentierten, war beeindruckend.

In der Dynamik-Übung erturten sie sich einen starken 5. Platz, in der Balanceübung (durch einen Fehler beim Handstand) Platz 20. Insgesamt schafften sie es damit unter die Top 10 Deutschlands – ein tolles Ergebnis! Beide Trios haben sich für das große Mehrkampffinale Anfang August in Dresden qualifiziert – ein weiterer großer Erfolg und eine wertvolle Bestätigung für die Arbeit des gesamten Trainerteams.

Wir sind dankbar für jede einzelne Sportlerin, stolz auf jede gezeigte Leistung – und voller Vorfreude auf alles, was noch kommt.



Bronze bei der EM: Malika Strack, Marlene Strack und Alisa Marahtanova

# Das Kursangebot der SGA auf einen Blick

Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist eine Online-Anmeldung unter [www.sg-arheiligen.de/kursangebot](http://www.sg-arheiligen.de/kursangebot)  
Dort sind ebenfalls Informationen zu den Örtlichkeiten und zum Schnuppern für Nichtmitglieder zu finden.



## Körper und Geist

<b>Fit im Alltag</b>	Montag	9:00 – 10:00 Uhr	Halle 5
<b>Bauch-Beine-Po</b>	Montag	10:00 – 11:00 Uhr	Halle 3
	Freitag	18:00 – 19:00 Uhr	Halle 4
<b>Beckenbodengymnastik</b>	Montag	11:00 – 12:00 Uhr	Halle 4
<b>Natur Taiji</b>	Montag	16:00 – 17:00 Uhr	Halle 5
	Donnerstag	8:45 – 9:45 Uhr	Halle 5
<b>Body-Complete</b>	Montag	18:00 – 19:00 Uhr	GOS
<b>Bodyshape</b>	Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Halle 4
<b>Parkour</b>	Montag	18:00 – 20:00 Uhr	LGG
	Mittwoch	20:00 – 22:00 Uhr	BAS
<b>Physio Flow: Pilates</b>	Montag	18:00 – 19:00 Uhr	SGA Kita
<b>Bauch Weg</b>	Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Halle 4
<b>Physio Flow: Yoga</b>	Montag	19:00 – 20:00 Uhr	SGA Kita
<b>Faszien-Training</b>	Montag	19:00 – 19:45 Uhr	Jugendraum
<b>Basketball</b>	Montag	19:30 – 21:00 Uhr	ALS
	Mittwoch	20:00 – 21:30 Uhr	Halle 3
<b>Hot Iron</b>	Montag	20:00 – 21:00 Uhr	Halle 4
<b>Gymnastik &amp; Entspannung</b>	Dienstag	9:45 – 10:45 Uhr	Halle 5
<b>Yoga Flow</b>	Dienstag	10:00 – 11:30 Uhr	Halle 4
<b>Starke Körpermitte</b>	Dienstag	16:00 – 17:00 Uhr	Halle 5
<b>HIIT</b>	Dienstag	17:00 – 18:00 Uhr	Halle 5
<b>Pilates</b>	Dienstag	18:45 – 19:45 Uhr	Halle 4
<b>Hatha Yoga</b>	Dienstag	20:00 – 21:00 Uhr	Halle 4
	Donnerstag	18:30 – 20:00 Uhr	ALS
<b>Wirbelsäulen Qigong</b>	Mittwoch	9:00 – 10:00 Uhr	Halle 4
	Donnerstag	14:00 – 15:00 Uhr	Halle 5
<b>Yoga meets Pilates</b>	Mittwoch	9:00 – 10:00 Uhr	Halle 5
	Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	Halle 5
<b>Step Fit</b>	Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Jugendraum
<b>Fit und Aktiv</b>	Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Halle 4
<b>Fit im Alltag 55+</b>	Donnerstag	17:00 – 18:00 Uhr	Halle 5
<b>Power Workout</b>	Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Halle 5
<b>Starker Rücken</b>	Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	SGA Kita
<b>Pump Up Langhantel</b>	Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	Halle 5
<b>Classic Pilates</b>	Freitag	10:00 – 11:00 Uhr	Halle 5
	Freitag	11:00 – 12:00 Uhr	Halle 5

