



SGA INFORM

Finde Deinen Sport!

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



NEUES AUS DEM
GESUNDHEITZENTRUM



SGA BIETET
10ER-SAUNAKARTE AN



KURSPROGRAMM
2023



Liebe Mitglieder und Freund:innen der SGA,

nach drei durch die Corona- und Energiekrisen auch für die Sportgemeinschaft Arheilgen sehr schwierigen Jahren, hoffen wir das Jahr 2023 zuversichtlicher angehen zu können.

Der Sportbetrieb in der SGA läuft seit Sommer wieder weitestgehend normal, nachdem im letzten Winter und dem folgenden Frühjahr noch die Einschränkungen durch Corona-Regeln zu spüren waren. Die Mitgliederzahlen bewegen sich nach einer Delle im Jahr 2021 seit Beginn des vergangenen Jahres wieder deutlich nach oben. Gerade im Bereich von Fit+Gesund hat sich die Mitgliederzahl um fast 20 Prozent erhöht. Auch die Mannschaftssportarten haben sehr erfreuliche Mitgliederzuwächse zu verzeichnen. Das macht es möglich, das breite Sportangebot der SGA noch weiter auszubauen.

Große Sorgen bereiten uns jedoch die steigenden Energiekosten. Wie wir alle, ist auch die SGA von den Energiepreissteigerungen betroffen. Allein für das Sportzentrum müssen wir von Kostensteigerungen in Höhe von 250.000 Euro für Strom und Fernwärme im Vergleich zum Vorjahr ausgehen. Erfreulicherweise fallen Sportvereine auch unter die Energiepreisbremsen, so dass für die SGA die Abschlagszahlungen für Dezember 2022 durch die positiven Entscheidungen der Bundesregierung übernommen wurden und die SGA auch im Jahr 2023 von den Preisbremsen profitieren wird.



Hanno Benz, Präsident der SGA

Nichtsdestotrotz muss aber auch der Verein auf die Kosten schauen und ebenfalls einen Beitrag zum Energiesparen erbringen. So haben wir unter anderem im Sportzentrum die Temperatur in den Hallen etwas verringert, das warme Wasser an den Handwaschbecken abgestellt und die Anzahl der Leuchtkörper reduziert. Sicher könnten wir in den SGA-Liegenschaften einen größeren Anteil zum Energiesparen erbringen, aber das hätte (wieder) eine Beschränkung des

Sportbetriebs bedeutet. In der Corona-Krise ist deutlich geworden, wie wichtig der Sport und insbesondere der Vereinssport für unsere Gemeinschaft ist, und wie gerade Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene, darunter gelitten haben, dass während des Lockdowns Sporthallen und Sportplätze gesperrt waren. Daher hat das Präsidium hier eine eindeutige Position: Energie einsparen, wo es möglich ist, ohne Einschränkung des Sportbetriebs!

Weitere Zeichen des Aufbruchs gibt es zu vermehren: So hat sich das SGAktiv-Gesundheitszentrum neu aufgestellt und mit Stefanie Klemz eine neue Leiterin. Zu ihr und den weiteren Neuerungen im Fitness-Studio finden Sie einen Artikel in dieser Inform auf Seite 3. Wir wollen das Angebot des Gesundheitszentrums zukünftig ausbauen und eine Physiotherapiepraxis mit im Sportzentrum integrieren, um Präventionsangebote und Rehabilitationsmaßnahmen über das bestehende Reha-Sportangebot hinaus noch besser miteinander verzahnen zu können.

Ein weiteres Angebot im Gesundheitszentrum stellt die neue 10er-Karte für die Sauna für 99 Euro dar – ein Wohlfühlangebot für alle. Und seit fast einem halben Jahr ist das Geschäftsstellen-Team wieder komplett und steht für alle SGA-Mitglieder und die, die es werden wollen, jederzeit für Fragen rund um den Verein und die vielfältigen Sport- und Fitnessangebote zur Verfügung.

Ich hoffe sehr, dass es uns so gelingt, noch mehr Menschen von den Angeboten unserer SGA zu überzeugen und zum Mitmachen zu bewegen. Denn die SGA ist mehr als die Summe ihrer Mitglieder: Die SGA steht für einen aktiven Lebensstil und gemeinsames Erleben. Seien Sie dabei!

Hanno Benz, Präsident

Das neue Team in der SGA-Geschäftsstelle

Ansprechpartner:innen für Fragen und Anregungen jeglicher Art

Das Team in der SGA-Geschäftsstelle ist wieder komplett: Seit Mitte August 2022 stehen Vereinsmanagerin Katrin Kosub, Sportmanager Sonny Weishaupt und Uli Westerweller, die für die Vereinsverwaltung zuständig ist, allen Vereinsmitgliedern, Abteilungsleiter:innen, Trainer:innen und Übungsleiter:innen und allen, die noch SGA-Vereinsmitglied werden wollen, für Fragen und Anregungen jeglicher Art zur Verfügung. Zusammen mit den FSJ-Kräften informieren die drei unter anderem über das vielfältige Sport- und Fitnessangebot der SGA, stellen Kursprogramme zusammen, sind für Raumbuchungen zuständig und verkaufen seit kurzem auch die neue 10er Karte für die Sauna. Das Motto der drei lautet: „Wir versuchen, jede Frage zu beantworten – nicht immer sofort, aber gleich.“

Katrin Kosub

Die Dipl.-Soziologin kam für das Studium aus Nordhessen nach Darmstadt. Als ehemalige Basketballerin und Sportschützin ist sie seit ihrer Jugend ehrenamtlich tätig gewesen. In den 90er-Jahren war sie im Vorstand der Sportjugend Hessen zunächst als Jugendsprecherin und später als Stellvertretende Vorsitzende aktiv. Ihr beruflicher Weg führte über die Stationen als Flugbegleiterin sowie als Assistentin bzw. Büroleiterin in einer Wirtschaftsfördergesellschaft des Landes Hessen, bei einer Bundestagsabgeordneten und zuletzt in einer Rechtsanwaltskanzlei zur SGA. Die neue Vereinsmanagerin kennt den Verein bereits seit über 30 Jahren, ist aber erst seit Juni 2022 Vereinsmitglied. Ihr Ziel für 2023 ist es, das Fitness-Studio und die Kursangebote nach Feierabend ausgiebig zu nutzen, was bislang noch nicht so recht gelungen ist. In ihrer Freizeit lernt Katrin Kosub Hebräisch und engagiert sich in zwei Feuerwehr-Fördervereinen.



Das Team der SGA-Geschäftsstelle (von links): Uli Westerweller, Sonny Weishaupt und Katrin Kosub

Sonny Weishaupt

Der Sportwissenschaftler ist seit Januar 2020 bei der SGA tätig. Zunächst als Trainer im Gesundheitszentrum wurde er im Frühjahr dieses Jahres zum neuen Sportmanager ernannt. Sein Grundstudium absolvierte Sonny Weishaupt an der TU Darmstadt und schloss dieses mit einem Bachelor in Sportwissenschaft und Philosophie ab. Aktuell befindet er sich in seinem Master-Studium Sportmanagement. Seit 2012 war Weishaupt als Spieler der 1. Bundesliga im American Football für verschiedene Vereine aktiv – über Mannheim, Frankfurt, Grenoble (Frankreich) führte sein Weg bis nach Braunschweig, wo er 2019 mit den New Yorker Lions Deutscher

Meister wurde. Darüber hinaus spielte er in der deutschen Nationalmannschaft. Seine Karriere beendete er 2022 bei den Marburg Mercenaries. In seiner Freizeit treibt er gerne und viel Sport (hauptsächlich Ballsportarten und Krafttraining), liebt es zu reisen und Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen. Bei der SGA fühlt er sich sehr wohl und möchte den Verein gerne vielfältiger und inklusiver gestalten.

Uli Westerweller

Als gelernte Industriekauffrau, ehemalige Verwaltungsangestellte in einem Seniorenwohn- und Pflegeheim und zertifizierte Wellnessmasseurin bringt sie Erfahrungen

aus den unterschiedlichsten Bereichen mit. In jungen Jahren spielte sie Tennis und Volleyball, engagierte sich ehrenamtlich als Übungsleiterin im Kindersportbereich und unterstützte schulische Aktivitäten und Projekte vorwiegend im Grundschulbereich. Im Februar 2022 hat Uli Westerweller ihre Stelle in der Vereinsverwaltung der SGA aufgenommen und schätzt ganz besonders die Zusammenarbeit mit den ehrenamtlichen Vereinsmitgliedern und deren täglichen engagierten Einsatz, die neben ihren Berufen und Familien viel Zeit und Herzblut investieren und so die Vereinsarbeit erst möglich machen. Als zweifache Mutter liegt ihr auch das Thema Kindeswohl besonders am Herzen.

Neuigkeiten aus dem SGAktiv-Gesundheitszentrum

Start ins Jahr 2023 mit einem Team aus bekannten und auch neuen Trainer:innen

Das SGAktiv-Gesundheitszentrum ist mit einem Team aus bekannten und auch neuen Trainer:innen in das Jahr 2023 gestartet. Die SGA freut sich, Stefanie Klemz als neue Leiterin des Gesundheitszentrums begrüßen zu können. Die 27-jährige Sportwissenschaftlerin war bislang Studioleiterin im vereinseigenen Fitness-Studio der FTG Frankfurt. Von dort bringt sie viel Erfahrung und neue Ideen mit. Aufgrund personeller Veränderungen im Gesundheitsstudio – der langjährige Trainer und Leiter Gerald Heinrich ist in seinen wohlverdienten Ruhestand gegangen und Sonny Weishaupt ist mittlerweile Sportmanager der SGA – war eine Neuaufstellung des Gesundheitszentrums notwendig geworden.

Mit Tanja Zapf, Caryl Owens und Jens Kratz sind bekannte Gesichter im Studio-Team anzutreffen, die langjährige Erfahrung mitbringen. Die drei verfügen über diverse Lizenzen und viele Mitglieder kennen sie von ihrer Tätigkeit als Kursleiter:innen bei der SGA. Das Team wird durch den neuen Trainer Artem Maifat komplettiert, der Sport an der TU Darmstadt studiert hat.

Damit steht den Sportler:innen im Gesundheitszentrum nun wieder ein qualifiziertes Trainerteam mit Ratschlägen und Tipps zur Seite. Ziel der neuen Leiterin und ihres Team ist es, frischen Wind in Fitness-Studio und Sauna zu bringen und allen Trainierenden ein attraktives Angebot für ein individuell abgestimmtes Training machen zu können.

Dazu beitragen soll auch ein neues Multi-Funktions-Rack, das eine umfangreiche Übungsauswahl ermöglicht. Explizit kann man hiermit die Basis-Übungen des Krafttrainings wie Bankdrücken, Kniebeugen, Kreuz-



Die neue Leiterin des SGAktiv-Gesundheitszentrums Stefanie Klemz mit dem Sportlichen Leiter der Triathlon-Abteilung Henri Lassig beim Training

heben und Klimmzüge abdecken, wobei noch viele weitere Übungen möglich sind. Weitere Veränderungen beim Geräteangebot im Fitness-Studio sind geplant.

Darüber hinaus ist die Erweiterung des Angebots des Gesundheitszentrums durch die Angliederung einer Physiotherapiepraxis im SGA-Sportzentrum vorgesehen. Mit der Kooperation sollen rehabilitierende Maßnahmen als auch präventive Angebote als ganzheitliches Konzept miteinander verknüpft werden. Patienten können so nach dem Abschluss ihrer physiotherapeutischen Behandlung übergangslos weiter betreut werden.

Auch weitere Aktionen sind bereits terminiert: Am 22. Januar findet ein Tag der offenen Tür statt, an dem alle SGA-Mitglieder und die, die es werden wollen, eingeladen sind, das SGA-Gesundheitszentrum nicht nur in Augenschein zu nehmen, sondern gleich auch ein Schnuppertraining zu absolvieren. Eine Anmeldung ist dafür nicht notwendig. Allerdings wird empfohlen, einen Termin für ein individuelles Probetraining mit Trainer unter Tel. 06151 376520 zu vereinbaren.

Neue Öffnungszeiten des Fitness-Studios seit 2.1.2023

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

Neue SGA-Saunakarte

Schwitzen im Sportzentrum ist gesund

Kennen Sie schon die Sauna im SGA-Sportzentrum? Der Saunabereich bietet eine Saunakabine mit zwölf Plätzen und einer Aufgussautomatik, eigene Sanitärbereiche, einen Ruheraum und einen Outdoor-Saunagarten.

Die gesundheitlichen Vorteile eines Saunabesuchs sind nicht zu unterschätzen. Wirkung und positive Effekte der Sauna sind unter anderem:

- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems
- Ausschwitzen von Abfallstoffen
- Verbesserung des allgemeinen Hautbildes
- Stärkung des Immunsystems
- Positive Wirkung auf die Atemwege
- Entschlackung
- Positive Wirkung auf die Psyche

Zudem wird der Stoffwechsel angekurbelt und die aus der Sauna resultierende körperliche und physische Entspannung verbessert Ihre Schlafqualität.

Und auch für die Sportler:innen der SGA hat der Saunabesuch einen hohen Nutzen, da die Wärme im Schwitzraum ideal zum Lösen von Muskelverspannungen ist.

Wenn wir Ihnen jetzt Lust auf unsere Sauna gemacht haben: Wollen Sie vielleicht Entspannung verschenken oder sich selbst etwas Gutes gönnen? Da hat die SGA ein tolles Angebot für Sie: die 10er Saunakarte für 99 Euro.

Die Karte kann individuell genutzt werden – auch mit anderen zusammen. So können Sie mit Freunden oder der Familie gemeinsam einen entspannten Saunabesuch planen. Sowohl für Damen als auch für Herren gibt es zudem separate Saunazeiten.

Die Saunakarten werden in der Geschäftsstelle im SGA-Sportzentrum verkauft (Tel. 06151 376330, sga@sg-arheiligen.de). Sie können bar oder mit Karte zahlen.

Das SGA-Team wünscht schon jetzt eine gute Entspannung!

Neue Öffnungszeiten der Sauna seit 2.1.2023

Montag	8.30 – 21.00 Uhr
Dienstag	8.30 – 21.00 Uhr
Mittwoch	8.30 – 21.00 Uhr
Donnerstag	8.30 – 21.00 Uhr
Freitag	8.30 – 21.00 Uhr
Samstag	9.30 – 17.30 Uhr
Sonntag	9.30 – 17.30 Uhr

Damensaua	
Dienstag	8.30 – 13.00 Uhr
Mittwoch	16.00 – 21.00 Uhr

Herrensaua	
Montag	16.00 – 21.00 Uhr



Selbst genießen oder verschenken: die Saunakarte der SGA

Rad- und Rollsport bei der SGA

Sportarten, die Geschicklichkeit, Koordination und Ausdauer trainieren

Habt ihr vielleicht schon mal was von Radball gehört oder vom Rollkunstlauf und konntet damit nicht wirklich was anfangen? Ganz in eurer Nähe könnt ihr mehr darüber erfahren und es selbst ausprobieren.

Viel Spaß auf speziellen Rädern

Radball ist eine Radsportart in der Halle, bei der in Teams auf Tore gespielt wird. Das Spielfeld ist von einer flachen Bande umgeben, so dass der Ball im Spielfeld bleibt. Geschossen wird er üblicherweise mit dem Vorderrad des speziellen Fahrrads. Ab 7 Jahre könnt ihr 2-mal wöchentlich am Radballtraining teilnehmen. Die Radballräder wer-

den vom Verein zur Verfügung gestellt. Diese Räder haben spezielle Eigenschaften, die mit einem normalen Rad nicht zu vergleichen sind. Trainiert werden Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Schnelligkeit und Spielübersicht. Neben den rein radballspezifischen Dingen bieten wir euch auch noch ein gutes Ausdauer- und Konditionstraining an. Die Meisterschaftssaison startet im Frühjahr. Es wird um Medaillen, Pokale, Platzierungen und Urkunden gespielt und der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz.

Oder doch lieber Rollkunstlauf? Rollkunstlauf ist eine Sportart, die auf klassischen Rollschuhen in der Halle oder auf Außenbahnen

ausgeübt wird. Ab etwa 4 Jahren könnt ihr am Rollkunstlauftraining teilnehmen. Für die ersten Schritte verleiht die Abteilung euch die Rollschuhe.

Figuren, Sprünge und Pirouetten

Es werden Figuren, Sprünge und Pirouetten geübt. Zum Ausklang des Trainings werden Spiele auf Rollen erlernt. Das Rollkunstlaufen besteht aus Kür und Pflicht.