## Indoor Cycling

<b>Indoor Cycling</b>	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Halle 5
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	Halle 5
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	Halle 5
	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	Halle 5
	Freitag	19.00 – 20.00 Uhr	Halle 5
<b>Cycling &amp; Strength</b>	Montag	19.00 – 19.45 Uhr	Halle 5

## Tanz und Bewegung

<b>Zumba</b>	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Halle 5
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	Halle 4
	Mittwoch	20.15 – 21.15 Uhr	GOS
<b>Line Dance</b>	Freitag	8.00 – 9.00 Uhr	Halle 4

## Seniorenspport

<b>Frauengymnastik</b>	Montag	9.30 – 10.30 Uhr	Goldner Löwe
<b>Wohlfühlgymnastik</b>	Montag	13.30 – 14.30 Uhr	Halle 4
	Donnerstag	13.30 – 14.30 Uhr	Halle 4
<b>Golden Ager Gymnastik</b>	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Halle 5
<b>Jung bleiben mit Bewegung</b>	Dienstag	8.30 – 9.30 Uhr	Halle 4
	Donnerstag	8.30 – 9.30 Uhr	Halle 4

## Outdoor Sportangebot

<b>Nordic Walking</b>	Montag	9.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	9.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Mittwoch	9.00 – 10.00 Uhr	SGA Eingang
<b>Lauftreff</b>	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Zeughaus
<b>Walking</b>	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	Zeughaus
<b>Moms Outdoor Fitness</b>	Donnerstag	9.00 – 10.00 Uhr	SGA Eingang

## Rehasport

<b>Rehasport Ortho</b>	Montag	9.00 – 9.45 Uhr	Halle 4
	Montag	10.00 – 10.45 Uhr	Halle 4
	Mittwoch	13.30 – 14.15 Uhr	Halle 5
	Mittwoch	14.30 – 15.15 Uhr	Halle 5
	Freitag	17.00 – 17.45 Uhr	Halle 4
<b>Herzsport</b>	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	Halle 3
	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	Halle 3
<b>Lungensport</b> (ab September)	Dienstag	11.30 – 12.15 Uhr	Halle 4
	Donnerstag	10.45 – 11.30 Uhr	Halle 4
<b>Medizinisches Aufbautraining</b>	Montag	11.00 – 11.45 Uhr	Halle 5
	Mittwoch	11.00 – 11.45 Uhr	Halle 5

## Kindersport

<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	2–4 J.	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	Halle 4
	2–4 J.	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	GOS
	1–2 J.	Mittwoch	10.15 – 11.15 Uhr	Halle 4
	2–4 J.	Mittwoch	15.30 – 16.30 Uhr	Halle 4
	1–2 J.	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Halle 4
	2–4 J.	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Halle 4
	1–3 J.	Freitag	10.30 – 11.30 Uhr	Halle 4
	2–4 J.	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	BAS
<b>Leichtathletik</b>	6–9 J.	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Rasenplatz
<b>Purzelturnen</b>	3,5–6 J.	Montag	17.00 – 17.45 Uhr	Halle 4
	3,5–6 J.	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	GOS
	3,5–6 J.	Mittwoch	16.30 – 17.30 Uhr	Halle 4
<b>Sportakrobatik Anfänger</b>	ab 3 J.	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	Halle 3
<b>Parkour</b>	ab 14 J.	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	LGG
	ab 14 J.	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	BAS
<b>Leistungsturnen</b>	ab 5 J.	Donnerstag	16.00 – 18.00 Uhr	Halle 3/4
<b>Geschwisterturnen</b>	2–7 J.	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	Halle 4
<b>Ballschule</b>	6–9 J.	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Halle 4
	4–6 J.	Mittwoch	15.30 – 16.30 Uhr	Halle 5
	4–6 J.	Mittwoch	16.30 – 17.30 Uhr	Halle 5
<b>Jazz Modern Dance</b>	6–9 J.	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Halle 5
(6–9 J. = Blossoms)	9–11 J.	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	Halle 4
(9–11 J. = Peanuts)	12–15 J.	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	Halle 5
(12–15 J. = Dreamer)	> 15 J.	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	Jugendraum
(> 15 J. = Smashing Dancer)	> 15 J.	Freitag	19.00 – 20.00 Uhr	Halle 4
<b>Kinderturnen</b>	5–7 J.	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Halle 3
	8–10 J.	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Halle 3

## Unsere Premium-Angebote – auch für Nichtmitglieder

(Beginn ab 25. August; Anmeldung ab 23. August, 12:00 Uhr)

<b>Sling Workout</b>	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA-Sportkita
----------------------	--------	-------------------	---------------

Dieser Kurs ermöglicht ein komplettes und effektives Ganzkörper-Workout.  
Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer werden gleichzeitig trainiert.