Neben dem Pflicht- und Kürtraining wird auch die Ausdauer, die Disziplin, das Selbstwertgefühl und die Körperkoordination trainiert.

Auch bei den Rollkunstläufern startet die Meisterschaftssaison im Frühjahr, bei der es um Medaillen, Pokale und Urkunden geht. Die Sportler präsentieren in Wettbewerben und bei Showveranstaltungen musikalische Choreographien und athletische Sprünge.

Neugierig geworden?

Weitere Informationen zum Training und Ansprechpartner zu den jeweiligen Sportarten finden ihr auf unserer Homepage: www.sga-radundrollsport.de

Schaut doch einfach mal vorbei! Wir freuen uns!

Impressionen von vergangenen Wettkämpfen im Rollkunstlauf



Licht und Schatten für die Bahnengolfabteilung

Mit Renate Hess und Fritz Wendel starben gleich zwei Vorstandsmitglieder

Das Jahr 2022 war für die Bahnengolfabteilung leider ein schwieriges Jahr: Die Vorstandsarbeit litt in diesem Jahr extrem unter krankheitsbedingten Ausfällen gleich mehrerer Vorstandsmitglieder. Einige Mitglieder fielen teilweise wochen- und monatelang durch Operationen und Krankenhausaufenthalte aus.

Renate Hess †

Besonders getroffen hat es unsere Kassenswartin Renate Hess. Nach sechsmonatigem Krankenhausaufenthalt ist sie am 20. Oktober 2022 im Krankenhaus Fritzlar verstorben. Sie war nicht nur Kassenswartin,

sie war Planerin, Macherin und Organisatorin. Sie war das Herz der Abteilung. Wir können derzeit noch nicht abschätzen, wie die Lücke, die sie hinterlässt, geschlossen werden kann.

Fritz Wendel †

Mit Fritz Wendel verstarb in diesem Jahr noch ein weiteres langjähriges Vereinsmitglied. Fritz Wendel war eines der letzten lebenden Mitglieder, die im Juni 1963 die Bahnengolfabteilung gegründet haben. Er hat sich über viele Jahre in verschiedenen Positionen im Abteilungsvorstand und auch im Hauptvorstand der SGA verdient gemacht.



dem Zweitplatzierten, dem 1. MGC Ludwigs-hafen, den dritten Platz. Unsere 3. Mannschaft war in dieser Saison in der Gruppenliga des HBSV am Start und belegte hier auch Platz drei.

Am DMV-Pokal 2022/23 nahmen wir ebenfalls mit einer Mannschaft teil. Der DMV-Pokal wird bis zum Halbfinale in zwei Gruppen gespielt. Nach Vorrunden-Siegen gegen Schriesheim, Weinheim und Ohlsbach konnte sich die Mannschaft für das Halbfinale qualifizieren. Das Halbfinale und das Finale finden traditionell immer an Ostern im Bahnengolfzentrum des Deutschen Verbandes in Bad Münden statt.

Drei Mannschaften am Start

Trotz aller Schwierigkeiten und dazu noch coronabedingter Probleme lief der Sportbetrieb noch einigermaßen zufriedenstellend. Es mussten aber einige Wettkämpfe und Turniere gekürzt, verschoben oder ganz abgesagt werden.

Wir hatten dieses Jahr drei Mannschaften im Ligenspielbetrieb am Start. Die 1. Mannschaft spielte in der 1. Bundesliga Gruppe Süd. Sie belegte nach Abschluss den ersten Platz in dieser Gruppe und qualifizierte sich damit für das Finale bei der Deutschen Meisterschaft. Dort landete sie hinter dem Sieger der Nordgruppe, dem MG Hardenberg, und dem 1. MGC Mainz auf dem dritten Platz und gewann die Bronzemedaille.

Die 2. Mannschaft war in der 2. Bundesliga am Start. Sie belegt dort punktgleich mit

International konnte sich mit Oleg Klassen auch wieder ein Arheilger für die diesjährige Europameisterschaft qualifizieren. Er gewann dort mit der Nationalmannschaft die Bronzemedaille und wurde in der Einzelwertung Sechster.

Silber bei Hessenmeisterschaft

Die Hessischen Einzelmeisterschaften fanden dieses Jahr bei uns im Bahnengolfzentrum statt. Hier konnte Ingmar Heipel bei den Herren die Silbermedaille gewinnen. Wir hoffen nun auf ein ruhiges und erfolgreicherer Jahr 2023.

Impressum

Herausgeber:
Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.
Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt-Arheilgen
Telefon 06151 376330
Telefax 06151 351212
E-Mail sga@sg-arheilgen.de
Verantwortlich: Katrin Kosub

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 www.pixelio.de, stock.adobe.de sowie der Bilddatenbank des LSB NRW. Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

Anmelde- und Teilnahmebedingungen: An unseren Kursen (Seiten 10 bis 12) kann jede Person ab 18 Jahren teilnehmen. Sind auch Kinder und Jugendliche angesprochen, wird dieses in der Kursbeschreibung genannt. Wir setzen eine gesundheitlich uneingeschränkte Belastbarkeit voraus. Sind Sie aufgrund von Vorerkrankungen unsicher, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Sie nehmen auf eigene Gefahr am Programm teil. 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.

Das Jahr 2022 in der SGA Sport-Kita

Kita neu in der „Champions-League der Kindergärten“

Seit nunmehr fünf Jahren werden auf unserem Gelände der SGA in jeweils drei U3- sowie Ü3-Gruppen insgesamt 99 Kinder im Vorschulalter betreut. Hierbei legen die pädagogischen Fachkräfte der SGA Sport-Kita ein besonderes Augenmerk auf die konzeptionellen Schwerpunkte Bewegung sowie Ernährung.

Ende 2021 wurde die Kita bereits durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als Ernährungskita offiziell zertifiziert. Damit ist die SGA Sport-Kita die einzige als FIT KID ausgezeichnete Kita in Darmstadt und dem Landkreis. Um diese anspruchsvolle Zertifizierung überhaupt erlangen zu können, wurden nicht nur die Speisepläne mit Ernährungsexperten abgestimmt, sondern parallel auch das pädagogische Angebot zum Thema Ernährung erweitert. So bauen die Kinder Zutaten wie Kräuter, Gemüse im Kindergarten teils selbst an, gehen gemeinsam in einem Hofladen einkaufen oder bereiten zusammen mit dem Kita-eigenen Koch zwei Mal im Monat ihre Speisen selbst zu. Hier wird gebacken, gekocht oder auch mal Gemüsebrühe selbst hergestellt. „Die Kids sollen nicht nur eine ausgewogene Ernährung bei den täglichen Mahlzeiten geboten bekommen, sondern auch wissen, woher die verwendeten Lebensmittel stammen und im letzten Schritt erfahren, wie diese richtig zubereitet werden.“, so Jil Keinz, die Leitern der Kita.

Küche zu hoch für Kinder

Dabei hat sich in der Praxis herausgestellt, dass die bei Eröffnung eingebaute Kinderküche für die kleineren Nachwuchsköche oft zu hoch ist. Die sechsjährige Mika monierte damals beispielsweise, dass die Küche für ihren jüngeren Bruder Finn zu groß sei und er daher nie mitkochen könnte. Dadurch sei er oft traurig. Das sollte sich im Jahr 2022 nun ändern. „Unser Ziel war es, durch den Umbau unserer Kinderküche das Angebot ‚Kinderkochen‘ zu verbessern und den Zugang für alle Kinder zu ermöglichen, damit alle unsere Kinder einen bewussten und gesunden Umgang mit Lebensmitteln erlernen können“ erklärt die stellvertretende Leiterin Selina Schmidt. Nun ging es darum, das Vorhaben finanziell zu stemmen. 7000 Euro mussten in die Kasse. Die Kita hat daher gemeinsam mit der Unterstützung der Volksbank Darmstadt eine Crowdfunding-Aktion gestartet. Die Firmen Kühnen Fenster und Haustüren GmbH sowie Bierfreund Sonnenschutz GmbH zeigten sich hierbei besonders großzügig. Sie unterstütz-



Starke Kids: Der hochmotivierte Nachwuchs aus unserer SGA Sport-Kita



Enorme Unterstützung für den Umbau der Kinderküche

ten das Vorhaben mit jeweils einer Spende in Höhe von 1500 Euro. Damit war mit 3000 Euro bereits ein großer Schritt getan. „Uns liegt die Bildung der jüngsten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sehr am Herzen. Als wir auf die Aktion aufmerksam wurden, wussten wir direkt, dass wir da dabei sind“ so Rebecca und Michael Muth, Geschäftsführer der Firmen. Auch der Elternbeirat der Kita unterstützte die Aktion und organisierte hierzu zwei Flohmärkte auf dem Gelände der Kita. Durch die Spenden der Familie Muth, die Organisation der Flohmärkte sowie Spenden weiterer Familien wurde schließlich die benötigte Spendensumme erreicht. Der Umbau der Kinderküche konnte aufgrund der Auftragslage der zuständigen Firma leider noch nicht umgesetzt werden, ist aber für Anfang 2023 fest terminiert.

Auch stand für das Jahr 2022 noch eine Zertifizierung im Bereich der Bewegung auf der Agenda unserer SGA Sport-Kita. Denn vielen Kindern fehlt in der heutigen Zeit häufig ausreichende Bewegung. Dass das auch anders geht, beweist unsere SGA Sport-Kita

seit nun mehr fünf Jahren mit ihrem Engagement im Bereich der Bewegungsförderung. So wurde am Sommerfest der Einrichtung die Verleihung des Qualitätssiegels „Hessischer Bewegungskindergarten“ durch die Sportjugend Hessen gemeinsam gefeiert. Mit diesem Siegel zeichnet die Sportjugend Hessen zusammen mit dem Hessischen Innenministerium vorbildliche Einrichtungen aus, die dem Thema Bewegungsförderung einen zentralen Stellenwert einräumen und damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Kinder leisten.

Bewegungsfreudiger Innenraum

Hier zählt die SGA Sport-Kita nach Klaus Lehn, welcher die Sportjugend Hessen an diesem Tag vertrat, nun „zur Champions-League der Kindergärten“. Denn in Darmstadt hat die Sportjugend Hessen zu diesem Zeitpunkt erst zwei Kindertageseinrichtungen mit ihrem Qualitätssiegel auszeichnen können. Das Siegel hat die Kindertageseinrichtungsbewegungsbefragten Jennifer Marie Ebert zu verdanken, welche

im Jahr 2022 unter anderem gemeinsam mit dem pädagogischen Team ein professionelles Bewegungskonzept geschrieben und entwickelt und in Kooperation mit der SGA mehrmals Eltern-Kind-Turnen an Wochenenden angeboten hat.

Denn um das Qualitätssiegel zu erhalten, musste die Kita eine Reihe von Kriterien erfüllen, die ein Expertenteam der Sportjugend Hessen festgeschrieben hat. Dazu gehörten neben dem zuvor erwähnten entsprechenden pädagogischen Konzept, eine bewegungsfreudige Innenraumgestaltung, ein naturnahes und bewegungsanregendes Außengelände, pädagogische Fachkräfte mit Zusatzqualifikation und regelmäßiger Fortbildungsteilnahme, Elternarbeit und die Kooperation mit einem Sportverein.

„Nach zwei Jahren Pandemie und unendlich vielen Einschränkungen für die Kinder im Elementarbereich, war für uns klar, dass wir unser Bewegungsangebot als aller erstes wieder starten müssen.“, betont Jil Keinz.

So haben die Kinder, neben den offenen Bewegungsangeboten in den zwei kitaeigenen Bewegungsräumen sowie den Hallen der SGA die Möglichkeit, täglich ein anderes Sportangebot zu nutzen. Im Jahr 2022 wurde von der Kita neben Tennis, Fitness for Kids, Fußball und Yoga, auch eine Laufspiel-Schule durch eine externe Übungsleiterin angeboten. Dieses Training hat mit der Teilnahme der SGA Sport-Kita am Bessunger Stadtteillauf im September geendet. Betrat man an diesem Samstagvormittag die Orangerie in Darmstadt, schallten einem bereits laute „SGA“-Rufe aus Kindermündern entgegen. Zwar außer Atem, aber mächtig stolz liefen die Kinder schließlich über die Ziellinie des 750-Meter-Laufs und wurden von ihren Eltern gefeiert.

Stolz auf das Erreichte

Das Jahr 2022 wurde schließlich mit der Feier eines Laternenfests auf dem Gelände der SGA-Sportkita abgerundet. So war auch die neue Kita-Geschäftsführerin Katrin Kosub bei den Feierlichkeiten dabei, stellte sich den Familien vor und betonte, wie wichtig eine funktionierende Partnerschaft zwischen Verein und Kindertagesstätte sei.

Jil Keinz und Selina Schmidt, die Leiterinnen der SGA Sport-Kita, sind unheimlich stolz auf das in den letzten Jahren Erreichte und freuen sich, dass sich die Kita stetig zum Wohle der Kinder weiterentwickelt.



Verleihung des Qualitätssiegels „Hessischer Bewegungskindergarten“



Eltern-Kind-Turnen am Wochenende

Aktuelles von den Handballern

Saison 2022/2023 bislang sehr zufriedenstellend

Nach den zurückliegenden zwei schwierigen Spielzeiten läuft in dieser Saison der Spielbetrieb fast wieder normal. Die Teams sind dabei sehr unterschiedlich in die Saison gestartet. Die Herren 1 mit Marcus Pons als neuem Coach stehen zum Jahresende auf einem soliden vorderen Mittelfeldplatz (6. von 14 Teams). Die Mannschaft findet immer besser zusammen und wird in der Rückrunde sicherlich einige Spiele anders gestalten als in der Hinrunde.

Die Herren 2 um Florian Abe belegen zur Winterpause Tabellenplatz 5 von 12 Teams – wobei es unter den ersten fünf Teams stets eng zugeht und zwischen diesen mutmaßlich auch der Aufstieg in die A-Klasse ausgemacht wird.

Ein Frauen-Team konnte sich wie im Vorjahr leider nicht zusammenstellen lassen. Hier hofft man, in der Zukunft wieder besser aufgestellt zu sein, woran man derzeit in der eigenen Jugend fleißig arbeitet.

Endlich wieder alle Jahrgänge in der Jugend besetzt

Von den Minis bis zur B-Jugend sind alle Jahrgänge in dieser Saison besetzt – das erste Mal seit etlichen Jahren. Besonders bei den Minis gelang es, durch die Vielzahl der Kinder, sowohl weibliche als auch männliche Minis getrennt an den Start zu schicken. Die männliche E-Jugend belegt derzeit den zweiten Tabellenplatz – eine gute Leistung. Die weibliche E-Jugend mit neun (!) neuen Zugängen seit Sommer schlägt sich auch sehr gut und konnte bereits 2 Siege verbuchen. Die weibliche D-Jugend steht trotz kleine-



rem Kader und auch einigen Neuzugängen nicht so schlecht da und einige Spiele waren knapp und durchaus mit der Chance, zu gewinnen. Bei den Jungen sind zwei Teams am Start. Die D2 spielt außer Konkurrenz und bietet meist ein gemischtes Team aus E-Jugendlichen, Mädchen der D-Jugend und Jungen, die noch an den Basics üben müssen. Die männliche D1 hat die Qualifikation zur Bezirksoberliga geschafft. Trotz großem Einsatz in jedem Spiel gelang in der Folge bisher nur ein Sieg. Auch hier waren einige Resultate aber denkbar knapp und zwei bis

drei Siege mehr wären durchaus verdient und auch möglich gewesen. Die weibliche C- und B-Jugend ist in diesem Jahr im Bezirk Darmstadt eine kompakte „Jeder gegen Jeden“ Runde. So wurden alle gemeldeten Teams zusammengeworfen. Hier schlagen sich beide Teams gemessen an den Bedingungen sehr gut. Eine Entwicklung der Leistungsfähigkeit ist den Mädchen in jedem Spiel anzumerken, sodass hier die große Hoffnung für die Zukunft liegt. Die männliche C-Jugend bildet den unteren Mittelfeldplatz 7 von 9 Teams – mit Punktgleichheit zum Tabellenplatz 4! Eine bessere Platzierung bis Saisonende ist hier also allemal möglich. Die männliche B-Jugend läuft als

Spielgemeinschaft mit der SKG Roßdorf auf. Was vor der Saison noch vielversprechend begann, ist durch Spielerabgänge mittlerweile etwas ernüchternd. So sind es meist die C-Jugendlichen beider Vereine, die den überwiegenden Teil der B-Jugend in jedem Spiel aufbieten müssen. Alles in allem eine gute Entwicklung und bestätigt die engagierte Jungendleitung in ihren Maßnahmen.