<b>Body Fusion</b>	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Jugendraum
--------------------	--------	-------------------	------------

In diesem Kurs werden die Stärken von Pilates und funktionellem Training zu einem umfassenden Workout kombiniert.

<b>FaszienFit – Mobil und entspannt</b>	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	GOS
---	--------	-------------------	-----

In diesem Kurs stehen gezielte Bewegungen und achtsames Faszien-Training im Mittelpunkt.  
Durch fließende Dehnübungen, federnde Impulse und sanfte Mobilisation werden Verklebungen im Bindegewebe gelöst und die Beweglichkeit verbessert. Ergänzt wird das Training durch Atemübungen und entspannende Elemente, die Stress abbauen und das Körpergefühl stärken.

<b>Tough Class</b>	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	Halle 5
--------------------	----------	-------------------	---------

Die Tough Class ist dynamisch, vielseitig, athletisch, intensiv und richtet sich an alle mit einer gewissen Grundlagenfitness, die gerne mit anderen in einer Gruppe trainieren.

<b>Hockergymnastik</b>	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	Goldner Löwe
------------------------	----------	-------------------	--------------

Bewegungsübungen mit fröhlichem Miteinander.

<b>Jumping Fitness</b>	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Halle 5
	Sonntag	10.30 – 11.30 Uhr	Halle 5

Jumping Fitness ist ein innovatives Fitnesskonzept und vereint neben einem unglaublichen Spaßfaktor, Fitness, Wellness und pure Leichtigkeit.

<b>Contemporary Pilates</b>	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	Jugendraum
-----------------------------	----------	-------------------	------------

Pilates Reloaded: genauso wie bei Joseph Pilates dreht sich in diesem Kurs alles um die Körpermitte, doch ist das Trainingsprogramm mit modernen Erkenntnissen aus der Biomechanik und Bewegungswissenschaft „gewürzt“.

<b>Schwangerschaftssport</b>	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	Halle 5
------------------------------	----------	-------------------	---------

Gemeinsam mit anderen Schwangeren in Bewegung bleiben und den Körper trotz der Veränderungen fit halten. Das Bewegungsprogramm ist auf die Schwangerschaft abgestimmt.

<b>Kinderkurs Shotokan Karate</b>	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	Halle 5
-----------------------------------	---------	-------------------	---------

Dieser Kurs bietet Kindern zwischen 6 und 12 Jahren eine Hinführung zur Grundschule des Karate – bestehend aus Kihon (den Grundtechniken), Kata (der Form) und Kumite (der Anwendung im Kampf). Ein wesentlicher Fokus hierbei liegt auf der Schulung von Geist, Charakter und innerer Einstellung in den Bereichen Respekt, Selbstwahrnehmung und Disziplin.

<b>Starke Mitte: Rücken- u. Core-Training</b>	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	Halle 5
---	---------	-------------------	---------

Das funktionelle und effektive Training fördert Deine gesunde Haltung, beugt gleichzeitig Rücken- sowie Nackenschmerzen vor und verbindet Ober- und Unterkörper. Mit verschiedenen Trainingsgeräten trainieren wir zusammen Deine starke Mitte.

<b>Hula Hoop</b>	Freitag	19.00 – 20.00 Uhr	Halle 3
------------------	---------	-------------------	---------

Hula-Hoop-Training ist effektiv, macht Spaß und kurbelt die Fettverbrennung an.

<b>Outdoor-Training</b>	Samstag	10.00 – 11.00 Uhr	Bürgerpark
-------------------------	---------	-------------------	------------

Draußen an der frischen Luft führen wir ein abwechslungsreiches intensives Ganzkörper-Training durch: Ausdauer-Übungen wechseln sich mit Kraft- und Koordinationsübungen ab. Viel Spaß und super Fettverbrennung sind garantiert und wir stärken gleichzeitig unser Immunsystem.

Anmeldung auch während der Kurse noch möglich!