Jugendpower-Turnier und Herbst-Camp

An Events mangelte es wie immer nicht. So konnte das erste Mal nach Corona – wenn auch nur in abgespeckter Form – endlich wieder das Jugendpower-Turnier (JPT) in der Bürgerparkhalle ausgerichtet werden. An zwei Tagen sah man viel Andrang, tolle Spiele und beste Bedingungen für eine letzte Vorbereitung vor Saisonbeginn. 30 bis 35 Mannschaften trafen sich zum Wettkampf und hatten wieder viel Spaß. Auch in 2023 findet unser JPT wieder Anfang September statt.

Auch das traditionelle Herbstcamp wurde wieder ausgerichtet, welches für rund 50 Kids eine Woche Handball lernen, spielen und Spaß bedeutete. Weitere Events an Grundschulen in Arheilgen und Kranichstein sind dann für das Frühjahr 2023 geplant.

Ihr habt Lust auf aktiven Handballsport und wollt mehr über uns erfahren, dann besucht uns auf www.sg-arheilgen.de/sportangebot/handball.

Habt ihr Interesse auf die Führung einer Mannschaft oder an der Spielleitung als Schiedsrichter:in, dann findet ihr hier unter www.sg-arheilgen.de/sportangebot/handball/ die richtigen Ansprechpersonen. Wir freuen uns auf dich/euch!

hoffnung-fuer-kinder.de

Spendenkonto IBAN: DE59 5089 0000 0000 1616 16

Wir machen Kinder ein bisschen glücklicher.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

25 Jahre
Hoffnung für Kinder
Eine Stiftung der Volksbank Darmstadt – Südhessen eG

Unsere FSJler:innen stellen sich vor

Ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ) ist eine wunderbare Möglichkeit für junge Erwachsene, einen Einblick in die alltägliche Arbeitswelt von gemeinnützigen Organisationen und Vereinen zu erlangen. Seit Jahren wird diese Möglichkeit auch von der SGA in enger Zusammenarbeit mit der Sportjugend Hessen angeboten. Seit August bzw. September sind die folgende FSJler:innen bei der SGA tätig:

Martin Hofmann, 18 Jahre

Martin spielt schon seit Jahren bei uns im Verein Fußball und ist aktuell in der A-Jugend als Innenverteidiger im Einsatz. Warum wollte er ein FSJ bei der SGA machen? „Nach meinem Abitur suchte ich nach Möglichkeiten, mich weiterzuentwickeln und mir in Ruhe Gedanken über ein mögliches Studium in Anschluss zu machen. Da ich mit der SGA seit langem verbunden bin, in Arheilgen wohne und mich hier wohl fühle, war das ein einfacher Schritt für mich.“

Jenny Lackinger, 20 Jahre

Jenny ist ein sehr positiv gestimmter Mensch. In ihrer Freizeit macht sie gerne lange Radtouren mit ihrem Vater und treibt auch sonst viel Sport. Nach der Schule wollte sie ebenfalls mal in den Alltag eines Sportvereins

reinschnuppern und hat viel Spaß an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Warum ist Jenny bei der SGA? „Mir gefällt die Arbeit mit Menschen. Ich liebe es, selbst Sport zu machen, da war die SGA eine super Möglichkeit, diese beiden Punkte miteinander zu verbinden.“

Fabienne Kungl, 18 Jahre

Fabienne lebte ebenfalls lange Zeit in Arheilgen und war als Kind selbst viel im Kindersport-Angebot der SGA dabei. Fabienne ist eine sehr kreative junge Frau, die sich gerne künstlerisch einbringt und mit ihren vielseitigen Ideen neue Anstöße in der Geschäftsstelle setzt. Warum macht sie ihr FSJ bei der SGA? „Nach Beendigung meiner Schulzeit wusste ich noch nicht genau, was ich als nächstes machen möchte. Das FSJ hilft mir dabei, einen Einblick in die Arbeitswelt zu bekommen und ich habe bereits einige Ideen, wohin die Reise als nächstes geht.“

Alle drei sind hauptsächlich in unterstützender Funktion innerhalb unseres Kindersport-Programms eingesetzt, helfen bei unseren Schul-AGs und arbeiten zusätzlich in der Geschäftsstelle mit. Wir freuen uns sehr darüber, sie als Teil unseres Teams dabei zu haben und hoffen, dass sie auch nach Beendigung ihres FSJs der SGA erhalten bleiben.

Mit viel Schwung in die neue Saison 2023

SGA-Abteilung Boule/Pétanque blickt auf ein sehr erfolgreiches Jahr 2022 zurück

Aus einem sehr erfolgreichen Jahr 2022 nimmt die SGA-Abteilung Boule/Pétanque viel Schwung mit in die neue Saison 2023.

Aktuell läuft bereits der „Hessen Wintercup“ im Einzelwettbewerb. Andreas Müller und Georg Neff messen sich dort mit den Besten Spieler:innen aus ganz Hessen.

Als nächstes startet der „Hessische Pokal Wettbewerb“, bei dem wir erstmalig eine Mannschaft stellen. Zehn Spieler:innen treten dort gegen unsere Gegner in den Formationen „6 x Tête-à-Tête“, „3 x Doublette“ und „2 x Triplette“ an.

In der Hessen-Liga spielt die 1. und 2. Mannschaft an vier Spieltagen (6. Mai, 3. Juni, 8. Juli und 9. September 2023). Wir haben uns dabei um die Ausrichtung des zweiten Spieltags auf eigenem Bouleplatz am 3. Juni beworben. Im Liga-Betrieb stehen wir kurz davor, eine 3. Mannschaft anzumelden. Zur erfolgreichen Anmeldung werden jedoch noch zwei oder drei Spieler:innen benötigt. Interessenten sollten sich umgehend melden!

Weitere Höhepunkte der Saison folgen im Sommer: das „Heiner-Turnier“ am 1. Juli 2023 im Herrngarten. Hier gilt es den Wan-

derpokal „Heinerbub von Helmut Lortz“ zu verteidigen. Das „Boule-Demenz-Turnier“ am 2. September 2023 auf der Mathildenhöhe wird von unserer Abteilung schon viele Jahre unterstützt.

Vereinsmeisterschaft

Wem jetzt noch langweilig ist, der kann sich an der Vereinsmeisterschaft beteiligen. Hier spielt im Laufe des Sommers Jeder gegen Jeden – im „Tête-à-Tête“ Modus.

Die Abteilung besteht mittlerweile aus über 40 Mitgliedern zwischen 25 und 83 Jahren.

Über 20 Spieler:innen sind in den Wettbewerben aktiv. Aber auch unsere Hobby-Spieler:innen können in geselliger Runde eine „ruhige Kugel schieben“.

Gespielt wird auf dem SGA-Boule-Platz – Woogsweg 1 / Ecke Jacob-Jung-Str. – jeweils dienstags und donnerstags von 19.00 bis 22.00 Uhr sowie bei schönem Wetter sonntags von 14.00 bis 16.00 Uhr.

Fragen werden gern per E-Mail über boule@sg-arheiligen.de beantwortet. Weitere Information gibt es hier: www.sg-arheiligen.de/sportangebot/boule



Konzentration beim Spiel ...



... und frohgelaut danach – die Boulespieler:innen der SGA



Begehrte Trophäe: der Wanderpokal „Heinerbub von Helmut Lortz“



Bester Schutz für Sie und Ihre Lieben



Gerne beraten wir Sie:
Regionaldirektion Horn & Weber
Inh. Stephan Weber e.K.
Ober-Ramstädter Str. 80 A
64367 Mühlthal
Telefon 06151/667990 - horn.weber@zurich.de

Die Sportakrobat:innen der SGA

Viele Medaillen und Pokale

Seit nun mehr als 15 Jahren existiert die Abteilung Sportakrobatik hier bei der SGA. Aber was ist Sportakrobatik eigentlich? Es ist nicht Bodenturnen und auch nicht Gymnastik.

Es ist alles zusammen und noch viel mehr! Eleganz, Kraft, Beweglichkeit, Mut, Vertrauen, es wird getanzt und es gibt unglaublich schöne Trikots – ein atemberaubender Sport.

Es werden Saltos und Schrauben gesprungen, Flickflacks und Handstände in allen Variationen gezeigt unter den Aspekten, Gelenkigkeit, Stärke, Schnelligkeit, Exaktheit und Anmut. Das alles eingebettet in ein musikalisches Programm, das zwischen zwei bis drei Minuten dauert – ein Sport, der begeistert.

Die SGA-Sportakrobaten konnten in diesem Jahr, wie auch in den vergangenen Jahren,

viele Medaillen und Pokale gewinnen. Zwei Deutsche Vizemeister-Titel und drei Hessenmeister waren in diesem Jahr die Belohnung. Das gesamte Team ist mit Spaß, Freude und einem enormen Ehrgeiz dabei.

Wir freuen uns über Interessierte Mädchen und Jungen. Kommt einfach mal unverbindlich vorbei und schaut euch das Training an!

Anfänger 3 bis 7 Jahre
Montag 16.00 bis 17.00 Uhr
Freitag 15:30 bis 16.30 Uhr

Anfänger ab 7 Jahre
Freitag 16.35 bis 17.30 Uhr

Leistungsgruppe
Mittwoch 15.30 bis 18.00 Uhr
Freitag 15:30 bis 19.00 Uhr



So sehen Siegerinnen aus: erfolgreiche Sportakrobatinnen der SGA



Eleganz, Kraft, Beweglichkeit – eine faszinierende Sportart

MERCK

„Hier sind wir DAheim“

Mehr über uns als Nachbar...

www.merck.de/nachbarschaft

Orientalischer Tanz

In der Anfängergruppe sind noch Plätze frei!

Du suchst ein gesundes, leichtes Training für den gesamten Körper? Du magst Musik und möchtest dich zu vielen verschiedenen Rhythmen bewegen? Dann ist der Orientalische Tanz genau das Richtige für dich!

Der Orientalische Tanz umfasst eine gewaltige Bandbreite an unterschiedlichen Rhythmen und Tempi. Die unzähligen Folkloretänze werden durch verschiedenste moderne Tänze ergänzt.

Für Fortgeschrittene kommen dann noch diverse Accessoires wie Säbel, Schleier oder Fächerschleier ins Spiel. Neben den positiven Auswirkungen auf den Bewegungsapparat werden Konzentration, Koordination und Ausdauer trainiert – und das bei jeder Menge Spaß.

Voraussetzungen? Aussehen? Egal!

Dabei ist es völlig egal, ob du klein oder groß gewachsen bist, dick oder dünn, alt oder jung, mit viel Po oder wenig – der Orientalische Tanz ist für alle da.

Wenn wir dein Interesse geweckt haben, dann komm gerne vorbei zum Schnuppertraining. Das Training findet freitags von 20 bis 21.30 Uhr in der Halle 4 der SGA statt und ist geeignet für Anfänger, Anfänger mit Vorkenntnissen bis hin zur Mittelstufe (= Level 0 bis 3).



Orientalischer Tanz – auch mit Säbel

Zur besseren Planung wird um eine kurze Anmeldung gebeten bei: Corinna Jedamzik, Tel. 06155 6870, chiara.naurelen@web.de. Sie ist zertifizierte BATO-Trainerin des Bundesverbandes Orientalischer Tanz BVOT e.V. und Trainerin C-OT Breitensport des Landestanzsportverbandes.

Es war ein eindrucksvolles Comeback

Spiel, Satz und Sieg für das Sommerfest

Lange haben wir uns danach gesehnt. Die Vorfreude auf unser 50-jähriges Jubiläumsfest wurde von der Corona-Pandemie bereits im Frühjahr 2021 im Keim erstickt. Unserer Hoffnung, die akribisch geplante Feier im Jahre 2022 nachholen zu können, erging es nicht besser. Aber jetzt: Und was für ein Sommerfest das war!

Vielleicht lag es an unserer Sehnsucht, endlich mal wieder miteinander zu feiern. Fakt ist: Es ist sehr lange her, dass, so wie an diesem Abend des 23. Juli 2022, rund 90 Mitglieder:innen den Weg zum Sommerfest gefunden hatten.

Schleifchenturnier bei bestem Tenniswetter

Bereits um 14.00 Uhr fand auf unserer Tennisanlage endlich wieder das traditionelle Schleifchenturnier statt. Bei bestem Tenniswetter wurden mehrere spannende Doppelrunden gespielt. Die Paarungen wurden jede Runde neu gelost und die Sieger bekamen ein Schleifchen, die zum Schluss ausgewertet wurden. Es kam ein wunderbarer Mix der Generationen zusammen und die Begeisterung für den Tennissport war immer spürbar, es war einfach klasse. Zeitgleich hatte Jugendwart Jan Kaiser einen tollen Tennisparcours mit verschiedenen Übungen aufgebaut. Hier nahmen die jüngeren Kinder und die Kleinsten der Kleinen teil.



Liebevoll dekorierte Tische begrüßten die Gäste

Am frühen Abend konnte unser neuer Vorsitzender Thomas Ansorge nach zweijähriger Corona-Zwangspause eine große Schar der tennisbegeisterten Mitglieder und Gäste offiziell auf der Tennisanlage begrüßen, um das Beisammensein in der großen Tennisfamilie bei stimmungsvoller Musik, kühlen Cocktails und Getränken, Grillgut, Salaten und anderen köstlichen Speisen zu genießen.

Ebenfalls wurden, zusammen mit dem Organisator des Schleifchenturniers Jonas Zimmermann, die Sieger:innen des Schleifchenturniers geehrt. Im Ranking gab es drei erste Sieger:innen (Simona Dörrsieb, Tammo Kreiser und Helena Watolla), wie auch mehrere Zweitplatzierte, darunter Stefan Frey, Maurizio Klan, Frank Kroker, Holger Pfeiffer und Fabian Schüller.

Danach feierten alle Anwesenden zusammen bis tief in die Nacht mit viel Spaß und guter Laune. Insbesondere die Cocktailbar – es gab nach langen Jahren wieder eine –

war ein stets umlagerter Treffpunkt für alle Gäste. Im Ganzen hat sich das diesjährige Sommerfest für uns Tennisspieler:innen wie ein Befreiungsschlag angefühlt, ein Fest der Freude am gemeinsamen Feiern. Und dafür danken wir allen, die gekommen sind.

Besonderer Dank

Aber vor allem danken wir denjenigen, die all das möglich machten, dem Orga-Team Heike und Jonas, dem Deko-Team Birgit und Heike, unserem Grillmaster Henry, dem Cocktailbar-Team Jule, Kristin, Simona, Lukas und Niklas, dem Jugendwart und Trainerin Jan und Kristin, den vielen Spendern für das tolle Salatbuffet und allen zahlreich helfenden Händen. Es war ein unvergessliches Erlebnis, dafür vom Vorstand ein herzliches Dankeschön!

Auch der Gastronomie gebührt an dieser Stelle ein dickes Lob: Gut gemacht und Danke! Besonders in Zeiten einer allgegenwärtigen Pandemie war dieses Sommerfest ein Zeichen, um soziale Kompetenz zwischen Jung und Alt wieder neu zu erlernen und neu zu erleben – ein gelungenes Fest, das allen Beteiligten in nachhaltiger Erinnerung bleibt. Eine kleine Auswahl an Bildern soll hier die Feierstimmung dokumentieren. Mehr Bilder gibt es auf unserer Homepage.

Bis dahin freuen wir uns auf weitere tolle Feste. Das Sommerfest 2022 möge ein gutes Omen für die kommende Zeit sein: ein positives Zeichen, das die Vorfreude auf das nächste Clubfest nährt und einfach Lust auf mehr macht.



Natürlich wurde auch Tennis gespielt



Ein schönes Fest mit leckeren Cocktails und gemütlichem Ambiente



Investieren Sie doch mal in die Zukunft unseres Planeten.

Jetzt zu nachhaltigen Finanzen beraten lassen – von Ihrer Sparkasse.

Mehr auf [sparkasse-darmstadt.de](https://www.sparkasse-darmstadt.de)

Weil's um mehr als Geld geht.

 Sparkasse Darmstadt

Premiumkurse 2023

Anmeldungen sind online möglich unter www.sg-arheilgen.de/kursangebot



Circuit Fitness for you!



Fit – aufrecht – gesund: Das individuell zusammengestellte, funktionelle Circuit Training ist eine effektive und abwechslungsreiche Trainingsmethode, die in diesem Kurs gemeinsam mit anderen und mit persönlicher Begleitung erfolgt und dabei ein körpergerechtes Training garantiert. Dieser Kurs spricht dabei insbesondere deine Kraftausdauer und Koordination an und geht gleichzeitig auf die häufig auftretenden muskulären Dysbalancen gezielt ein. Ein ganzheitlicher Ausgleich für (Wieder-)Einsteiger und Fortgeschrittene.

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 3, **Kursleitung:** Thomas

Termine: ab Freitag, 20.01.2023, 10 x 60 Minuten, **Kursgebühr:** 70 Euro Nichtmitglieder, 30 Euro Vereinsmitglieder, 20 Euro Studio-Mitglieder

All in One – Gutes für Rücken, Schulter und Nacken

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



Ort: SGA Kita, **Kursleitung:** Vivian

Termine: ab Mittwoch, 01.02.2023, 8 x 60 Minuten, **Kursgebühr:** 75 Euro Nichtmitglieder, 35 Euro Vereinsmitglieder, 15 Euro Studio-Mitglieder

Jumping Fitness



Jumping Fitness ist ein innovatives Fitnesskonzept und vereint neben einem unglaublichen Spaßfaktor, Fitness, Wellness und pure Leichtigkeit. Durch die Kombination von langsamen und schnellen Schritten aktivieren wir den gesamten Stoffwechsel. Mit über 400 Muskeln, die im Einsatz sind, stärken wir unseren Körper und haben zu mitreißender Musik eine Menge Spaß, egal wie alt oder fit man ist.

Wir „jumpen“ den Stress und die Kalorien einfach weg ... Das Training ist immer wie eine „kleine Party“ und sorgt dafür, dass man nicht mehr aufhören will.

Jumping Fitness hat u. a. positive Effekte auf folgende Bereiche:

- Muskulatur: Jumping Fitness aktiviert die tief liegende, stabilisierende Muskulatur in Rumpf und Beinen
- Rücken: Jumping Fitness kräftigt die Rückenmuskulatur, entlastet die Wirbelsäule und gewährleistet die Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen
- Herz-Kreislauf-System: Jumping Fitness hilft den Blutdruck zu senken, verbessert Durchblutung und Sauerstoffzufuhr, vermeidet dadurch kardiovaskuläre Erkrankungen
- Knochen und Gelenke: Jumping Fitness unterstützt Aufbau und Erhaltung der Knochendichte, weil beim Springen die zwei bis dreifache g-Kraft auf den Körper wirkt, was auch die Gelenke beweglich hält.

Der Basic-Kurs ist der ideale Kurs für Einsteiger. Im Fokus stehen einfache Schritte, keine Choreographien. Das Training ist weniger intensiv. Daneben gibt es drei weitere Kurse.

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5, **Termine:** siehe Übersicht auf Seite 12, 10 x 60 Minuten pro Kursblock, **Kursgebühr:** 150 Euro Nichtmitglieder, 70 Euro Vereinsmitglieder

Selbstverteidigung (Krav Maga)

Für alle ab einem Alter von 14 Jahren. Krav Maga ist ein modernes und sehr effektives Selbstverteidigungssystem. Es wurde entwickelt, um auch körperlich schwächere Personen durch das Erlernen einfachster Techniken in die Lage zu versetzen, jegliche aggressive Bedrohung abwehren zu können. Ziel ist es, innerhalb kürzester Zeit, verteidigungsfähig zu werden. Kraft und Schnelligkeit werden geschult, das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Ausdauer kann durch gezielte Übungen gesteigert werden. Bitte Hallensportschuhe und bequeme und vor allem alte Sportkleidung mitbringen. Ein Zahn- und Tiefschutz werden empfohlen.



Ort: Erich-Kästner-Schule, **Kursleitung:** Waldemar

Termine: ab Freitag, 20.01.2023, 10 x 60 Minuten (pro Kursblock), **Kursgebühr:** 70 Euro Nichtmitglieder, 30 Euro Vereinsmitglieder

Hula Hoop



Hula Hoop ist wieder im Trend – wie einst in den 1950er-Jahren, als der Reifen erfunden wurde. Hula-Hoop-Training ist effektiv, macht Spaß und kurbelt die Fettverbrennung an. Trainiert werden beim Hula Hoop: die geraden und schrägen Bauchmuskeln, die untere Rückenmuskulatur, der Beckenboden, die Ober- und Unterschenkel und der Po.

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4, **Kursleitung:** Lena

Termine: ab Freitag, 20.01.2023, 10 x 60 Minuten,

Kursgebühr: 35 Nichtmitglieder, 15 Euro Vereinsmitglieder

Intensivkurs: Wirbelsäulen Qigong

Qigong ist ein Übungssystem mit ganzheitlichem Ansatz. Unsere Wirbelsäule ist die bewegliche Achse unseres Körpers. Wirbelsäulen Qigong mit seinen natürlichen, leicht zu erlernenden Übungen verbindet Drehbewegungen, Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegungen im Sitzen, Stehen oder Liegen. Bewegungsfunktionen, Stütz-, Dämpf- und Schutzfunktionen der Wirbelsäule werden wieder aktiviert. Körper und Geist bilden eine Einheit, sowie sich auch Belastungen physischer oder seelischer Art auf Muskeln, Bänder und unsere Wirbelsäule auswirken. Auf allen Ebenen werden Blockaden, Verhärtungen, Verspannungen und Schmerzen gelöst und der Körper, das Gewebe mit neuer Energie versorgt. Die Kraft, Beweglichkeit und Motorik des Körpers werden nachhaltig verbessert. Dieses schafft ganzheitliches Wohlbefinden, einen geschmeidigen Körper und eine neue innere Haltung. Wir erfahren ein neues Verständnis für die inneren Prozesse, für uns selbst. Sehr gut geeignet für Yoga- Qigong- und Kampfkunst-Praktizierende, sowie für alle Menschen die ihre Gesundheit bewusst und aktiv verbessern möchten.



Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4, **Kursleitung:** Gerlinde

Termine: ab Samstag, den 28.01.2023 (immer der letzte Samstag im Monat bis zum 24.06.2023), 6 x 150 Minuten, **Kursgebühr:** 35 Euro Nichtmitglieder, 25 Euro Vereinsmitglieder

Natur Taiji



Natur Taiji stärkt den Körper, beruhigt, harmonisiert und stabilisiert den Geist. Die Übungen des Natur Taiji sind gut geeignet um die Gesundheit zu erhalten. Die fließenden, öffnenden und schließenden sowie die spiralförmigen Bewegungen bilden eine ausgewogene Einheit. Natur Taiji ist für alle Menschen geeignet, die sich körperlich und geistig wieder in Balance bringen wollen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können je nach Veran-

lagung und physischen Möglichkeiten ausgeführt werden.

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5, **Kursleitung:** Gerlinde

Termine: ab Donnerstag, den 19.01.2023, 10 x 60 Minuten, **Kursgebühr:** 100 Euro Nichtmitglieder, 60 Euro Vereinsmitglieder

Yoga Werkstatt

Unsere Werkstatt richtet sich an Yoga-Neulinge oder Yoginis & Yogis, die tiefer in den Aufbau von Asanas hineinschauen möchten. Mit Yoga-Hilfsmitteln werden Posen machbarer! Blöcke, Faszienrollen, Igelbälle, Pezzibälle und sogar ein einfacher Hocker können vieles zugänglicher machen und den Körper für die Asanas im regulären Kurs vorbereiten. Mit Atemübungen ist auch für die Entspannung gesorgt! Komm vorbei, probiere es aus!



Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5, **Kursleitung:** Caryl

Termine: ab Mittwoch, den 18.01.2023, 10 x 90 Minuten, **Kursgebühr:** 160 Euro Nichtmitglieder, 75 Euro Vereinsmitglieder, Studio-Mitglieder sind kostenfrei.

Yoga English



Practise yoga in english at the SGA!

Combine breath & movement in a Hatha Flow yoga class to transform your energy & perspective into joy, positivity & feeling good inside & out! See you on the mat & find your inner glow!

Ort: SGA Kita, **Kursleitung:** Caryl

Termine: ab Montag, den 16.01.2023, 10 x 60 Minuten, **Kursgebühr:** 142 Euro Nichtmitglieder, 75 Euro Vereinsmitglieder

Active Core Fit

Core Fit für eine stabile Körpermitte und mehr. Ein starker Rumpf macht Dich leistungsfähiger, indem er Deine Koordination und Kraftübertragung im Alltag sowie in jeder weiteren Sportart verbessert. Das funktionelle und effektive Training fördert die gesunde Haltung, beugt gleichzeitig Rücken- sowie Nackenschmerzen vor und verbindet Ober- und Unterkörper.



Ort: SGA Sportzentrum, **Kursleitung:** Thomas

Termine: ab Freitag, den 20.01.2023, 10 x 60 Minuten,

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder, 30 Euro Vereinsmitglieder, 20 Euro Studio-Mitglieder

Sling Training



Beim Sling Training (Schlingentraining) arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht effektiv und funktionell. Durch die Instabilität der Gurte wird die tief liegende, gelenksnahe Muskulatur angesprochen, was es gleichzeitig zu einem hocheffektiven Core Training macht. Das Sling Training ist individuell steuerbar und somit etwas für jeden. Es wird in einer Kleingruppe trainiert.

Ort: SGA Kita, **Kursleitung:** Tanja

Termine: ab Dienstag, den 17.01.2023, 10 x 60 Minuten (pro Kursblock), **Kursgebühr:** 110 Euro Nichtmitglieder, 50 Euro Vereinsmitglieder

Aller guten Dinge sind TROYES!

30 Etappenfahrt der Triathlon-Abteilung



Die Teilnehmer der Jubiläums-Etappenfahrt mit allerbesten Laune.

Am 16. Juni 2022 war es endlich wieder soweit – nach zwei Jahren Pause konnten rund 40 Aktive und Begleiter der SGA-Triathlon-Abteilung endlich wieder gemeinsam zur mittlerweile 30. Etappenfahrt aufbrechen. Als Ziele auserkoren waren in diesem Jahr gleich zwei Partnerstädte: Troyes (F), die Stadt, mit der vor mehr als 30 Jahren alles begann, und Saanen-Gstaad (CH). Start war in gewohnter Manier in aller Herrgottsfrühe am SGA-Sportzentrum, von wo aus die ersten rund 150 km unter die schmalen Reifen genommen wurde. Vier Gruppen machten sich auf den Weg – darunter eine Gruppe, in der sich passend zum Jubiläum fünf von acht Tour-Erfindern und Teilnehmern der allerersten Fahrt nach Troyes im Jahr 1991 befanden!

Über Worms bahnten sich die Gruppen – eine nach der anderen – ihren Weg durch die Pfalz, vorbei an Kaiserslautern bis zum Ziel der ersten Etappe in Homburg; nicht ohne auch hier eine alte Tradition erleben

und erfahren zu dürfen. Organisator Michael Schwalm hatte sich gezielt für das Schlossberg-Hotel am Ende einer 16-prozentigen Steigung entschieden. Allerdings Belohnung inklusive – ein großartiger Blick hinein ins französische Nachbarland.

Am zweiten Tag über die Grenze

Tag zwei führte dann bereits nach wenigen Kilometern über die Grenze nach Frankreich und – bei weiter steigenden Temperaturen – war Lothringen nach gut 200 km und einem stetigen Auf und Ab von Ost nach West durchquert. Etappenziel war Bar-le-Duc, die Partnerstadt Griesheims.

Am dritten Tag wurde bereits das Zwischenziel Troyes in Angriff genommen und nach 130 km auch erreicht – gut 20 km vor dem Ziel gönnten sich die Triathlet:innen eine erfrischende Rast am und im Lac d'Orient. Für einige Teilnehmer:innen war dies auch schon die letzte Etappe und so klang dieser

Tag mit einem gemeinsamen Abendessen in Altstadt-Kellergewölben aus.

Der wohlverdiente Ruhetag in Troyes wurde zum traditionellen Stadtrundgang und unterschiedlichsten kulinarischen Erlebnissen genutzt, so dass die zweite Hälfte der Tour am nächsten Tag gut gestärkt in Angriff genommen werden konnte.

Am vierten Etappentag ging es nun über ca. 170 km in Richtung Südost durch die Hügel von Champagne und Burgund bis zum Etappenziel Dijon, der Hauptstadt des Burgund und berühmt durch ihren Senf. Der Tag klang dann an einem lauen Frühsommerabend mit einem gemeinsamen Abendessen in Dijons Altstadt aus.

Die fünfte Etappe führte ins Jura nach Labergement-St.-Marie und nach 135 km blieb noch genug Zeit für ein erfrischendes Bad im nahegelegenen Lac de Saint-Point.

Ab in die Berge

Am nächsten Tag wartete die erste Bergetappe. Durchs Jura, über die Grenze in die Schweiz und auf einer sehr schönen Abfahrt mit herrlichem Blick auf den Genfer See, ging es zunächst weiter direkt am See entlang, zu einem kurzen Zwischenhalt an der Statue zu Ehren Freddy Mercurys in Montreux direkt am Seeufer. Zum Ziel in Chatel auf 1191 m ü. M. war der 1369 m hohe Pas de Morgins zu überwinden. Auf der Passhöhe war schon das Werbebanner der Tour de France gespannt, die in Chatel einen Monat später ebenfalls eine Bergankunft erlebte.

Höhepunkt der letzten Touretappe war der 2252 m hohe Col du Sanetsch. Von Chatel aus zunächst hinunter ins Rhonetal waren im Aufstieg aus dem Rhonetal auf 24 km

1752 hm mit durchschnittlich 7,3 % zu meistern. Da nur von der Südseite befahrbar, gab es kaum Verkehr und die wunderschöne Landschaft war bei bestem Wetter einfach nur zu genießen. Entgegen der sonst ab und zu geübten Praxis (mit dem MTB per Lift auf den Berg und dann die Abfahrt per Rad) konnten die SGAler auf der Nordseite mit der Seilbahn bis auf 1500hm nach Gsteig abfahren. Nach weiteren 20 km und einem gemeinsamen Foto am Ortsschild war das Ziel der Tour Saanen/Gstaad erreicht; gerade rechtzeitig vor einem heftigen Unwetter. In Gstaad gab es am folgenden Tag einen sehr herzlichen Empfang bei der Gemeinde Saanen; zunächst eine sehr interessante Führung durch das Dorf Saanen und anschließend ein nettes Beisammensein im Gemeindehaus mit Schweizer Leckereien.

Nach insgesamt ca. 1030 km und 10600 hm, bei bestem Wetter, unfallfrei und stets gut gelaunt war die Tour für alle zwar sicher eine Anstrengung, aber auch ein bleibendes Erlebnis. Nicht unerwähnt bleiben sollte der Gedanke der Pflege der Städtepartnerschaften – gerade in dieser Zeit mehr denn je. In diesem Sinne wird es sicher auch weiterhin gemeinsame Radtouren der SGA-Triathlet:innen geben.



Gruppenfoto in der Partnerstadt.



Tough Class



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, Spaß am Sport und der Fitness am ganzen Körper haben. Inhalt der Tough Class ist ein Mix aus Strength- (Kraft) und Cardio- (Herz-Kreislauf-Ausdauer) Training, das einen klaren, methodischen Aufbau mit genau definierten Intervallphasen bietet.

Dabei wird neben dem generellen Kraftzuwachs auch die Gesamtkoordination optimiert, die dem Körper wertvolle Stabilität bietet. Es wird bewusst auf Choreographie verzichtet und das Bewegungstempo in der Gruppe ist freigegeben, so dass sich alle Teilnehmenden ganz individuell nach seinem Leistungsvermögen auspowern können.

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4, Kursleitung: Claudia

Termine: ab Dienstag, 24.01.2023, 9 x 60 Minuten, Kursgebühr: 54 Euro Nichtmitglieder, Vereinsmitglieder sind kostenfrei.

Outdoor Training

Im Herbst und Winter hat das Outdoor-Training seinen besonderen Reiz! 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!! Hinweis: Ihr braucht keine Jogging- oder Lauferfahrungen! Bitte bringt etwas zum Trinken mit, ein (altes) Handtuch oder eine Isomatte sowie ggfs. noch etwas zum Drüberziehen. Bei Kälte und Nässe sind auch Handschuhe zu empfehlen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt – außer bei Gewitter oder Sturm(Warnung).

Ort: Bürgerpark, Kursleitung: Christine

Termine: ab Samstag, 18.02.2023, 6 x 60 Minuten, Kursgebühr: 50 Euro Nichtmitglieder, 20 Euro Vereinsmitglieder



